



# OLHE PELA SUA SAÚDE

Unidade de Oftalmologia do Hospital Lusíadas Braga presta serviço de excelência

# UNIDADE DE OFTALMOLOGIA DO HOSPIT A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS DE SAÚDE DA

tualmente, verifica-se o aumento da prevalência das doenças relacionadas com a visão, decorrente do aumento da esperança média de vida, e das alterações dos hábitos ali-

mentares e do estilo de vida. Por isso, no Hospital Lusíadas Braga apostamos na inovação e nos cuidados prestados para que as nossas equipas possam dar resposta às patologias oftalmológicas, desde as mais simples às mais desafiantes. Adicionalmente, o Hospital Lusíadas Braga reforçou a sua capacidade de resposta, através da criação de um Centro de Oftalmologia, para assegurar à população o rápido acesso a equipas de excelência, altamente diferenciadas e com acesso aos meios de diagnóstico e tratamento mais avançados, indo de encontro às necessidades e características de cada paciente.

#### **CATARATA**

#### Que sintomas nos devem levar a procurar o Oftalmologista?

A patologia ocular manifesta-se normalmente por alterações na qualidade ou na quantidade de visão. As queixas de desconforto ocular também são muito frequentes e muitas vezes os doentes recorrem à nossa consulta por uma combinacão destes fatores. Mas mesmo sem alterações da visão há certos grupos de risco que devem fazer consultas periódicas de Oftalmologia como os diabéticos ou as pessoas com história familiar de doenças oculares. Uma patologia que tem ganho relevância especial durante a última década é a síndrome do olho seco. A ausência de lubrificação adequada da superfície ocular dá lugar a sintomas como sensação de corpo estranho, prurido e visão desfocada, podendo a sua intensidade variar entre levemente incomodativos até francamente incapacitantes. O 'olho vermelho', sendo um sinal

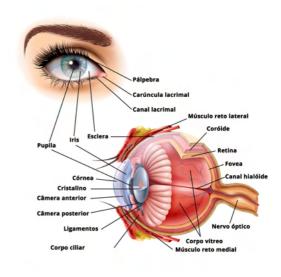
presente em múltiplas patologias oftalmológicas, é especialmente relevante em portadores de lente de contacto. Pode indicar a presença de uma úlcera de córnea, geralmente acompanhada de desconforto ocular intenso, e exige observação e tratamento urgentes. Um número significativo de doentes recorre à nossa consulta com queixas de baixa da visão. As principais causas de baixa de visão variam muito com a faixa etária, por exemplo, a diminuição da qualidade da visão nas distâncias pequenas, como na leitura, é um fenómeno fisiológico chamado presbiopia, e é transversal a todas as pessoas que entram na 5ª década de vida, sendo corrigível com óculos para perto ou cirurgia com lente intraocular multifocal, entre outras estratégias. Depois dos 60 anos, pode traduzir o aparecimento de catarata a qual pode trazer limitações importantes para a vida do dia a dia dos doentes quando não abordada atempadamente. As imagens tornam-se desfocadas, a sensibilidade ao contraste diminui e podem surgir fenómenos luminosos incómodos tais como halos a rodear as luzes como os faróis de automóveis ou candeeiros

#### A propósito da catarata, qual o tratamento mais eficaz para esta condição?

Durante a última década assistimos a uma mudança de paradigma no que toca à definição de cirurgia de catarata, que passou de procedimento terapêutico (capaz de melhorar a visão) a procedimento refrativo premium, no qual se procura ativamente a independência de óculos, para além da melhoria da acuidade visual. O progresso tecnológico neste campo tem sido notável, permitindo hoje uma cirurgia segura e com excelentes resultados que se traduzem na melhoria da qualidade de vida.

#### Explique-nos o processo, a duração e como é a recuperação.

O primeiro passo será sempre a criação de um canal de comunicação eficaz entre o médico e o paciente. Tal como há diferentes lentes multifocais com características específicas, também



os pacientes têm diferentes estilos de vida e por isso diferentes necessidades visuais ao longe, na distância intermédia e de perto. A lente multifocal exige que todas as estruturas do olho estejam em perfeitas condições, para que se possa alcancar tudo o que esta tem para oferecer. A cirurgia é realizada em regime de ambulatório, na maioria dos casos sob anestesia tópica, com o paciente acordado. Após um curto período de recobro, o paciente poderá voltar a casa, conseguindo retomar a sua atividade normal muito rapidamente. A cirurgia ao 2º olho é realizada entre 1 e 2 semanas depois, de acordo com a preferência do paciente e do cirurgião. Pelo facto de a lente multifocal utilizar focos distintos (perto, intermédio e longe, de maneira genérica), o cérebro terá um papel importante na 'incorporação da nova informação' num processo chamado 'neuroadaptação', que deverá resultar na adaptação plena do paciente à sua nova realidade visual.





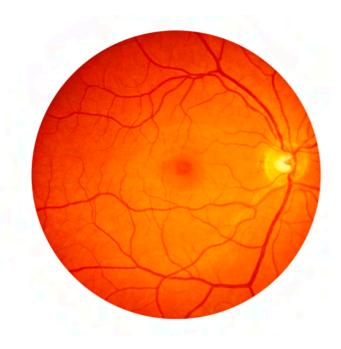


#### PERGUNTAS FREQUENTES

Tenho cataratas e preciso de ser operado. Terei necessariamente de usar óculos depois da cirurgia?

Não. Atualmente as lentes intraoculares multifocais oferecem ao paciente excelente visão em todas as distâncias, quando utilizadas criteriosamente.

# AL LUSÍADAS BRAGA TEM COMO MISSÃO VISÃO COM QUALIDADE EXCECIONAL



#### **DOENÇAS DA RETINA**

#### O que é a retina?

A Retina é uma camada fina de um tecido sensível à luz que reveste a parte posterior do olho. A sua função é receber a luz, converter essa luz num sinal neurológico e encaminhar esse sinal através do nervo ótico para o cérebro. O cérebro interpreta esse sinal e cria uma imagem. Em muitas patologias, os primeiros sintomas são geralmente menores e comuns, como visão turva ou moscas volantes. Outros sintomas que podem indicar uma situação mais grave incluem: perda de visão periférica, visão escurecida/efeito de cortina, visão distorcida, luzes/flashes. As patologias são diversas, sendo importante definir o diagnóstico para adequar o tratamento e cuidados a ter.

### Quais são os sintomas de Descolamento de Retina (DR)?

O DR não provoca dor, mas deve procurar um of-

talmologista para excluir um DR se:

- Aparecerem, subitamente, moscas volantes (partículas, pontos, fios, moscas, teias de aranha, etc) a flutuar na sua visão que se movem com os movimentos oculares
- Flashes luminosos, visíveis mesmo com os olhos fechados
- Uma sombra ou cortina sobre uma parte da sua visão e que piora progressivamente.

#### E a retinopatia diabética?

A diabetes é um problema grave de saúde pública. Os últimos dados disponíveis em Portugal mostram que cerca de 13% da população entre os 20 e os 79 anos tem diabetes. Isto equivale a cerca de um milhão de pessoas. É importante saber que desta população de doentes, 44% ainda não foram diagnosticados com a doença, não sabendo seguer que são diabéticos. A doenca causa múltiplas complicações no nosso organismo, atingindo desde os olhos até aos pés, passando pelos rins, coração, etc. A retinopatia diabética, complicação ocular da diabetes, é a principal causa de cegueira em pessoas em idade ativa nos países ocidentais. Alguns fatores contribuem negativamente para o desenvolvimento da doença, nomeadamente a obesidade, o tabagismo e o se-

Os doentes diabéticos devem realizar um controlo apertado da sua glicemia, da pressão arterial e dos valores de colesterol. Devem igualmente comparecer regularmente em consultas de Oftalmologia pois geralmente a retinopatia diabética não provoca sintomas até que a lesão seja severa ou extensa. É particularmente importante realçarmos esta necessidade, uma vez que metade dos diabéticos já diagnosticados nunca foi ao Oftalmologista.

A retinopatia pode afetar a mácula (a zona central da retina responsável pela visão de detalhe) ou a periferia da retina. Conforme a zona afetada e o grau de desenvolvimento da doença, os especialistas de retina dispõem de diferentes opções de tratamento, como a fotocoagulação laser, as injeções intravítreas ou a cirurgia (vitrectomia).

O corpo clínico do Hospital Lusíadas Braga possui uma experiência clínica vasta no diagnóstico e tratamento das complicações oculares da diabetes e tem a sua disposição os meios mais avançados de diagnóstico e tratamento para combater esta patologia.

# PERGUNTAS FREQUENTES

### Sou diabético. Quando devo fazer uma consulta de Oftalmologia?

A primeira consulta de oftalmológica no caso de Diabetes Mellitus tipo 2 deve ser realizada na altura do diagnóstico e depois anualmente. No caso da Diabetes Mellitus tipo 1, deve ser realizada cinco anos após o diagnóstico e depois anualmente. Geralmente o médico de família referencia o doente para o rastreio de retinopatia diabética, no entanto, deve ser regularmente observado pelo seu oftalmologista.

#### Vejo imagens escuras que se movimentam com o olhar, como se fosse um fio de cabelo ou um mosquito. É normal?

Deve ser observado pelo seu oftalmologista logo que possível, pois podem ser um sintoma associado a doença do vítreo ou da retina.













#### **OCULOPLÁSTICA**

Saúde e estética de mãos dadas

#### O que é a Oculoplástica e qual a importância da cirurgia estética oftalmológica para o paciente?

A Oculoplástica é uma área da Oftalmologia direcionada para as alterações da região periocular (pálpebras, vias lacrimais e órbita), a qual visa diagnosticar e tratar alterações nessa área com objetivos reparadores, reabilitadores, funcionais e estéticos. Das maiores transformações a que assistimos quando realizamos cirurgias estéticas perioculares, para além da melhoria efetiva da aparência do rosto no global, é a evolução na atitude e autoestima que os pacientes vivem. Os pacientes frequentemente chegam-nos com queixas que os incomodam como: "tenho o olhar cansado e pesado", "as pessoas perguntam-me sempre se estou triste"; "já não consigo maquilhar os meus olhos", "sinto um grande peso nos olhos", "não me identifico com o meu olhar". E estes problemas afetam profundamente o seu autoconceito. No pós-operatório, assistimos a uma transformação de atitude: os pacientes ficam mais felizes e positivos, investem mais na sua saúde e bem-estar. Sentimos que a cirurgia os inspira a cuidarem e a gostarem mais de si mesmos.

### Que intervenções são feitas no Hospital Lusíadas Braga?

Destacamos as principais intervenções:

Blefaroplastia superior e inferior: é o procedimento que mais realizamos. Vai muito para além da remoção do excesso de pele e dos famosos "papos" (queda das bolsas de gordura orbitárias) das pálpebras. É uma reestruturação anatómica global que associa procedimentos cirúrgicos que esculpem a região periocular para obter um resultado harmonioso e individualizado. Podemos remover pele, remover gordura, transferir gordura de locais onde está em excesso para locais onde faz falta, "amendoar" o olhar, reestruturação anatómica global, etc.

Cirurgia de ptose palpebral: a queda da pálpebra superior (ptose palpebral) é um motivo frequente na consulta e pode surgir em qualquer idade. É necessário determinar a causa da mesma para determinar o procedimento cirúrgico/tratamento médico mais correto. Todas as ptoses palpebrais podem ser corrigidas, conseguindo obter-se a simetria desejada.

Cirurgia de elevação das sobrancelhas: Durante a avaliação da região periocular incluímos sempre a avaliação da forma e posição da sobrancelha. Por vezes é necessário fazer a

sua correção juntamente com a blefaroplastia, para obtermos um resultado global mais harmonioso.

Aplicação de toxina botulínica: A toxina botulínica é utilizada para reduzir a contração muscular. Este tratamento leva à redução das rugas dinâmicas, permitindo um resultado natural. O tratamento da região frontal e periocular ajuda a complementar o resultado, permitindo um ótimo resultado estético.

#### De que forma decorre a recuperação no pós--operatório destes procedimentos?

Todas as cirurgias estéticas perioculares são realizadas em regime de ambulatório e não requerem tempo de internamento. São cirurgias que permitem uma rápida recuperação e regresso ao trabalho, com pós-operatórios indolores. Algum edema (inchaço) e equimose (pisaduras e hematomas) são esperados em grau variável, consoante o procedimento e as características individuais do paciente, mas que não afetam o resultado final. A recuperação depende sobretudo do cumprimento rigoroso dos cuidados pós-operatórios em casa pelos pacientes, e pelo seguimento com o seu Cirurgião. Muitas vezes contamos com o apoio do Lusíadas em Casa, serviço de cuidados domiciliários disponibilizado pelo Hospital Lusíadas

#### PERGUNTAS FREQUENTES

#### A blefaroplastia superior pode ser efetuada com anestesia local?

Normalmente é apenas efetuada com anestesia local. Isto significa que o paciente está acordado durante a cirurgia. No entanto, pode sempre associar-se uma ligeira sedação.

# Se apenas realizar a cirurgia de pálpebras, a restante face ficará desenquadrada, sem a realização de um facelift completo?

Por vezes, os pacientes questionam se terão que tratar todas as regiões da face após a cirurgia de pálpebras. A verdade é que podemos perfeitamente tratar a região periocular sem tratar as restantes zonas da face. Em todo o caso, o plano cirúrgico é sempre efetuado de forma a melhorar o que incomoda mais o paciente, indo de encontro ao que nós achamos que ficará mais harmonioso em conjunto com a restante face.





**04** — JANEIRO · 2023

#### **GLAUCOMA**

O glaucoma é uma doença neurodegenerativa do nervo ótico. O principal fator de risco para esta patologia é um aumento da pressão intra-ocular. É uma doença crónica que leva a uma diminuição silenciosa e irreversível do campo visual e que, nas fases mais avançadas, pode mesmo levar à cegueira.

O facto de ser uma doença silenciosa constitui um desafio para o seu diagnóstico precoce. Daqui resulta a importância do acompanhamento periódico em consultas de Oftalmologia para permitir a deteção desta doença antes de ocorrerem perdas significativas do campo de visão. Atualmente, a grande maioria dos doentes com glaucoma não desenvolvem cegueira ao longo da sua vida, desde que sejam devidamente acompanhados pelo seu oftalmologista.

Apesar de terem sido identificados vários fatores de risco para o glaucoma, o principal continua a ser a pressão intraocular, sendo por este motivo que os principais tratamentos do glaucoma têm como objetivo a sua redução. Classicamente, o valor normal da pressão intraocular varia entre os 12 e os 21 mmHg. No entanto, o valor alvo da pressão intraocular deverá ser personalizado para cada doente, tendo em conta o seu valor inicial, estadio da doença e a idade.

Sendo uma doença neurodegenerativa, não existe cura para o glaucoma. No entanto, existem vários tipos de tratamento, com diferentes graus de eficácia e relações risco/benefício, o que nos permite dispor de um leque terapêutico vasto e capaz de dar resposta nos vários estadios do glaucoma.

De um modo geral, dispomos de alternativas terapêuticas médicas, Laser e cirúrgicas.

- O tratamento médico, com colírios aplicados diariamente, continua a ser o tratamento realizado com maior frequência.



- O tratamento LASER, nomeadamente a trabeculoplastia LASER seletiva (SLT), tem sido cada vez mais utilizada ao longo dos últimos anos, tendo em conta a sua facilidade de execução, eficácia e ausência de efeitos secundários significativos. Pode ser utilizada como único tratamento, de preferência nas fases iniciais do glaucoma, ou como complemento do tratamento médico (colírios), permitindo uma maior redução da pressão intra-ocular sem aumento do risco de efeitos secundários locais ou sistémicos da medicação.

- O tratamento cirúrgico do glaucoma é utilizado quando o tratamento médico e com LASER não são eficazes no controlo do glaucoma ou quando os doentes não conseguem cumprir/tolerar o tratamento médico. Atualmente dispomos de diferentes abordagens cirúrgicas no glaucoma, desde tratamentos minimamente invasivos utilizados nas fases iniciais/moderadas da doença, até procedimentos filtrantes e com dispositivos de drenagem do humor aquoso reservados para casos mais avançados ou refratários a outros tratamentos.

Em resumo, no glaucoma é fundamental o diagnóstico precoce, nas fases assintomáticas da doença, sendo para isso necessária vigilância oftalmológica regular. Deste modo, é possível personalizar o tratamento para cada paciente, de modo a travar a progressão do glaucoma e a evitar o compromisso da sua qualidade visual e da sua qualidade de vida.

#### PERGUNTAS FREQUENTES

### Como e de que forma devo ser vigiado?

A primeira abordagem passa por estabelecer corretamente o diagnóstico. A periodicidade do seguimento em consulta sendo mais comumente semestral, deverá ser individualizada e determinada por fatores como a gravidade da doença ou do grau de controlo conseguido sobre a mesma.

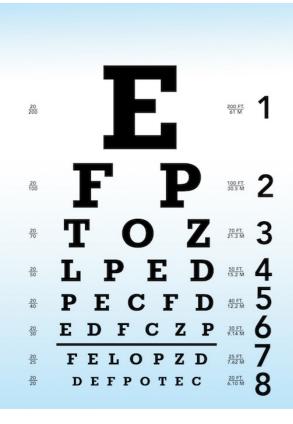
### O glaucoma transmite-se de pais para filhos?

O risco de ter glaucoma é maior quando existem familiares com esta doença, sobretudo familiares de primeiro grau (pais e irmãos). Nesta população o risco pode ser 10 vezes superior. É importante que os membros da família façam um rastreio de glaucoma depois dos 40 anos de idade.











#### **OFTALMOLOGIA PEDIATRICA**

Prevenção é o melhor remédio

Habitualmente, ouvimos pais e cuidadores com receio de possíveis alterações ou perda de visão, decorrente da exposição aos dispositivos eletrónicos. Isso pode acontecer?

O mundo é digital. Cada vez mais assistimos à popularização dos dispositivos eletrónicos de visualização como: computadores, tablets, telemóveis, smartphones e consolas. As crianças são um dos grupos mais afetados pela má utilização destes aparelhos, isto porque têm menos autocontrolo na duração da sua utiliza-

A Síndrome de Visão do Computador é uma realidade que afeta frequentemente os utilizadores de dispositivos eletrónicos, caracterizada por queixas de cansaço visual, olhos irritados, episódios de visão turva ou mesmo visão dupla. Esta é uma entidade mais frequente em adultos do que em crianças, uma vez que a qualidade da lágrima e o risco de desenvolver olho seco vão aumentando com a idade, sendo potenciados com o tempo excessivo de trabalho ao perto ou a meia distância.

Nos últimos anos assistimos a uma crescente preocupação com o aumento da prevalência da miopia na idade infantil. Vários estudos mostram que maiores períodos passados em atividades de leitura e menores períodos de atividade física no exterior estão associados a um maior risco de miopia. Se considerarmos o uso de tablet e smartphones como atividade de perto, o risco de desenvolver miopia pode ser cada vez maior na nossa população mais jovem pela número de horas que passam a utilizar estes dispositivos.

#### Quais os cuidados a ter?

Relativamente aos cuidados a ter, é importante salientar a necessidade de correção de erros refrativos que possam existir - miopia, hipermetropia e astigmatismo. Também devem ser tomadas medidas que corrijam fatores ambientais como a climatização e humidade ambientes mais secos tendem a agravar sintomas de desconforto ocular; preferir ambientes

bem iluminados e adotar uma postura correta. Uma estratégia de utilização destes dispositivos assenta na regra 20-20-20: por cada vinte minutos em frente a um ecrã, olhar para um objeto ao longe (20 pés ou aproximadamente 6 metros) por vinte segundos de forma a evitar queixas de cansaço visual. Recomendações existem para evitar a exposição a estes dispositivos em crianças com menos de 18 meses; nas restantes, até à idade dos 5 anos permitir apenas uma hora diária, com utilização de conteúdos didáticos e sob supervisão dos pais.

#### Quais os sinais de alarme de uma possível patologia na visão, em idade infantil?

As doenças oftalmológicas graves em idade pediátrica são raras. Ainda assim, todas as crianças devem realizar o Rastreio de Saúde Visual Infantil aos 2 e aos 4 anos de idade, sendo este fundamental para identificar doenças oftalmológicas, numa idade em que frequentemente a criança não se queixa. Contudo, existem vários sinais que deverão alertar os pais para uma avaliação mais precoce, tais como: uma posição anómala da cabeça, como um torcicolo; ter a necessidade de tapar um olho para ver melhor; semicerrar os olhos, sobretudo na visão ao longe; dores de cabeça frequentes, cansaço visual e desconforto ocular; dificuldades na aprendizagem e dificuldades em manter a concentração na sala de aula, ou então com perda súbita do aproveitamento escolar.





www.lusiadas.pt

Rua da Escola de Enfermagem, 4700-352 Braga

253 079 579

### **COMPREENDER A DOR**



uando se pergunta a qualquer grupo de pessoas, independentemente da idade, sexo ou condição social, qual o sintoma, problema de saúde ou complicação de uma qualquer doença que possa vir a ter que mais teme, a resposta é quase sempre: a dor! Mesmo quando confrontados com uma doença fatal, desde a altura do diagnóstico até ao desenlace final, a pergunta é quase universal: irei sofrer? Não

Ironia do destino, a dor pode ser simultaneamente um dos mecanismos mais importantes na preservação do nosso organismo e, quando no contexto de uma doença crónica, um dos maiores factores de sofrimento e consequente perda de qualidade de vida. De facto, frequentemente a dor ultrapassa a condição de sintoma e torna-se ela própria a doenca, autónoma e dominadora.

Mas a dor, enquanto conceito genérico, encerra em si tudo o que a vida representa: a dor pode ser felicidade no contexto do trabalho de parto, pode ser física num trauma isolado ou numa doença crónica, pode ser desespero e solidão quando enquadrada na doença mental ou num momento de luto. A dor pode ser sentida, sofrida, limitante ou libertadora mas nunca consegue ser adequadamente medida. E por isso é talvez um dos sintomas ou condição mais frequentes que ainda assim se caracteriza por um carácter pessoal, único, não quantificável. A dor é vivida por cada um de forma diferente e ninguém em nenhuma circunstância pode alegar que conhece ou mesmo compreende completamente a dor do outro. A dor é universal mas privada frequente mas individual!

É por tudo isto que se torna impossível abordar a dor como um fenómeno específico, susceptível de se definir de forma simples, de se enquadrar numa classificação linear.

Cada clínico procura compreender a dor dos seus doentes em função da especialidade que tem, da ortopedia à neurologia, da oncologia à psiquiatria e cada investigador tenta categorizá-la numa perspectiva bioquímica ou anatómica. Como internista, sou testemunha de quase todas as suas formas e mesmo assim não existe dia em que não seja confrontado com as minhas insuficiências. Não sei qual o número actual de pessoas no mundo que sofrem de dor, mas esse número acaba por ser irrelevante porque qualquer que seja, pecará sempre por defeito.

Existem actualmente várias classes farmacológicas disponíveis para o controlo da dor. São dezenas de fármacos, cada um com a sua indicação ou peculiaridade e ainda assim a dor enquanto sintoma é frequentemente mal compreendida e até mal aceite pelos próprios clínicos. Talvez porque seja um sintoma pelo qual mais tarde ou mais cedo todos passamos ou do qual temos memória em alguém próximo ou ainda porque não o podendo confirmar ou quantificar preferimos desvalorizar.

E os exemplos repetem-se todos os dias. Confesso que em quase 30 anos de actividade médica ainda me surpreende a leviandade com que frequentemente dizemos "esse tipo de lesão não pode doer tanto!" ou "essa dor é porque está deprimido!" como se a intensidade da dor dependesse daquilo que nós achamos adequado, como se na ausência de uma evidência anatómica a dor sentida fosse menos importante. E o que me parece ainda mais grave é que tendo consciência de tudo isto, também eu próprio me ouço a repetir este tipo de sentenças.

É verdade que temos agora consultas de dor com a capacidade de actuar a um nível muito mais elaborado, mas a consciencialização de que a dor tem um carácter social que vai muito além do sintoma ou doença médica ainda está longe de acontecer e mais distante ainda está a capacidade de promover mudanças significativas na prática clínica e na compreensão destes doentes.



Prof. Doutor José Delgado Alves

Especialista em Medicina Interna e Farmacologia Clínica.

Professor de Terapêutica Médica, NOVA Medical School, Lisboa.

Director do Serviço de Medicina IV e da Unidade de Doenças Imunomediadas Sistémicas, Hospital Fernando Fonseca, Amadora.

Coordenador do Núcleo de Estudos de Doenças Autoimunes da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna.







# NA VANGUARDA DA PODOLOGIA, MEDICINA DESPORTIVA E MEDICINA DENTÁRIA

É

um dos nomes maiores da podologia do país e foi a partir de Braga que começou a desenvolver a atividade e a percorrer um caminho de excelência. O Dr. Manuel Portela é um dos nomes de maior importância na área, abrindo a primeira clínica com especialidade de podologia do país, em 1999.

Em 2017, inaugurou as atuais instalações e reforçou a sua intervenção com duas unidades: a medicina desportiva e a medicina dentária. "Decidimos reforçar a oferta à população de Braga, com uma nova infraestrutura, uma equipa de especialistas e novas instalações, depois de 18 anos no espaço da Senhora-a-Branca", refere o Dr. Manuel Portela.

Na Portela Clínica, a especialização e personalização em cada área das especialidades disponíveis permitem, hoje, um serviço de excelência que tem ao seu dispor. "É uma unidade pioneira em Podologia, no entanto, enquanto unidade clínica médica, decidimos diversificar os nossos serviços, nomeadamente, uma área muito específica que veio dar resposta a uma lacuna identificada na região do Minho: a Unidade de Medicina Desportiva. Criámos uma estrutura multidisciplinar especializada na área desportiva que compreende especialistas que trabalham de forma integrada e pode incluir vários especialistas, nomeadamente, o médio especialista em medicina desportiva, passando pelo fisiatra, ortopedista, psicólogo clínico, fisioterapeuta, preparador físico, osteopata, nutricionista ou podologista. Essa equipa trabalha em conjunto no diagnóstico, tratamento e reabilitação ou performance, consoante as necessidades do paciente. O que nos

interessa é o atleta e tudo o que está relacionado com ele. A Medicina Desportiva é o nosso 'core' e temos profissionais de referência da cidade e do país, que trabalham, entre outros, no Sporting Clube de Braga", explica. Na Portela Clínica, a especialização é levada a patamares pouco comuns: "Entender o gesto técnico de uma determinada modalidade e trabalhar com o atleta para desenvolver determinado tipo de performance vai ajudar na questão da rentabilização desportiva, porque ele vai fazer melhor o gesto, como na prevenção de lesões".

#### **ESPECIALISTAS RECONHECIDOS INTERNACIONALMENTE**

A aposta numa equipa fixa, com muitos anos de experiência e conhecimento, reconhecimento da comunidade científica e com um histórico na Portela Clínica, permitiu estabelecer um workflow focado na personalização do diagnóstico, tratamento e reabilitação ou performance focada em resultados, em todas as áreas. "A especialização e personalização permitem-nos ter um serviço realmente diferenciado. Quando um atleta está a fazer uma recuperação, seja física, seja pós--cirúrgica, temos um terapeuta a acompanhar o atleta durante toda a fase de tratamento. É um acompanhamento total e constante, de forma personalizada. Acreditamos que faz toda a diferença no tempo de recuperação e - muito importante - na qualidade de reabilitação. Temos uma fisioterapia avançada em termos de meios, humanos e técnicos. O mesmo acontece nas outras áreas que trabalhamos, porque acreditamos que é assim que se consegue a excelência e o paciente tem resultamos mais rápidos e duradouros. Por exemplo, na área da recuperação física após uma lesão, não podemos esperar bons resultados de um atleta que recupera de uma lesão com sessões de semana a semana, por vezes com profissionais diferentes... O tempo de recuperação e a qualidade da recuperação vão estar comprometidas. É nossa intenção que o paciente tenha a referência do seu podologista, do seu dentista, do seu terapeuta, e que o médico também conheça o doente e o seu histórico. É assim que chegamos ao serviço de excelência que pretendemos oferecer", finaliza.

### MEDICINA DENTÁRIA: UMA ABORDAGEM DIFERENCIADORA

A criação da unidade de Medicina Dentária dentro da Portela Clínica seguiu os parâmetros de excelência definidos: cada paciente é seguido por um médico dentista com especialização para o seu caso, que faz parte de uma equipa multidisciplinar alargada, que partilha informação e histórico. "A nossa filosofia é que quanto mais especializadas forem as equipas, melhor serão os resultados. Temos cinco médicos dentistas a trabalhar connosco, especialistas nas suas áreas, como a implantologia, cirurgia, periodontia ou ortodontia. Além das salas de medicina dentária, temos um bloco para pequenas cirurgias, específico para dentária", assegura o Dr. Manuel Portela.

#### **PODOLOGIA**

DR. MANUEL PORTELA DR<sup>a</sup> HELENA GRENHA DR<sup>a</sup> MARLENE DUARTE DR. JOSÉ PEDRO COUTO

#### **MEDICINA DENTÁRIA**

DR. PEDRO GOMES DRª MARTA SALGADO DR. JOÃO PAULO MACHADO DRª LILIANE PEIXOTO DRA. BÁRBARA RIBEIRO

#### **MEDICINA GERAL/FAMILIAR**

DR. JOSÉ MIGUEL MOURA DR. VICTOR CASTRO

#### **MEDICINA DESPORTIVA**

DR. DOMINGOS GOMES DR. DIOGO DIAS

#### **FISIATRIA**

DR. VITOR MOREIRA

#### **FISIOTERAPIA**

FISIOTERAPEUTA FRANCISCO MIRANDA FISIOTERAPEUTA CRISTIANA FERREIRA FISIOTERAPEUTA ANTONIO CHAER

#### **ORTOPEDIA**

DR. JOÃO LOURENÇO

#### **OSTEOPATIA**

DR. VICTOR CASTRO DR. ANTONIO CHAER DR. FILIPE RODRIGUES

#### **NUTRIÇÃO**

DRª JOANA COSTA

#### **PSICOLOGIA CLÍNICA**

DR<sup>a</sup> NATACHA MARTINS DR<sup>a</sup> CATARINA SANTOS

#### **EXERCÍCIO CLÍNICO**

PROF. PEDRO GRENHA

#### PILATES CLÍNICO

FISIOTERAPEUTA CRISTIANA FERREIRA PROF. PEDRO GRENHA

#### **ACUPUNTURA**

DR. SIMÃO OLIVEIRA

#### **PNEUMOLOGIA**

DR. FERREIRA DOS SANTOS PROVAS DE FUNÇÃO RESPIRATÓRIA (Convenção SNS) ESPIROMETRIA (Convenção SNS)









Rua do Raio, N.º 49, Braga 253 213 203 · 966 190 754 geral@portelaclinica.pt www.portelaclinica.pt

#### **HORÁRIOS**

2ª a 6ª das 09h00 às 20h00 Sábado das 09h00 às 13h00







# EXCELÊNCIA, PROFISSIONALISMO E PROXIMIDADE

Na Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz levamos a exigência, profissionalismo, conhecimento científico, inovação técnica, amor pela profissão muito a sério, mas quem nos conhece sabe que a nossa relação não se limita a uma prestação de serviços. A humanização dos cuidados de saúde e o cuidado com o paciente que deposita a sua confiança nas nossas mãos representam a nossa forma de estar desde o início da nossa atividade, em 2002.

São 20 anos de muitos sorrisos, superação e exigência. "Tenho a grande felicidade de amar aquilo que faço, aliás, um sentimento que toda a nossa equipa demonstra. Quando acordo de manhã e sei que vou trabalhar, sinto-me feliz. No entanto, tenho de dizer que sou extremamente perfeccionista e exijo isso à minha equipa, não é fácil trabalhar comigo [risos]. Quem beneficia com esta postura são os nossos pacientes, que têm de ter o melhor tratamento possível", refere a dra. Paula Vaz, fundadora da clínica. A proximidade com o paciente é um dos nosso cartões de visita, mas também a boa disposição e a alegria no trabalho: "Para nós, só faz sentido assim", assegura.



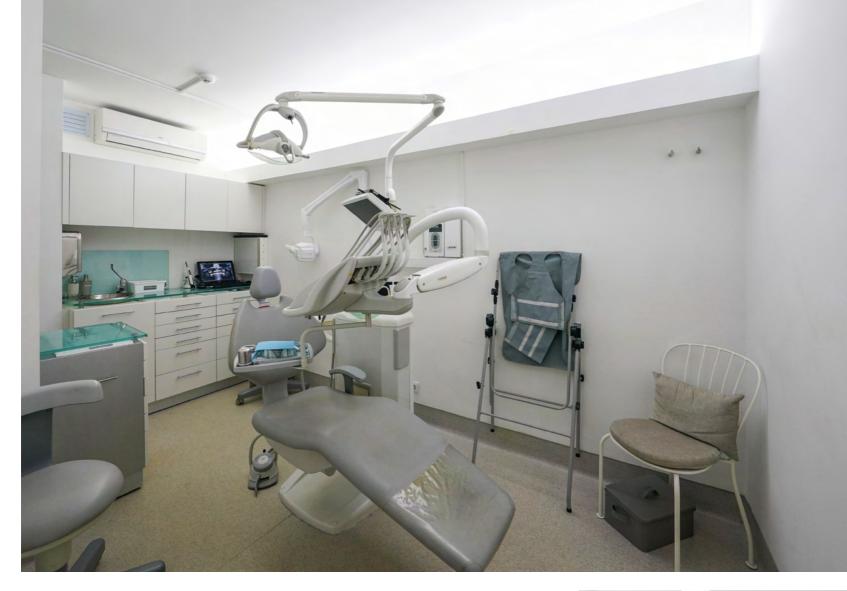
### CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA PAULA VAZ

#### **EM BUSCA DA EXCELÊNCIA**

Em Setembro último, a clínica apresentou a sua nova marca, PREVAGE by PAULA VAZ, que acaba por dar forma à filosofia de trabalho da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz. A aposta começa, desde logo, da formação avançada, tendo duas médicas doutoradas a trabalhar no espaço, a Dra. Paula Vaz e a Dra. Inês Corte Real. Toda a equipa da clínica continua a evoluir em termos académicos, com a aquisição de novas graduações e especializações nas várias áreas de intervenção da medicina dentária. Em termos tecnológicos, a evolução acompanha a ambição de uma equipa que procura a excelência: "Em 2019, fizemos obras na clínica, porque adquirimos um equipamento de CBCT (Cone Beam - CT), também conhecido por Tomografia Computorizada de Feixe Cónico, porque achávamos que era mesmo necessário. Ao longo da minha atividade profissional, sempre trabalhei com imagem e a área cirúrgica. Eu sentia necessidade de estar 100% segura em relação ao procedimento que tinha programado - até para extrair um dente do siso, porque, se houver a lesão de um nervo, o paciente fica com a sensação de anestesia para toda a vida. Penso

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

Paralelamente ao trabalho diário da clínica, a equipa da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz estabeleceu parcerias com universidade nacionais e internacionais e com especialistas de renome internacional para captar conhecimento. "Temos parcerias com a Universidade do Porto, a Universidade do Minho e, internacionalmente, com as Universidades de Santiago de Compostela, Universidade de Granada e, no Brasil, com as Universidades de Florianópolis. A investigação torna-se necessária para apresentar aquilo que existe de melhor e mais avançado em termos de desenvolvimento de produto. E qual o benefício que o paciente tem? Quando colocamos alguma coisa nos nossos doentes, temos a certeza que é sempre o melhor – não o que é o mais caro ou mais barato, mas porque acreditamos que é o melhor que existe para aquela situação específica, assim como alternativas adequadas às possibilidades de cada um", esclarece a média.



#### **FUTURO ESTÁ A SER PREPARADO**

Criar melhores condições físicas é um dos objetivos da dra. Paula Vaz e, por isso, está a procurar um novo espaço que possa corresponder às necessidades identificadas e "upgrades" no serviço prestado. A criação de um gabinete exclusivo para crianças e grávidas, um gabinete para fotografia e o aumento o bloco operatório são alguns dos melhoramentos que pretendemos, assim como implementar um sistema de Fluxo Digital e Impressão 3D, que permita acelerar os processos informáticos e, dessa forma, mais rapidez nos procedimentos.



#### MÉDICAS DENTISTAS

Prof. Doutora Inês Corte Real Dra. Maria João Peixoto Dra. Ana Sofia Dias





#### **SERVIÇOS**

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





**253 218 532** geral@paulavaz.pt

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

Segunda a Sexta / 9h30 - 19h

# A PREVENÇÃO ENQUANTO CHAVE DA SAÚDE DO SEU FÍGADO



m outubro celebra-se o Mês da Consciencialização para o Cancro do Fígado, uma doença que exige que a sociedade reflita sobre os comportamentos de risco, prevenção e tratamento. De acordo com os dados do Global Cancer Observatory, os números continuam alarmantes. Em 2020, verificou-se uma incidência anual superior a 905.000 novos casos a nível mundial, com uma mortalidade que rondou os 830.000 casos. O cancro do fígado é assim considerado o terceiro tumor com mais mortes a lamentar mundialmente.

Colocando o foco em Portugal, nesse mesmo período registaram-se mais de 1.550 novos casos e um valor similar na mortalidade. A Direção-Geral da Saúde alerta para o facto de este cancro ser a quinta maior causa de morte precoce a nível nacional e com uma predominância bastante expressiva no sexo masculino (cerca de 75 por cento dos casos são homens).

É importante salientar que existem vários tipos de cancro do fígado, tendo em conta a tipologia das células cancerígenas. Contudo, 90 por cento dos diagnósticos enquadram-se nos carcinomas hepatocelulares.

Normalmente, os cancros de fígado são antecedidos pela cirrose hepática, que é consequência da doença hepática crónica e considerado o principal fator de risco. Por sinal, a cirrose hepática apresenta como causas comuns a infeção crónica pelo vírus da hepatite B (HBV) ou hepatite C (HCV), a obesidade e, claro, o excesso de ingestão de álcool.

Para se proteger desta doença é essencial tomar algumas precauções no quotidiano, nomeadamente através de um estilo de vida saudável. Para tal deve:

- Adotar uma alimentação nutritiva e práticas desportivas regulares;
- Não consumir álcool;
- Não consumir drogas nem partilhar objetos, como seringas:

- Vacinar-se contra a hepatite B;
- Priorizar as práticas sexuais seguras, com recurso a preservativo:
- Cumprir a medicação prescrita pelo seu Hepatologis-

No que diz respeito aos sintomas que podem denunciar a presença do tumor no organismo, é possível destacar:

- Perda de peso inexplicável;
- Fadiga:
- Perda de apetite;
- Náuseas ou vómitos;
- Fígado e baço dilatado;
- Dor abdominal ou junto à omoplata direita;
- Inchaço ou acumulação de fluidos no abdómen;
- Icterícia.

Já o diagnóstico, usualmente, é feito através de análises sanguíneas, exame radiológico e exame histopatológico. O estadio do cancro detetado vai determinar o tratamento adequado, podendo incluir cirurgia, transplante hepático, técnicas de ablação, radioterapia ou terapia sistémica.

A deteção e tratamento precoce são a chave para eliminar a doença com sucesso, se apresentar sintomas não os ignore!

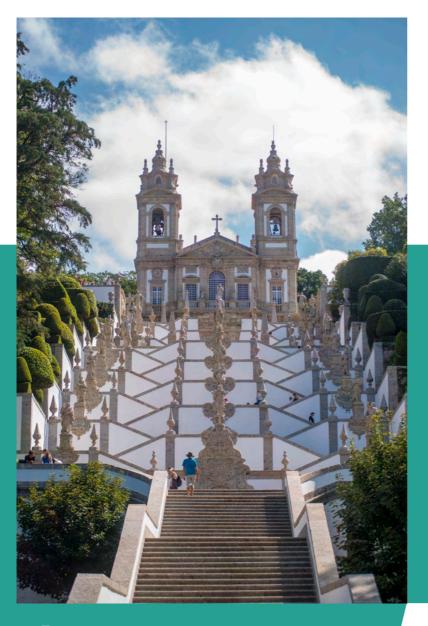
Todavia, um resultado negativo não deve fazê-lo baixar as guardas ao cancro do fígado. Faça uma avaliação periódica com o seu médico hepatologista e opte sempre por hábitos que protejam a sua saúde e a dos outros.



José Presa

Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)







# 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** (chamada p/rede fixa pacion

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA





























# MAIS DE 40 CLÍNICAS JÁ REFERENCIARAM CASOS PARA O HOSPITAL VETERINÁRIO DO BOM JESUS



undado em 2018, o Hospital Veterinário do Bom Jesus é hoje um Centro de Referência na Região Norte, do qual se contabilizam centenas de casos clínicos referenciados por mais de 40 consultórios e clínicas veterinárias. Tal resultado é justificado pela oferta de um vasto número de especialidades, instalações modernas e aquisição de equipamentos e meios de diagnóstico de última geração.

A aposta na diferenciação e excelência da prática de medicina veterinária faz-se sentir nas mais variadas formas, nomeadamente através da redistribuição dos serviços pelas clínicas do grupo. Devido ao aumento de intervenções cirúrgicas, casos de urgências e referenciações, o Hospital Veterinário do Bom Jesus decidiu deslocar para o Centro Veterinário de Palmeira, (situado próximo do Shopping Nova Arcada), os serviços não urgentes, tais como vacinas, banhos e tosquias. De acordo com as declarações do Dr. João Araújo, Diretor Clínico do HVBJ à Revista Sim, "o plano passa por deslocar os serviços de bemestar animal e de profilaxia para o consultório em Palmeira, permitindo desta forma que os animais que se encontrem em estado crítico tenham um atendimento mais rápido, eficaz e mais focado no diagnóstico e tratamento".

#### O mais recente e mais completo hospital veterinário de Braga

Além disso, o número de profissionais altamente qualificados não pára de crescer, sendo atualmente uma equipa com mais de 30 profissionais de saúde animal, dos quais se incluem veterinários especialistas em Medicina Interna,

Neurologia, Cardiologia, Dermatologia, Comportamento Animal e Medicina de Animais Exóticos.

A consolidação do HVBJ enquanto Centro de Referência na Região Norte, é explicada não só pelo elevado grau de especialização e conhecimento, como também pelo forte investimento na tecnologia. Desde o início de 2022 que o Hospital dispõe de Tomografia Axial Computorizada (TAC) de 16 cortes, um meio de diagnóstico único na região, o qual representa uma grande mais-valia não só a nível interno, como para todos os colegas veterinários das redondezas que necessitem do aparelho para a gestão dos seus casos clínicos. Também desde o ano passado, o HVBJ passou a disponibilizar o serviço de Cirurgia de Mínima Invasão, um método crucial que permite que os animais de companhia experienciem recuperações mais rápidas e indolores após as suas intervenções cirúrgicas.

#### O primeiro hospital veterinário a integrar o grupo IVC Evidensia

Contudo, as ambições do HVBJ não se ficam por Portugal. A intenção do Hospital em tornar-se um centro de excelência não só a nível nacional, como internacional, foi uma das principais razões que motivou a Direção Clínica a integrar em 2021 a IVC Evidencia, o maior grupo europeu de cuidados médico-veterinários. "Foi para nós um motivo de grande orgulho sermos o primeiro hospital em Portugal a integrar esta rede, tendo em conta que se trata de um grupo tão conceituado a nível mundial, fez crescer em nós o sentido de responsabilidade e de querermos dar uma resposta positiva a este desafio gigante", justificou Dr. João Araújo.















Segunda a Sexta 8h00 - 20h00 Sábado 10h00 - 17h00



Dr. João Araújo

Médico Veterinário

#### **NOVA LOCALIZAÇÃO**

Avenida do Cávado, 159 4700-690 Palmeira 253 066 001



**HOSPITAL** VETERINĀRIO **BOM JESUS** BRAGA



o hospitalveterinario\_bomjesus







CENTRO VETERINÁRIO DE PALMEIRA



**HVBomJesus** 





# A PERGUNTA PARA UM MILHÃO DE EUROS: E QUANDO VAI DEIXAR DE FUMAR?



pergunta ecoa pelo consultório.

Segue-se um momento de silêncio ou um suspiro. Outras vezes, a resposta: "Sabe qual é o problema? O problema é que eu fumo porque gosto!".

Será realmente assim? Gostará o fumador da sua dependência? Estará apaixonado pelo seu raptor?

O tabaco é companhia frequente dos tempos mortos de espera. Acompanha os cafés, as refeições e as pausas no meio dos dias de trabalho. O tabaco é presença assídua nas festas de aniversário e nos jantares com amigos. O tabaco é cúmplice da fuga a momentos de tensão. Que fumador nunca saiu dum momento menos agradável dizendo "Vou só lá fora fumar um cigarro."?

O tabaco ocupa as mãos e distrai a mente, mas acrescenta problemas e não traz soluções.

Gostará o fumador do tabaco ou gostará dos momentos a que o associa?

"O problema não é gostar. O problema é o tabaco."

O problema é gostar da vida e estar-se refém de uma droga que a encurta e provoca doença.

"Mas que doença Dra.?"

"Olhe (suspiro eu agora), todas... literalmente da ponta da cabeça à ponta dos pés!"

"Ah eu sei, eu sei isso tudo, mas agora é um momento difícil, mudei de trabalho, muito stress!"

Existirão nas nossas vidas momentos totalmente isentos de preocupação ou stress?

A partir do momento em que decidimos ser não fumadores deixaremos de ter altos e baixos? A vida será diferente se deixarmos de fumar? Sim. Para melhor, teremos menos um problema!

"O problema não é o stress. O problema é o tabaco".

A nicotina contida no tabaco convencional e nos múltiplos novos dispositivos que existem à disposição do consumidor é uma droga psicoactiva que causa elevada dependência. É difícil? Sim. Mas é possível! E há vida depois do tabaco.

"Ponha por escrito uma lista de vantagens e motiva-

A saúde que se ganha, o dinheiro que se poupa, os dentes em melhor estado, a esposa e o marido, a roupa e o cabelo a cheirar melhor, os filhos e os netos, a pele com melhor aspeto, menos tosse e menos falta de ar, menor probabilidade de cegueira e de impotência sexual.

Escolham todas as que quiserem! As vantagens de deixar de fumar não têm fim e vão se acumulando com o passar do tempo. Por exemplo, ao final de poucas horas há normalização da frequência cardíaca, 2 dias depois o paladar começa a recuperar, ao fim de 1 ano o risco de enfarte cardíaco passa para metade e 10 anos após deixar de fumar o risco de cancro do pulmão é metade do de um fumador.

Existem várias apps gratuitas para colocar no telemóvel que tanto usamos e várias consultas especializadas de apoio, tome uma decisão informada, procure ajuda e deixe de fumar.

O melhor dia para deixar de fumar é hoje.



Dra. Jrês H. Ferreira
AH Medicina Interna - Centro
Hospitalar Universitário do Porto
- Núcleo de Estudos de Doenças
Resoiratórias - SPMI



**16** JANEIRO · 20



MUSCULAÇÃO/CARDIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | DESPORTOS DE COMBATE



© @FLEXGYMGINASIO **(f)** @GINASIOFLEXGYM
RUA DOS BARBOSAS, 119 4715-267 BRAGA
930 597 933 · 253 264 628 | GERAL@FLEXGYM.PT



# A QUINZENA MAMÃ & BEBÉ ESTÁ DE VOLTA!



**16 A 31 DE JANEIRO** 

Estão programadas atividades e ofertas exclusivas sobre produtos cuidadosamente escolhidos pela equipa da farmácia, para tornar a maternidade ainda mais encantadora.

Vai poder encontrar uma variedade de produtos para as mais diversas necessidades, desde cuidados de pele a acessórios essenciais, com descontos até 30% em mais de 10 marcas!



























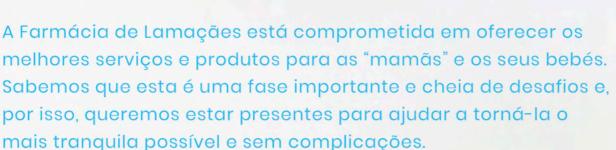


# UM MOMENTO DE DESCOBERTA E RELAXAMENTO

Se procura dicas essenciais para a saúde do seu bebé terá, ainda, a oportunidade de participar num workshop especialmente desenhado para proporcionar as informações mais importantes sobre os melhores cuidados e um momento relaxante para a mamã!

No dia 23 de janeiro, mediante marcação, visite o Espaço Lamaçães para participar no workshop com a enfermeira Ana Paula Milhazes.

#### TORNAMOS A SUA JORNADA MAIS ESPECIAL





Tenha mais tempo para o seu bébe, nós ajudamos

Este serviço **gratuito\*** surgiu com o propósito de facilitar a compra de produtos para a maternidade e bebé. Através de uma mensagem, pode solicitar os produtos de que precisa e recebê-los no **conforto** da sua casa, ganhando tempo precioso para cuidar de si e do seu bebé.

Contacte-nos no Whatsapp



\*Para o Concelho de Braga



# FALTA DE CULTURA EM SAÚDE



Acidente Vascular Cerebral continua a ser a principal causa de morte e incapacidade no nosso país. É fundamental que a população perceba que o mais importante para evitar ter um AVC é cuidar bem da sua saúde modificando o seu estilo de vida para hábitos de vida saudáveis que incluam uma alimentação equilibrada com pouco sal e gorduras, a prática regular de exercício físico, não fumar, evitar bebidas alcoólicas e tomar sem falhas os medicamentos prescritos pelo médico assistente.

A população portuguesa tem taxas de hipertensão arterial e níveis altos de colesterol muito elevadas, assim como uma percentagem muito baixa de pessoas a fazer exercício físico com regularidade.

Estou certa que se os portugueses tomassem melhor conta da sua saúde, o AVC não seria o flagelo que é na nossa sociedade.

Outro problema em Portugal é a falta de cultura em saúde, embarcando os portugueses com frequência em comportamentos não comprovados pela ciência que não têm benefícios e que, por vezes, têm inclusivamente malefícios.

É fundamental saber que aos primeiros sinais de um AVC – boca ao lado, dificuldade em falar, falta de força num braço – se deve ligar imediatamente o 112, de forma a que o CODU possa orientar a pessoa para o hospital que está mais perto e que está organizado para tratar o doente com AVC.

Muitos hospitais em Portugal não têm esta capa-

cidade, portanto é fundamental deixar que seja o CODU a orientar o doente para o hospital que tem capacidade para tratar.

O tratamento emergente é fundamental porque a recuperação do doente está diretamente relacionada com a rapidez do tratamento. Quanto mais depressa o doente iniciar tratamento, melhor será a sua evolução.

É importante que se perceba que mais do que a própria morte, o que o AVC traz é uma incapacidade muitas vezes para a vida toda, com repercussão tanto na vida pessoal, familiar, profissional e social.

Embora a vida na sua plenitude não acabe após um AVC, a adaptação é frequentemente muito difícil especialmente por não termos em Portugal cuidados de reabilitação com capacidade para abranger com qualidade todos os doentes. Seria muito importante que os portugueses exigissem o acesso a estes cuidados

Portanto, neste Dia Mundial do AVC, as minhas recomendações para todos nós são:

- Cuidar da nossa própria saúde!
- Perante sinais de alerta de AVC (3F FACE: boca ao lado, FALA: dificuldade em falar, FORÇA: falta de força num braço) devemos ligar imediatamente o 112!
- Exigir cuidados de reabilitação de qualidade!



Dra. Ana Paiva Nunes Coordenadora-adjunta do Núcleo de Estudos da Doença

Coordenadora-adjunta do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da SPMI (Sociedade Portuguesa de Medicina Interna)



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



CLIDGMUS







#### Clidomus Braga

#### Guimarães



910 440 344



clidomus.pt

# 2023, O ANO DECISIVO



stá a começar aquele que se prevê ser um ano decisivo para todos.

Em fevereiro, completam-se 365 dias de guerra, com perdas humanas e materiais que está a deixar o mundo em alvoroço. É uma ferida irreparável no povo ucraniano. Apesar de toda a evolução que conhecemos hoje, de toda a história que estudámos, continuamos a assistir aos mesmos erros, ao aparecimento de figuras que não vivem bem com a existência de outros que não falem a mesma língua, não tenham o mesmo tom de pele, que não aceitem as mesmas ideias ou que não tenham os mesmos

Acabámos de ver nas nossas televisões, no Brasil, um atentado à democracia, um ato atroz que replica o que já tinha acontecido no ataque ao Capitólio, nos EUA, em 2021, por pessoas que não aceitam que a maioria votou de forma diferente delas. O que tanto demorou a conquistar e fazer evoluir, a democracia, é posto em causa por umas centenas de arruaceiros, incitados por pessoas sem qualquer caráter ou ideia de bem comum. Se há fraude, é nos tribunais e com provas que se deve fazer valer as suas ideias.

E chegámos a Portugal, onde a instabilidade governativa e a luta dos professores coexistem... mas tenho a sensação que o circo mediático da primeira anula a segunda. Uma coisa é certa: nos países onde mais se valoriza e se investe em educação, no pessoal docente e não docente; onde a escola é um lugar sagrado de aprendizagens e conhecimento, de respeito pelo próximo, de cidadania e capacitação para o futuro, há menos corrupção. Não há investimento a esse nível em Portugal. Em vez de estarmos a discutir de que forma poderíamos preparar as crianças e jovens para o futuro, andamos às voltas com a falta de condições nas escolas. Não vale a pena dizer que o futuro está lá e a ser posto em causa: se quem ensina está triste, deprimido e se sente desvalorizado - e com razão - como vamos ter qualidade de ensino? Como vamos garantir o futuro?

Da mesma forma, não pode haver contemplações para quem rouba o que é de todos, mas também não se pode ser brando para quem gere mal e causa dolo. Tem de haver castigo severo para quem o faz e limitação legal de recandidaturas ao que quer que seja que possa ter dinheiros públicos. Só assim se evitam situações vergonhosas: vivemos num país onde um presidente da câmara foi condenado por fraude fiscal e branqueamento de capitais (foi provado que ele recebeu dinheiro que não declarou e que fugiu ao fisco) é novamente eleito pela população. Não pode... aliás, não deveria poder. Nunca. É necessária uma purga de tudo o que está mal na política, nos partidos, e causa repulsa aos cidadãos. Já não estamos em momento de aceitar o que está na lei, tem de haver mais que isso: correção no uso do dinheiro público e comportamento irrepreensível no dia--a-dia. Penso ser urgente legislar no sentido de clarificar tudo o que tem a ver com gestão pública e cargos público, agravando penas para quem prevarica, impedindo que essas pessoas de voltem a exercer, seja em que

Assim, espero que 2023 nos traga mais esperança: num mundo mais justo, mais correto a todos os níveis, com mais aposta na educação, saúde e cultura; mais investimento económico e melhores salários; menos impostos e mais riqueza; com uma resposta conjunta de todos os países da zona Euro à crise económica, que não passe por reforçar a dependência do sistema bancário, mas antes transfira capacidade económica para os cidadãos , nomeadamente, com o controlo e criação de limites das taxas de referência; que seja um mundo menos extremista, menos bélico, menos poluído e mais sustentável.



#### DIREÇÃO:

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

**REDAÇÃO:** Manuel André Ribeiro da Costa manuelrevistasim@gmail.com

#### 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:

#### **GESTÃO JURÍDICA**

#### IMPRESSÃO:

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

#### COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

#### PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

CEO: Carlos Pereira Propriedade: Carlos Pereira (100%) Av. da Liberdade, nº 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:

#### PERIODICIDADE:

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.



Marvel Costa

**REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!** Passe aqui a camera do seu smartphone ou o seu Leitor de QR Code e folheie a Revista SIM gratuitamente, no seu telemóvel. Se precisar de apoio, envie um **Email: geral@revistasim.pt CONSULTE AQUI A SUA** gostou, partilhe com os seus amigos!

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





# RUI MORAIS

PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA AGERE

ssumiu a gestão da AGERE em 2013, após a vitória da Coligação Juntos por Braga nas autárquicas desse ano. O percurso à frente da empresa, de gestão pública (a Câmara Municipal tem 51% do capital, estando os restantes 49 nas mãos de privados), permitiu fazer alguns investimentos que mudaram a forma como se recolhe, gere e valoriza os resíduos do concelho. A AGERE foi considerada a melhor empresa municipal pelo 5° ano consecutivo, em 2022, uma distinção que Rui Morais, presidente do Conselho de Administração da Empresa, refere não ter sido um objetivo, mas uma consequência do trabalho desenvolvido. A nova ETAR de Braga foi um dos temas abordados pelo responsável, uma obra que permitirá mudar por completo a forma como se tratam as águas residuais no concelho (há mais 14). Aqui estão as principais ideias destes quase 10 anos de gestão de Rui Morais à frente da empresa municipal, em que a palavra eficiência é a mais vezes usada para se referir aos atos de gestão da sua equipa.

#### Que balanço faz do percurso à frente da AGERE?

O balanço que faço destes anos à frente da AGERE é extremamente positivo. Obviamente, que estamos a falar de uma empresa de capitais maioritariamente públicos, em que muitas das ações que nós gostaríamos e queríamos ter tomado estão sempre dependentes das diretivas e legislação do governo. Foi possível, ao longo destes nove anos, atingir os objetivos para os quais nos propusemos quando viemos para cá. A AGERE já era uma grande empresa, uma empresa em que, em termos de abrangência geográfica dos serviços que prestava, já tinha um grau de eficácia muito interessante. No entanto nós achávamos que podíamos elevar o patamar daquilo que seria o trabalho da própria AGERE, tornando--a mais eficiente - a eficiência no sentido de consequir prestar melhor servico, mas também passando para o principal stakeholder, que são os munícipes, o ganho partilhado dessa mesma eficiência. O que se conseguiu nestes últimos nove anos, em termos macro, foi isso mesmo: desde a renegociação de contratos com os fornecedores, até à análise em termos de engenharia e de capacitação dos nossos serviços para fazermos ainda melhor; consequimos reduzir drasticamente os custos operacionais, conseguimos investir em melhores tecnologias e melhores equipamentos para prestar esses serviços e que, por consequência, permitiram acabar com um ciclo de aumentos tarifários.

#### Nos nove anos?

Nestes nove anos, nunca aumentámos os tarifários. Aliás, houve dois anos em que conseguimos mesmo uma redução de 2,5% em cada ano. E, agora, não prevemos qualquer aumento tarifário, mesmo considerando o problema atual da inflação. Até seremos das poucas entidades do país do setor de água, energia e comunicações que não vai aumentar preços.

#### A previsão é que o custo operacional aumente drasticamente.

Prevemos um aumento muito significativo nos custos, nomeadamente, os aumentos salariais que têm vindo a ser feitos aqui na AGERE, que são, digamos assim, positivos, porque são benéficos para os nossos trabalhadores, e os custos decorrentes da nossa atividade, para os quais temos de ter uma resposta que não afete os munícipes. Por outro lado, também temos um elevado grau de investimentos, o principal será a construção da nova ETAR, que tem um custo de 30 milhões de euros, sendo nove milhões cofinanciados. Ou seja, a AGERE terá de desembolsar mais de 21 milhões de euros sem impactar na sua fatura.

#### Hoje é um melhor gestor do que era há dez anos?

Em qualquer profissão, existe sempre a melhoria contínua, portanto, não podemos dizer que estamos sempre bem e que fazemos sempre tudo bem, que não há uma capacitação em termos daquilo que é uma aprendizagem contínua. Há uma diferença muito grande em termos daquilo que é a capacidade de atuação, que eu tinha como gestor na iniciativa privada. Como disse, a questão legislativa obriga a ter uma atenção redobrada no que respeita à contratação pública, assim como na própria gestão dos recursos humanos, entre outras coisas que estão dependentes de legislação específica, e isso faz mudar o nosso raciocínio. Não estou arrependido de ter vindo, pelo contrário, porque temos conseguido atingir os objetivos a que nos propusemos e, para um gestor, isso é fundamental para se sentir realizado e ter brio no percurso que faz. Portanto, acho que sim, que hoje sou melhor gestor do que era há nove anos

# A AGERE é a melhor empresa municipal pelo 5° ano consecutivo. Quais acha que são os fatores que contribuíram para este sucesso?

Desde logo, a própria estratégia. Foram definidos determinados objetivos para serem concretizados. Não os pensámos numa lógica de tornar a empresa a melhor empresa em termos nacionais, mas sim de tentar melhorar os serviços aos munícipes e não os onerar por causa disso. Recebemos essa distinção, que nos orgulha a todos, penso que foi uma consequência do trabalho que temos feito. A AGERE tem uma equipa de grande capacidade e massa crítica, que aceitou os nossos desafios e colocou em prática as soluções que apresentámos ao longo do tempo.

# As questões relacionadas com a escassez de água estiveram em foco no último verão. É provável que a região de Braga sofra com escassez de água?

Em Braga, para fornecimento da água de consumo humano temos uma captação no rio Cávado e outra, um plano B. entre o rio Cávado e o rio Homem. Temos água de excelente qualidade e volume suficiente para as nossas necessidades. Penso que, a médio prazo, não teremos esse problema em Braga, mas não podemos olhar para esta questão dessa forma, 'se termos ou não temos um problema no concelho'. O problema da escassez de água é um problema universal. A lógica de pensamento deve ser mais abrangente, porque todas as nossas atuações têm implicação, no fundo, naquilo que são as questões da problemática climática. Ainda há muito para fazer e não podemos ser egoístas na forma de atuar. Temos de perceber que toda a nossa atuação, por muito micro que seja, condiciona o futuro - se o oceano é a junção de milhões de gotas, a nossa ação individual, por pequena que seja, também fará parte dessa mudança que é necessária. E não tem a ver só com a própria água, tem a ver com a gestão dos resíduos, das águas residuais, de deitar ou não deitar lixo para o chão. Cidadãos, empresas, instituições, todos somos chamados a fazer parte.



"Quanto melhor fizermos a separação de resíduos em nossa casa, menos pagaremos de tarifa de resíduos. É uma responsabilidade de todos"

#### Da parte dos consumidores, houve alterações no perfil habitual de consumo?

Nos últimos anos foram lançadas várias campanhas e notámos algumas alterações, principalmente ao nível de usos mais supérfluos, como a rega ou a lavagem de carros, por exemplo. Não basta só reduzir momentaneamente, no Verão, mas devemos olhar transversalmente para o nosso comportamento também no Inverno. Portanto, não é apenas nos momentos de escassez que devemos controlar, porque há pequenas ações que nós tentámos chamar à atenção, que tem a ver, por exemplo, com a lavagem dos dentes ou os banhos prolongados. Hoje, as pessoas estão mais alertadas pelos fenómenos atípicos que têm acontecido, das secas, mas também das cheias, mas penso que ainda falta fazer muito para se mudar os comportamentos na sua plenitude. Temos de nos esforçar mais na sensibilização e tentar condicionar comportamentos.

# As perdas de água na rede também baixaram consideravelmente, de 27% para 12%. Que trabalho se fez nos últimos quase 10 anos para que isso fosse possível? Acha que será possível aproximarmo-nos a eficiência total da rede, ou seja, sem perdas?

Esse foi um dos objetivos que nós estabelecemos quando assumimos a empresa.

#### Como é que é possível ter 27% de perda? É mais de 1/4 de água.

Havia várias coisas que aconteciam. Esta foi uma daquelas decisões que, em termos de gestão, mais prazer nos deu. Quando nós chegarmos à gestão da AGERE, a única coisa que se fazia era, no final do ano, constatar o valor das perdas, quer fossem 27%, 26% ou 28%. Constatava-se, mas não se atuava ao longo do ano no sentido de resolver esse problema. Não havia uma análise estrutural, mas conjuntural. O que nós definimos foi que, com os recursos que tínhamos na AGERE, tecnologia e pessoas, devíamos atuar em todas as áreas que poderiam estar a causar esta taxa de desperdício e estabelecemos o objetivo a oito anos de chegar, pelo menos, aos 13%. Esse era o nosso objetivo. Fizemos uma análise daquilo que poderia provocar as fugas e chegámos a algumas conclusões. Desde logo, o roubo de água com ligações não legalizadas; as ruturas de condutas, quer pela idade, quer pela sobrecarga de pressão; o envelhecimento do parque de contadores, entre outros. Não foi preciso reinventar a roda, bastou olhar para o setor e perceber que fenómenos é que podiam provocar esses desperdícios, permitindo-nos atingir aquele objetivo em cinco anos.

#### Pode dar-nos alguns exemplos?

O que nós fizemos foi claramente definir objetivos para cada um destes problemas identificados, para os resolver rapidamente. Fizemos um investimento claro na pesquisa ativa de fugas, com equipas no terreno diariamente. Atuámos com firmeza na questão das ligações ilícitas e já resolvemos centenas de situações, recorrendo a videoscopia [colocação de uma câmara nas condutas para identificar ligações ilícitas]. Investimos em telegestão, que analisa a variação dos reservatórios de água em determinada hora e dia. Isso permite-nos ter um mapa de consumos e, dessa forma, detetar irregularidades e consumos desviantes - seja na questão do roubo, seia na questão de fugas na rede. Braga é. também, a única cidade do país que tem acima de 70% dos contadores em telemetria - e o nosso objetivo é que a totalidade dos contadores tenham esta tecnologia. Este sistema permite-nos, por exemplo, perceber se existe uma fuga dentro da casa das pessoas. Se existir uma fuga, a AGERE, liga aos munícipes a comunicar a possível perda de água. A única coisa que nós nunca conseguiremos ter é eficiência total. Ou seja, a perda zero é muito difícil.



#### 10% é um valor aceitável?

O valor de 10% é aquilo que nós achamos que, em termos do setor, será o normal, contando sempre com acontecimentos imprevistos ao longo do ano. Por exemplo, se tivermos uma rutura numa estrada por causa do mau tempo, temos logo ali uma perda, situações que são inerentes à própria atividade.

# Houve um grande investimento no melhoramento da rede de recolha de resíduos não recicláveis – o lixo orgânico, com a instalação de novos caixotes do lixo. Agora que passaram quase cinco anos, que balanço faz desse investimento?

Esse era também um dos objetivos que, quando em 2013 aceitámos a gestão, queríamos implementar: acabar com a forma tradicional de recolha de resíduos, que para nós era terceiro mundista, em que tínhamos os sacos no chão com sacos rotos, com lixiviados na rua. Foi um salto qualitativo a que nós nos propusemos e que conseguimos realizar. Não só com a recolha, mas também com a lavagem dos contentores, que a entidade reguladora nos obriga a fazer. Em termos legais, devemos fazê-lo seis vezes por ano, mas nós fazemos 20 vezes. Quando decidimos avançar para a recolha por contentores, olhámos também para todos os fatores que achámos que eram importantes, ao nível da própria qualidade do serviço que prestamos. Nós temos, hoje, na zona urbana com maior densidade populacional, um sistema que é único no país e é dos melhores do mundo, reconhecido em termos internacionais: o sistema de recolha bilateral. É feita somente por um camião e um motorista, ninguém

sai para a rua. Em termos operacionais internos, permitiu reduzir drasticamente o número de acidentes de trabalho, porque tínhamos as pessoas na rua a pegar em sacos, por vezes excessivamente pesados ou com vidros lá dentro, que provocavam alguns acidentes de trabalho. Temos, também, um histórico de enchimento dos próprios contentores, que nos permite definir as rotas: em alguns locais, passamos todos os dias, outros dia sim, dia não, dependendo dos dados recolhidos em cada zona. As vias da cidade de Braga passaram a estar mais limpas pelo facto de não termos escorrências nem resíduos espalhados pela rua. Não é um sistema perfeito, sabemos disso, mas em termos internacionais é considerado um dos melhores. Este investimento, de cerca de oito milhões de euros, foi feito à luz daquilo que eu já referi que tem a ver com a eficiência da AGERE. Todo o concelho está 'contentorizado' e temos quatro camiões de lavagem de contentores - devemos ser a única cidade do país com um número tão elevado de unidades de lavagem de contentores per capita.

#### Esse valor não foi de alguma forma imputado aos consumidores?

Pelo contrário, no ano a seguir a este investimento, ou seja, em 2019, reduzimos o tarifário dos resíduos. Portanto, não houve impacto deste investimento na fatura dos munícipes.

#### E estes sistemas permitem ter menos animais de rua.

É uma consequência, porque os resíduos não ficam acessíveis. O balanço é, por isso, extremamen-

te positivo. Aliás, há reconhecimento internacional pelo que fizemos, a atestar isso mesmo são as visitas de autarquias de fora do país, nomeadamente, de França e de Espanha, para ver como implementámos este nosso sistema.

A Braval tem uma unidade de produção de biogás e uma central de valorização, mas a percentagem do lixo que é valorizado é irrisória, se compararmos com a quantidade de lixo que produzimos. Qual acha que poderá ser a solução? Por exemplo, em alguns sítios há um pagamento de um valor pela quantidade de lixo reciclado.

Antes de implementarmos o sistema de recolha. quisemos fazer a caracterização dos nossos resíduos e o comportamento das pessoas. Há uma melhoria contínua, mas não com o salto qualitativo que nós gostávamos, já que ainda existem 30% de resíduos que poderiam ser reciclados, seja papel, plástico ou vidro, mas que ainda vão junto com os resíduos indiferenciados. Em números redondos, estamos a falar de 100 mil toneladas/ano de resíduos recicláveis recolhidas na área de ação da Braval e cerca de 30 mil toneladas/ano que deveriam ser colocadas nos contentores da reciclagem, mas chegam nos resíduos indiferenciados. Mudar isso só depende da atuação dos próprios cidadãos. Apesar de a AGERE não aumentar os valores da tarifa - ainda que o custo operacional tenha aumentado, o sistema de recolha vai ser ciclicamente onerado pela Taxa de Gestão de Resíduos imposta pelo Governo. Portanto, as pessoas podem não ver o tarifário da AGERE aumentar, mas vão ver a parte da taxa governamental da TGR subir.

#### Há países da Europa que exportam o seu lixo.

E até exportam para cá, porque o valor da taxa de gestão de resíduos lá ainda é mais elevado. Devo lembrar que essa taxa era de 7,70 € por tonelada, quando entrámos na AGERE, em 2013. Hoje, já estamos a falar de 25 € por tonelada e o objetivo é atingir os 35€ em pouco tempo. Ou seja, as pessoas vão sentir pelo menos esta parte da taxa de gestão de resíduos a ser aumentada todos os anos, algo que poderá mudar se se fizer mais reciclagem. Hoje, por exemplo, se olharmos para tal caracterização dos resíduos e para a reciclagem que é feita na cidade de Braga, a tarifa da AGERE teria de ser mais cara 6% se as pessoas não fizessem a reciclagem que fazem. No entanto, esse não pode ser o nosso foco [quanto custaria mais se não fizéssemos] mas sim quanto é que poderíamos evitar pagar se estas 30 mil toneladas fossem recicladas. Há ainda outra questão importante que deve ser falada: as regras da União Europeia obrigam Portugal a efetuar a separação dos resíduos orgânicos, partir de 2024. A AGERE já tem preparado todo o plano de intervenção. Foi pensado inicialmente para o centro histórico, especificamente para a restauração e hotelaria, com a utilização de sacos diferentes, que nós distribuímos e que aliás já está em funcionamento, mas que agora vamos replicar em toda a população. Também nestes 40% de resíduos, que são resíduos orgânicos, a separação vai depender muito do comportamento dentro de casa. Por muito que coloquemos ecopontos na rua, por muito que implementemos sistemas de recolha dos resíduos orgânicos, tudo depende da forma como se atua em casa, porque é dentro da casa de cada um que se faz a separação.

#### Não há nada que me impeça de meter tudo no mesmo saco.

Não. Mas as pessoas têm de ter essa consciência, porque se não o fizerem, daqui a uns tempos, vão pagar de TGR o dobro do que pagam hoje. Respondendo à pergunta inicial: eu faço reciclagem, não a pensar naquilo que vou receber ou se vou pagar mais ou menos na fatura, mas pela questão ambiental, porque estou a contribuir para o futuro dos meus filhos e da sociedade.

#### Como funciona essa questão dos sacos?

A nossa intenção é que as pessoas se registem numa plataforma, em que recebem posteriormente os sacos para separar os seus resíduos. Os sacos serão distribuídos apenas a quem se inscrever, para garantirmos que as pessoas realmente o vão fazer, e assim terem direito na fatura à redução da referida TGR.

#### Quando é que será estabelecido no sistema?

Dependendo da aprovação dos fundos comunitários, é nossa intenção que o sistema seja alargado a toda a população do município até final deste ano, num investimento total de 4 milhões de euros. Prevemos, no entanto, que a partir de maio, se inicie um teste piloto, em duas zonas habitacionais de Braga com a aprovação do aviso "RecolhaBio - Apoio à implementação de projetos de recolha seletiva de biorresíduos", publicado na plataforma do Fundo Ambiental. Dado que a nossa grande aposta é na sensibilização, a sua implementação será sempre um processo mais demorado porque, numa primeira fase, vamos ter várias equipas de pessoas que vão literalmente bater à porta de cada casa e explicar como todo sistema funciona. Vamos tentar ir às 90 mil casas do concelho do Braga explicar como é que deve ser feito e quais são os nossos objetivos e as nossas intenções.



Como é que a AGERE está a conseguir investir em novos equipamentos de recolha de lixo nas ruas, como os aspiradores de lixo de rua elétrico, e também os novos camiões giratórios, com o aumento do custo operacional, aumento da TGR, agora a ETAR, e sem aumentar as tarifas?

Os investimentos que fazemos, fazem parte da nossa visão não de curto prazo, mas de médio e longo prazo. Apesar de termos mandatos de quatro anos e de a nossa perspetiva ter sido a 12 anos, que é a limitação de mandatos do atual Presidente [de 2013 a 2025], a nossa visão foi poder deixar uma marca para o futuro. O que foi feito foi a renegociação com todos os fornecedores, analisar tudo aquilo que são as chamadas "gorduras" do próprio sistema, tentámos aproveitar a tecnologia em benefício da eficiência da empresa, conseguindo ao longo dos anos criar uma bolsa de valor que nos permite fazer esses investimentos sem onerar o munícipe. Também acho que é importante a postura com que fazemos a gestão da empresa: depois de tomar as decisões, o importante é estar em cima do acontecimento diariamente, para perceber a eficácia das medidas implementadas.



"Só com uma gestão eficiente conseguimos manter as taxas inalteradas há nove anos"

#### Tem fama de ser um negociador implacável...

[risos] Não é ser um negociador implacável. Isso já acontecia nas empresas privadas, em que fui gestor... Eu costumo sempre dizer que gosto de ter parceiros e não fornecedores. Claro que aqui na parte pública é um pouco diferente, porque estamos a falar de concursos públicos, mas sempre olhámos para a gestão de forma rigorosa, sempre em busca das melhores soluções do mercado ao melhor preço. Gerimos tal como gerimos na nossa casa.

# O Tribunal de Contas aprovou a Empreitada de Conceção e Construção do Emissário e ETAR do ESTE. Espera conseguir ter a obra a funcionar ainda neste mandato?

As obras da ETAR ficam concluídas até 2024. Neste momento, e apesar de alguma demora para o visto do Tribunal de Contas, estamos dentro do cronograma definido. A empreitada foi adjudicada, estamos na fase de a identidade que ganhou nos apresentar o projeto final e também numa das fases mais importantes do projeto que é a encomenda e aquisição de equipamento. Esta fase não é tão visível para os munícipes, mas provavelmente é a mais importante. Penso que, ainda antes da Primavera, vamos entrar na fase de obra

#### O que muda com esta obra, que terá um custo estimado de cerca de 30 milhões de euros?

Para o bem ou para o mal, a cidade de Braga tem crescido nos últimos tempos, em termos de população residente - foi o concelho que mais cresceu, de acordo com os últimos Censos. Em 2013, tínhamos cerca de 15 mil casas chamadas devolutas, ou seja, estavam vazias, e hoje isso não acontece. A cidade cresceu, há mais pessoas a viverem cá, mais pessoas a visitarem a cidade, há mais empresas. Isso provoca novos desafios para a AGERE: não só na colocação de mais contentores nas zonas de maior densidade populacional, mas também mais limpeza das ruas e maior sobrecarga nas águas residuais. Temos 15 ETAR's, uma grande (Frossos) e 14 mais pequenas. E a de Frossos está saturada.

**28** — JANEIRO · 2023

- Manutenção e reconstrução aos melhores preços
- Assistência especializada nas melhores marcas
- Caixas de velocidades reconstruidas em stock
- Suporte técnico e diagonóstico
- **Check-up gratuito**
- **Entregas grátis**



EURO)transmissão a u t o m á t i c a s



**CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS** 



**CONVERSORES DE** BINÁRIO



**CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS** 



**MECHATRONIC** 



GRUPO DE VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro Lote 8 - Frossos 4700-154 BRAGA

Geral: 253 283 004 Peças: 253 283 281 Fax: 253 283 282 info@eurotransmissao.pt



Venda de peças contato direto

283 281

(chamada p/ rede fixa nacional) www.eurotransmissao.pt





















#### É essa a razão dos odores?

A questão dos odores, principalmente no ano passado, teve a ver com uma intervenção muito importante ao nível dos arejadores que tivemos mesmo de fazer. Era um investimento que estava preconizado, que nos permite, numa determinada fase, definir o funcionamento da ETAR em termos daquilo que é o caudal que se regista nesse momento. Momentaneamente, durante praticamente um mês e meio, tivemos problemas de odores. Mas fizemos porque tinha de ser feito e até ironizo um bocado com essa situação, porque, tendo plena consciência dos inconvenientes causados à população que rodeia a ETAR, se havia momento em que, teoricamente, não se poderia fazer, era num ano eleitoral [risos]. Investimos já perto de 2 milhões de euros, nestes últimos anos, na ETAR Frossos, nomeadamente no tratamento dos efluentes gasosos.

# O novo investimento vai melhorar o tratamento das águas residuais ou apenas aumenta a capacidade?

A capacidade da ETAR atual estava a atingir o limite e hoje já o atingiu. A nova ETAR vai permitir primeiro dividir o caudal em dois, melhorando a forma como se atua diariamente na gestão das águas residuais. A dificuldade que nós sempre tivemos é que esta ETAR, apesar de ter sido construída inicialmente numa zona sem construções à volta, depois permitiu-se construir quer urbanizações, quer até mesmo um parque industrial, mesmo colado à ETAR, impedindo fazer o que seria normal: uma ampliação. A única resposta clara quando esta questão se levantou foi a de decidir pela construção de uma nova ETAR para acabar com a pressão decorrente dos fatores de crescimento da cidade, que referi. A nova construção vai permitir, também, adquirir os melhores sistemas da atualidade de tratamento, o que significa melhor qualidade ambiental para o concelho. Estamos a falar, por exemplo, de melhor tratamento dos resíduos que derivam do tratamento das águas e até um aproveitamento energético do gás proveniente do tratamento de lamas. Não vamos reinventar a roda, mas aplicar as melhores práticas existentes a nível mundial.

# Há uma campanha a decorrer há alguns anos de promoção da água da torneira, que se bebe em Braga e que recebeu, inclusivamente, um Selo de Qualidade exemplar. Também se criaram garrafas exclusivas da AGERE para servirem de promoção à água. Porquê é que se decidiu enveredar por este caminho?

Neste momento nós temos, provavelmente, a melhor água da torneira do país. Temos uma excelente matéria prima, que é o próprio Cávado. Desde a nascente até aqui não existem grandes problemas em termos de poluição. Esse é um fator importante. Temos uma forma de tratamento e distribuição da água bastante eficaz e tecnologia de ponta instalada nos próprios reservatórios. Este trabalho permite--nos atingir um nível de qualidade da água bastante interessante e diferenciador, ao nível do país. Por isso. conquistámos essas distinções. O trabalho, contudo, não se esgotou aí. Fomos às escolas com uma mascote fazer ações de sensibilização junto das crianças, também criámos algumas ações junto dos cidadãos, para mostrar que a nossa água é de excelente qualidade. Por vezes, as pessoas não fazem contas: quando compra uma garrafa, nem que seja de marca da linha branca de um hipermercado paga quase 50 cêntimos por litro. Se beber um litro de água da tor-



neira não chega a pagar um cêntimo por litro sequer, além de representar menos material para reciclar.

#### O que significa o Pacto de Mobilidade Empresarial de Braga (PMEB) e porquê que é importante que a AGERE faça parte deste movimento de 30 empresas?

O Pacto da Mobilidade Empresarial que nós assinamos juntamente com 30 empresas e que teve o alto patrocínio do senhor Presidente da República, presente no dia da sua assinatura, é mais um passo que a AGERE dá em termos do que é a nossa política de sustentabilidade. Nós tentamos analisar a questão da sustentabilidade em dois prismas: no que diz respeito à frota de camiões de recolha de resíduos, camiões e carrinhas que estão ligadas às explorações de água e saneamento, também os próprios carros da gestão operacional, que nos comprometemos a gerir numa lógica sustentável, ou seja, de perceber como é que podemos usá-los com menor impacto para o ambiente. Vamos testar soluções como partilha de carros, o uso de carros elétricos e outras formas de atuar. Somos das primeiras entidades do país que está a fazer uma certificação energética da frota de pesados. Por outro lado, estarmos presentes no pacto não significa apenas cumprir os objetivos da empresa no que diz respeito às metas da sustentabilidade, mas também funcionar como exemplo para os nossos 600 colaboradores e para os nossos parceiros da importância que as questões da sustentabilidade devem ter na sociedade.



"Não faz sentido estar a falar em sucessores do Ricardo Rio, quando ele foi reeleito há pouco mais de um ano" Fala-se regularmente da remunicipalização da AGERE. Há condições para acontecer nos próximos anos, nomeadamente no que diz respeito ao investimento que seria necessário para pagar aos privados pela participação que têm?

O presidente da Câmara, Ricardo Rio, e mesmo eu, já falámos publicamente sobre o facto de a atuação que estou a ter como gestor nomeado pela Câmara, ou seja, como gestor público, não ser muito diferente de um cenário em que a empresa estivesse a 100% na esfera pública. Se a empresa hoje está no patamar que está não tem a ver com o facto de ser público ou privado, ou só público. E a nossa atuação, como falámos ao longo desta entrevista, explica isso mesmo, porque o que nos preocupa é conseguir a máxima eficiência no sentido de não onerar os munícipes e ser uma empresa eficiente. Ou seja, não estamos manietados pelo facto de termos parceiros privados, que percebem quais são os nossos objetivos - não há qualquer interferência. O que faz diferença nesta questão, de remunicipalizar ou não a AGERE, tem a ver com a capacitação da própria Câmara de poder adquirir as participações. Para adquirir as participações, primeiro, é preciso que, quem as tenha, queira vender; depois teria de ser discutido o valor. O que sempre foi dito pelo presidente da Câmara, e bem, na minha opinião, tem a ver com o facto de, neste primeiro momento, a autarquia estar mais focada na internalização da SGEB [Sociedade Gestora de Equipamentos de Braga] que todos os anos sorve milhões de euros à Câmara Municipal, um objetivo que já estamos mais próximos de concretizar. Espero que ainda durante o primeiro semestre de 2023 essa situação fique resolvida. São sete milhões de euros/ano que todos os anos saem dos cofres da Câmara. Com a extinção, deixamos de pagar esse valor e, após as amortizações que temos de realizar, conseguimos uma poupança real de 3,5milhões por ano. Estamos a falar de 1/3 do valor que investimos para remodelar o Forum Braga. Com tudo isso, não quero dizer que não se olhe para a remunicipalização da AGERE, um processo que pode e deve ser avaliado após a extinção da SGEB.

#### Privatizar está fora de questão?

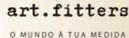
Totalmente fora de questão. Está mais que provado que é possível gerir esta empresa de forma eficiente. Pela minha parte – e penso que é a opinião da grande maioria das pessoas – isso está totalmente fora de questão.

#### Para terminar, uma das perguntas que agora muitas pessoas gostariam de lhe fazer, por ser um dos putativos nomes de sucessão de Ricardo Rio, que vai sair por limitação de mandatos, como candidato do PSD à Câmara de Braga. É um objetivo seu?

Existe efetivamente a limitação de mandatos, mas também temos de ver que o presidente Ricardo Rio foi eleito há pouco mais de um ano e, portanto, é muito cedo para estarmos a discutir a sua sucessão. Considero que o presidente, com a sua equipa, tem todas as condições para fazer mais um excelente mandato. Aliás, será a concretização de um excelente mandato que, acredito, permitirá aos bracarenses voltarem a confiar na coligação Juntos por Braga para o futuro, seja quem for o candidato.











LANIDOR LANIDOR KIDS LEBEN Massimo Dutti





**PURIFICACION GARCIA** 



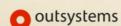
SPRINGFIELD THROTTLEMAN TIFFOSI















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.

# BRAGA ASSUME TRABALHO DE DIVULGAÇÃO E VALORIZAÇÃO DA VIDA E OBRA DE MARIA ONDINA

aria Ondina Braga é uma embaixadora de Braga e da língua portuguesa no mundo, porque a sua obra continua a ser lida e estudada não só em Portugal, mas em outros países. A herança cultural e literária que nos deixou merece que continuemos este trabalho de divulgação e promoção da sua vida e obra". O compromisso foi assumido pelo vereador do município de Braga, João Rodrigues, na sessão de encerramento das Comemorações do Centenário de Maria Ondina Braga, que decorreu Sexta-feira, no Theatro Circo.

Para já, o Município assumiu o apoio à edição do II Volume das Obras Completas de Maria Ondina Braga, pela Imprensa Nacional - Casa da Moeda, que será lançado durante o primeiro trimestre de 2023, conforme anunciou Isabel Cristina Mateus, da Comissão Organizadora das Comemorações do Centenário de Maria Ondina Braga.

A sessão de encerramento das Comemorações do Centenário de Maria Ondina Braga, que contou com o espetáculo performativo "Eu Vim para Ver a Terra: Viagens com Maria Ondina Braga", teve ainda as intervenções do presidente da CCDR-N, António Cunha, e da representante da Direção Regional de Cultura do Norte, Laura Castro, que saudaram o trabalho desenvolvido ao longo do último ano em prol da obra de Maria Ondina Braga. Através de um trabalho institucional, que envolveu uma rede profícua de parcerias, conseguiu-se promover, divulgar e valorizar a relevância literária da escritora a nível regional e nacional.

Refira-se que no dia 13 de janeiro de 2022 completaram-se 100 anos sobre a data de nascimento da escritora bracarense Maria Ondina Braga.



Ao longo do último ano, decorreram múltiplas iniciativas, com destaque para o lançamento do I Volume das Obras Completas da escritora, a produção do documentário "O que vêem os Anjos"; o apoio à produção de uma biografia infantojuvenil "Maria Ondina Braga. Quero encontrar-me comigo"; exposições, entre outras atividades.

Na passada Sexta-feira, a sala do Theatro Circo encheu-se para assistir a um espetáculo único onde a palavra de Ondina e a voz de António Durães se fundiram, com a estreia absoluta de uma composição para piano do pianista Luís Pipa, a partir das peças homónimas de Ravel e Debussy.



# Construímos relações seguras





#### SOMOS ESPECIALISTAS NO ACONSELHAMENTO E GESTÃO DE RISCO DE PESSOAS E BENS.

A experiência e o conhecimento adquirido ao longo dos anos, em conjunto com a formação específica dos nossos colaboradores, permitem-nos estar em condições de garantir elevados níveis de desempenho nos mais diversos tipos de seguros e setores de atividade.

Procedemos de modo personalizado e eficaz à gestão integral da carteira de seguros dos nossos clientes, acompanhando tecnicamente a evolução do risco e procedendo à tramitação processual de eventuais sinistros desde a participação do acidente até ao pagamento da indemnização.

SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



twitter.com/sabsegseguros

in linkedin.com/company/sabseg

www.sabseg.com

instagram.com/sabsegseguros



**SELECT** 





## DEZANOVE "VIAGENS POR SARAMAGO" PARA CONHECER NO PALÁCIO DO RAIO

stá patente ao público até 25 de Fevereiro, no Palácio do Raio, a exposição "Viagens por Saramago" resultado da terceira edição do ACTUM - Convocatória Aberta de Projetos Artísticos. A mostra, inaugurada no passado Sábado, propõe 19 itinerários pela obra de José Saramago. São os 19 projetos vencedores da área das Artes Plásticas e Visuais do ACTUM 3, o programa promovido pelo município de Braga com o objetivo dinamizar o sector cultural e criativo.

Na abertura da exposição, Ana Ferreira, Chefe de Gabinete do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ana Ferreira, destacou o trabalho em rede desenvolvido neste projeto, nomeadamente com a Misericórdia de Braga e com a Zet Gallery e o envolvimento dos artistas.

Segundo a responsável "Braga pretende concretizar, até 2030, a sua estratégia cultural da qual faz parte o apoio aos agentes culturais concelhios, que levam a sua arte além-fronteiras e é precisamente nesse âmbito que se insere o ACTUM 3. "Braga é uma cidade de cultura 365 dias por ano".

Também o provedor da Misericórdia de Braga, Bernardo Reis, realçou o trabalho em rede desenvolvido na cultura em Braga. "É de salientar o impulso que a Câmara Municipal tem dado à cultura em Braga", referiu, destacando que "a união de sinergias e o trabalho em rede são a melhor forma de trabalhar a cultura na nossa cidade". O responsável afirmou ainda que "o mote desta exposição do ACTUM3 traduz exatamente esta vontade em promover a arte e apoiar os artistas". "Sendo a primeira exposição temporária que inauguramos este ano, é também uma honra acolher obras de arte que traduzem interpretações diferentes do vasto legado literário deixado por José Saramago", sublinhou ainda Bernardo Reis.

Por seu lado, a curadora do Centro Interpretativo Memórias da Misericórdia de Braga, Marta Lobo de Araújo, referiu "a multiplicidade de viagens por Saramago que a exposição convoca e convida todos a percorrer"



Para Helena Mendes Pereira, curadora da exposição e representante da Zet Gallery "Braga será sempre capital de cultura". Sendo a terceira vez que a Zet Gallery se associa à convocatória artística ACTUM, a curadora considerou que as candidaturas têm vindo a crescer, permitindo "inventariar" os agentes culturais da cidade. Para a responsável os artistas presentes na mostra refletem duas tendências da cidade e do território a que pertencem: a multiculturalidade, pois têm várias nacionalidades, e a diversidade de propostas que apresentam e que "cobrem" diferentes técnicas artísticas.

A cerimónia de inauguração contou com um momento musical "Saramago Fado em Harpa", de Adriana Moreira. Recorde-se que a exposição está patente até 25 de Fevereiro, no Palácio do Raio, podendo ser visitada de terça a sábado das 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30. A entrada é livre.



**36** — JANEIRO · 2023





















#### " FELIZMENTE LAR" É EQUIPAMENTO DE "ENORME IMPORTÂNCIA" PARA A **COMUNIDADE**

trutura residencial para idosos localizada em Gualtar e gerida pelo Centro Social do Vale do Homem (CSVH). A cerimónia de inauguração contou com a presença, entre outros, de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, António Costa, primeiro-ministro de Portugal, Jorge Pereira, presidente da direção da CSVH, Ana Mendes Godinho, Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Sofia Antunes, Secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência, e João Vieira, presidente da Junta de Freguesia de Gualtar,

O FelizMente Lar recebeu os primeiros utentes em meados de Setembro do ano transato, após um investimento superior a 4 milhões de euros, tendo sido um projeto que recebeu financiamento no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

De acordo com Ricardo Rio, este é um equipamento de enorme importância para a comunidade, sendo 'com satisfação' que vê o dinheiro do PRR a ser dirigido para projetos desta natureza. "Devemos exigir que estas verbas, que mobilizaram os estados-membros num dos momentos mais difíceis da nossa história e num contexto social e económico complicado, sejam utilizadas da melhor forma possível, e foi o que aqui aconteceu", referiu, lembrando que Braga é um dos Concelhos que mais verbas vai receber do PRR.

O Edil elogiou ainda o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelo CSVH, associação que irá construir um berçário e creche também em Gualtar, e deixou uma palavra de apreço à Junta de Freguesia de Gualtar, que apoiou e deu viabilidade a este projeto.



Além de um Centro de Reabilitação Motora com ginásio, fisioterapia, o FelizMente Lar possui um espaço de neuro-estimulação, sauna, banho turco, piscina dinâmica e um spa. Hidroginástica, hidroterapia, aromaterapia e colorterapia são outras das respostas.

Este é o quarto equipamento ligado a esta área da responsabilidade do CSVH, somando-se ao Centro Social e à Casa da Alegria, em Vila Verde, e ao Lar das Termas, em Amares.



JANEIRO · 2023



## LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

**OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO** 

Intermediação de Crédito e Seguros



Promoção Imobiliária e Empreendimentos



www.casasdofuturo.pt



Intervenções visam "drástica redução" dos consumos energéticos

## CÂMARA DE VILA VERDE APROVA ADJUDICAÇÃO DA REQUALIFICAÇÃO DAS PISCINAS MUNICIPAIS POR 1,6 MILHÕES DE EUROS

Câmara Municipal de Vila Verde aprovou a adjudicação à empresa "MJFT - Construções" as empreitadas de requalificação do Complexo de Lazer de Vila Verde e da Piscina Municipal da Vila de Prado, pelo valor global de cerca de 1,6 milhões de euros.

Com o objetivo de melhorar as condições de conforto e eficiência energética nos dois edifícios municipais, as obras em causa destinam-se à colocação de novos revestimentos na cobertura e nas fachadas, assim como a substituição das caixilharias e a introdução de novos equipamentos, como a colocação de painéis fotovoltaicos.

Na reunião do executivo camarário, foi aprovado o relatório final de análise de propostas apresentadas ao concurso público, que tinha um preço-base global de 2,3 milhões de euros para as duas empreitadas. A "MJFT - Construções" propôs-se a fazer as duas obras pelo preço mais baixo dos 12 concorrentes admitidos: 1.006.181,38 euros para o Complexo de Lazer e 612.437,31 euros para a Piscina da Vila Verde (valores acrescidos de IVA).

Com um prazo de execução de seis meses, as obras em causa vão assegurar "uma drástica redução" dos consumos energéticos atualmente existentes, bem como "a redução da pegada ecológica com forte diminuição da emissão de carbono".

O projeto de requalificação vai permitir a colocação de sistemas de aproveitamento de condicionantes térmicas naturais, como zonas destinadas a ventilação passiva dos espaços e elementos de sombreamento por forma a gerir a exposição solar em vãos envidraçados.



Por forma a garantir melhor eficiência energética na gestão da temperatura das piscinas interiores, está prevista a inclusão de um sistema de cobertura térmica sobre plano de água, reduzindo assim as perdas de temperatura e reforçando a capacidade de prolongar os tempos de manutenção das temperaturas.

Estas operações de apoio à eficiência energética beneficiam de uma comparticipação em cerca de 90% do Programa Operacional Norte, através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).



# GALA "Lenços de Namorados Escritas de Amor" NAMORAR PORTUGAL

XIX Concurso Internacional de Criadores de Moda

**DESFILE DE MODA** 

14|fev.|2023 21h00

Vila Verde

Parque Industrial de Gême



by Vila Verde

FEVEREIRO 2♥23 MÊS DO ROMANCE





















#### LEGADO HUMANISTA E CULTURAL DE JOÃO LOBO FICA PARA A POSTERIDADE

stá escrito para a posteridade muito do legado extraordinário de João Lobo. É o resultado da edição nº 17 do Boletim Cultural de Vila Verde, que o Município apresentou no final de Dezembro e que é exclusivamente dedicada a "um homem bom, generoso, grande humanista e distinto intelectual, profissional de excelência reconhecida na advocacia e na justiça, no ensino e na política".

"Não o vamos esquecer. A missão deste município é preservar a memória dos nossos maiores, honrar e valorizar o legado que nos deixam", assumiu a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, numa cerimónia que encheu o salão nobre dos Paços do Concelho.

Familiares de João Lobo juntaram-se a personalidades dos mais diversos setores da sociedade e representantes de diferentes instituições, em mais uma homenagem ao antigo advogado, professor, escritor, deputado da Assembleia da República e presidente da Assembleia Municipal de Vila Verde.

Mais de 60 autores de diferentes áreas contribuíram para as 300 páginas do Boletim Cultural, com depoimentos e testemunhos sobre a vida a obra de João Lobo. O livro inclui textos e poemas, discursos proferidos em atos públicos e galeria de imagens do homenageado.

"É uma obra de extraordinária riqueza e diversidade, que deixa por escrito, para a posteridade, o extraordinário legado que conhecemos do Dr. João Lobo", justificou o coordenador do Boletim Cultural, Aurélio Oliveira. Na presentação da edição, o deputado Fernando Negrão partilhou a admiração e o reconhecimento público pela "dimensão humanista e intelectual" de João Lobo, um "homem de uma impressionante cultura geral", que "muitas lições deu em Lisboa e na Assembleia da República".

Fernando Negrão lembrou momentos e "grandes e profundas conversas sobre valores e princípios da vida" com João Lobo, que "tinha um enorme prazer em conversar e partilhar com todos que se ia cruzando no seu dia-a-dia".



Sublinhou a capacidade de João Lobo – "ainda hoje referenciada na Assembleia da República" – em "tratar e resolver os assuntos mais complexos do Parlamento e abordar os mais eloquentes deputados", assim como as conversas diárias com as empregadas de limpeza quando chegava pela manhã ao Parlamento.

"Cultivou uma relação de proximidade e afeto com todas as pessoas com quem se cruzava e para todos tinha 'dois dedos' de conversa que ficam registados na memória. Nunca esqueçam João Lobo, um homem bom e generoso, com quem o mundo sempre fica melhor", atestou Fernando Negrão.

Numa cerimónia que contou ainda com momentos musicais de alunos da Academia de Música de Vila Verde e a representação cénica de textos do homenageado pelo grupo de teatro VerdeEmCena da Escola Secundária de Vila Verde, a presidente da Câmara reiterou a determinação do Município em divulgar a riqueza do legado de João Lobo, vincando a dimensão humanista da sua obra e vida, assim como "o amor à terra e à família, às raízes e à natureza".





## Ainda não aderiu à Fatura Eletrónica?

#### CONHEÇA AS VANTAGENS...

- Maior Rapidez e Comodidade a fatura é enviada via e-mail, sendo a sua receção mais rápida do que a fatura em papel;
- Privacidade e Segurança a fatura está protegida por elevados níveis de segurança e privacidade que regulam o serviço de Fatura Eletrónica;
- Responsabilidade Ambiental ao aderir está a contribuir para a diminuição do consumo de papel e, consequentemente, do abate de árvores;
- Sem Custos.

Na AGERE pensamos no futuro do Ambiente e no seu futuro também – adira à Fatura Eletrónica! Mais fácil, mais cómodo e mais amigo do ambiente!

AGERE, por todos, para todos!



## Melhores PME de Portugal Empresa **Top 5**%

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

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



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

OFICINA ESPECIALIZADA

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











scoring.pt





1 · AUTOFIX · 20

scoring.pt



São sete os prémios, num total de 8.500€, a atribuir nesta 4ª edição da Bienal de Ilustração de Guimarães.

#### ABERTAS INSCRIÇÕES PARA PRINCIPAL PRÉMIO DA ILUSTRAÇÃO A NÍVEL NACIONAL: O PRÉMIO NACIONAL BIG 2023

ois anos depois, o regresso da Bienal de Ilustração de Guimarães. O Vereador da Cultura, Paulo Lopes Silva, afirma que "a ilustração tem uma longa história e tradição em Guimarães, mas foi nos últimos dez anos que se sentiu um forte crescimento, desde a criação do CIAJG até à recente licenciatura em Artes Visuais".

Este investimento autárquico na área das artes visuais surge como consequência direta da Política Cultural perseguida por este executivo, que visa colocar os artistas e a criação no centro. Esta 4ª edição BIG é "um evento importante para os criadores, quer pela projeção nacional do evento, quer pelo cuidado e zelo com que artistas e obras são tratados nesta Bienal. É, sem dúvida, uma das marcas BIG"

A BIG - Bienal de Ilustração de Guimarães é uma iniciativa da Câmara Municipal de Guimarães, com a organização da cooperativa MOTOR - Produção Cultural, com sede em Guimarães e tem como objetivo dignificar o papel dos ilustradores no desenvolvimento cultural, no campo da edição, livros, revistas, jornais, cartazes, suportes clássicos de comunicação de massas e no domínio das novas tecnologias, aliado à referência de Guimarães, como território de reconhecido interesse nacional e internacional, no movimento de fomento de massa critica e na criação na área da ilustração.

As inscrições podem ser formalizadas por artistas que desenvolvem a sua atividade profissional nas áreas da ilustração de imprensa, de livros e de cartazes culturais até 15 de maio de 2023. A informação para o procedimento de inscrição e consulta do regulamento está disponível no site https://big.guimaraes.pt

Serão atribuídos os prémios Grande Prémio BIG no valor de 5.000€ (cinco mil euros), Prémio BIG Revelação no valor de 1.000€ (mil euros) e 5 Prémios BIG Aquisição no valor 500€ quinhentos euros cada.

Os trabalhos selecionados para este concurso serão expostos no Palácio Vila Flor (CCVF). Esta iniciativa conta com a Direção Artística do artista plástico Tiago Manuel e Rui Bandeira Ramos assume a Direção Técnica.

A programação da 4.ª edição da BIG estender-se-á a vários espaços em Guimarães e promoverá diversas ações que contemplam exposições, oficinas e um ciclo de palestras A Teia da Ilustração, em torno da ilustração.

O Prémio Carreira BIG, dedicada ao artista consagrado pela edição de 2023 promoverá uma exposição no Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), com a curadoria de Jorge Silva (Prémio Carreira BIG 2019).

O Prémio Carreira BIG tem um valor pecuniário de 10.000€.

O Centro para os Assuntos da Arte e Arquitetura (CAAA), irá receber uma exposição de Sebastião Peixoto, autor do desenho do cartaz da BIG 2023 e vencedor do Grande Prémio BIG 2021.

A Teia da Ilustração, ciclo de palestras dedicadas à ilustração e destinadas ao público em geral, alunos do ensino secundário e universitário e artistas interessados, contará com as intervenções de Mariana Rio (ilustradora), Luís Afonso (cartoonista e escritor) e Marcos Farrajota (editor de BD).

Em colaboração com o Lugar do Desenho — Fundação Júlio Resende, será promovida a exposição A Sensibilidade de Ilustrar, com a curadoria do artista plástico António Gonçalves e que estará patente na Sociedade Martins Sarmento.

Terão lugar ainda várias Oficinas de Ilustração, orientadas para as escolas do concelho de Guimarães.





**CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO**Presenciais e Online

Inscrições abertas 2022/23

ihbraga.com | ihportugal.com

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | Facebook.com/ihbraga



International House Braga



#### AS MÁSCARAS ESTÃO DE VOLTA A FAMALIÇÃO!

s máscaras estão de volta a Vila Nova de Famalicão que já prepara aquela que é a noite mais divertida e longa do ano – a noite de Carnaval. O pico da diversão já tem data e hora marcada: na noite do dia 20 de fevereiro, a cidade volta a encher-se com a boa disposição, alegria, criatividade e loucura dos milha-

res de pessoas que escolhem Vila Nova de Famalicão para viver esta noite de folia.

O regresso à tão desejada normalidade, depois de dois anos marcados pela pandemia e pelo distanciamento social que ditou a não realização do Carnaval em 2021 e 2022, deu o mote para a campanha de comunicação do Carnaval de Famalicão 2023, preparada pela Câmara Municipal e que anuncia o tão desejado e feliz regresso das máscaras - "As máscaras estão de volta" -, mas desta vez das máscaras e fantasias carnavalescas.

Este ano, para além do palco principal instalado na Rua Luís Barroso, a autarquia vai também instalar outros dois espaços com animação a seu cargo: na Praça 9 de Abril e nas traseiras da Fundação Cupertino de Miranda, na Praça D. Maria II. Outra novidade é a existência de uma nova praça da alimentação, na Praceta Cupertino de Miranda, a par da já existente na Rua Padre Benjamim Salgado. Repete-se, também, a aposta na sustentabilidade ambiental e na consciencialização

da comunidade para a necessidade de redução do consumo de plástico, com a utilização de copos de plástico reutilizáveis em todos os estabelecimentos aderentes.

Recorde-se que o Carnaval de Famalicão começou nos anos 80. Desde aí que não para de crescer e é já um fenómeno nacional. Famílias inteiras, grupos de amigos, equipas mais ou menos organizadas invadem a cidade, num movimento contagiante de alegria e muita folia. Os bares e cafés abrem as portas e juntam-se à festa com os seus DJs a oferecerem música aos foliões, madrugada dentro. Uma mega festa coletiva onde todos se divertem e onde a única regra é mesmo vir fantasiado.

Para que ninguém falte à festa, a Câmara Municipal vai mais uma vez apostar num vasto plano de mobilidade, assegurando a participação em segurança dos milhares de foliões.

Do programa de animação faz ainda parte um desfile e concurso de mascarados. A alegrar a noite estará ainda a Banda Myllenium. Para além da noite de Carnaval, a Câmara Municipal aposta também numa descentralização da animação carnavalesca em várias freguesias do concelho.

Programa do Carnaval de Famalicão 2023 disponível para consulta em www.famalicao.pt.







## BRAGA EMPENHADA NA VALORIZAÇÃO E PROMOÇÃO TURÍSTICA DA REGIÃO

icardo Rio volta a integrar a direção da Associação de Turismo do Porto e Norte (ATP) que tomou ontem posse, com a recondução de Luís Pedro Martins para o triénio 2023-2025. Com a presença nesta agência regional, o presidente da Câmara Municipal de Braga assume mais uma vez um papel preponderante na promoção da região junto dos diversos mercados internacionais.

A cerimónia de tomada de posse da nova direção decorreu no Palácio da Bolsa, no Porto, contando com a presença do secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Nuno Fazenda, do presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, e do presidente do Turismo de Portugal, Luís Araújo.

Para este segundo mandato, Luís Pedro Martins volta a acumular a presidência da ATP com a liderança da Entidade Regional Turismo do Porto e Norte de Portugal, permitindo reforçar a cooperação entre ambos os organismos. A ATP pretende fortalecer a promoção externa da região não só junto dos principais mercados emissores, como também potenciar o lançamento de novos mercados.

"Estamos empenhados em continuar a valorizar o Turismo da região e em contribuir para que, no futuro, este sector tenha uma dinâmica superior através da implementação de novas estratégias de promoção turística agregadoras de todo o território. O Norte é um destino turístico de excelência e a região tem cativado a atenção de turistas de todo o mundo, conquistando um lugar de destaque no turismo internacional", referiu Ricardo Rio.



Além de Ricardo Rio, a direção liderada por Luís Pedro Martins é composta por Catarina Santos, em representação da Câmara Municipal do Porto, e Mónica Gonçalves, do Hotel Hilton Porto Gaia e representante das empresas da Classe do Alojamento, como vice-presidentes.

Fazem ainda parte da direção da ATP instituições a ANA - Aeroportos de Portugal, a Fundação Casa da Música, bem como a Associação Comercial do Porto, entre vários outros parceiros, instituições e empresas de importância crucial ou elevada no sector do turismo.

## BRAGA ASSINA ACORDO COM A CIDADE MODELO DE MASDAR EM ABU DHABI

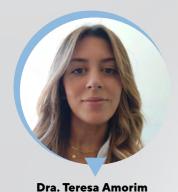
icardo Rio assinou, em Abu Dhabi, um Memorando de Entendimento com a cidade de Masdar que pretende criar as bases de uma cooperação efetiva entre as duas cidades na área do desenvolvimento urbano sustentável. Esta cerimónia decorreu durante a Abu Dhabi Sustainability Week, que tem lugar esta semana na capital dos Emirados Árabes Unidos, onde o autarca Bracarense intervirá numa sessão. O Presidente da Câmara Municipal de Braga destacou a importância que esta parceria tem para Braga. "Masdar é uma cidade nova que está na vanguarda tecnológica e podemos aprender bastante com eles. Por outro lado, as áreas em que esta parceria será desenvolvida também permitem às instituições de Braga oportunidades para desenvolver novas oportunidade de negócio e outros projetos de cooperação", referiu.

Este memorando, assinado por Ricardo Rio e por Ahmed Baghoum, presidente de Masdar City, abarca seis áreas de interesse distintas, como a inovação e desenvolvimento económico, clima e mobilidade sustentável, desenvolvimento urbano para uma transição sustentável, cooperação internacional, abertura de novas oportunidades e bem-estar da sociedade. Para efetivar esta cooperação, será instituído um comité de acompanhamento com membros nomeados pelas partes que será responsável pela sua concretização e delineação de um plano de ação conjunto. Ricardo Rio destacou ainda que esta "será uma relevante oportunidade para os empreendedores da nossa cidade ganharem escala ao usufruírem de uma porta de entrada para este importante mercado do Médio Oriente". Masdar City é uma das comunidades urbanas mais



sustentáveis do mundo, um desenvolvimento de baixo carbono formado por um cluster de tecnologia limpa em rápido crescimento, com uma zona comercial e ainda bairro residencial com restaurantes, lojas e espaços verdes públicos. A filosofia de desenvolvimento urbano da Masdar é baseada nos três pilares da sustentabilidade económica, social e ambiental. Masdar City é um 'greenprint' para o desenvolvimento sustentável das cidades através da aplicação de soluções do mundo real em eficiência energética e hídrica, mobilidade e redução de resíduos.





## DEPOIS DE DEZEMBRO ... PÉ DIREITO?

FELIZ 2023!

O mês de dezembro é normalmente um mês do ano marcado pelo convívio! Ele inicia-se com os jantares e almoços com amigos e de trabalho, ao vigésimo quarto e vigésimo quinto dia com a consoada natalícia e o dia de Natal e culmina com a entrada no Novo Ano.

Entre abraços e beijos neste mês de dezembro a alimentação também é bastante valorizada sendo a altura mais oportuna para nos deliciarmos com os pratos típicos desta quadra, mas, sempre de uma forma consciente e equilibrada.

#### ATÉ ÁS 00:00 DO DIA 1 DE JANEIRO...

Depois de um flute de champagne numa mão e as 12 uvas passas na outra inicia-se habitualmente o projeto "Ano Novo, vida nova".

Se neste projeto estiver contemplada alguma alteração do comportamento alimentar lembre-se que:

- Não é um mês no ano que altera os objetivos para os quais se debruçou nos restantes 11 meses.
- Se sente que tem a necessidade de alterar o seu estilo vida, nomeadamente ao nível do comportamento alimentar e exercício físico, encare-o com um desafio pessoal e não como uma resolução para o novo ano.
- Qualquer alteração que faça nunca deve "desorientar" muito as suas rotinas, uma vez que a probabilidade de ser um insucesso é maior.

#### **E ESSENCIALMENTE...**

Nós somos seres sociais e muitas vezes é à mesa que vamos buscar alguns momentos prazerosos de convívio com familiares e amigos, por isso, não é aconselhado que inicie um processo de dietas restritivas, pouco personalizadas que invariavelmente prometem um maior grau de frustração e tristeza do que propriamente uma diminuição significativa no número que observamos na balança.

Enquanto nutricionista acredito sempre que não existe uma dieta que seja considerada a ideal, ou seja, não conduzo a minha prática clinica com base em fundamentalismos que não maior parte das vezes são considerados a "dieta da moda do ano "x". Acredito sempre a intervenção nutricional ideal é aquela que respeita: as necessidades da pessoa, os seus gostos e preferências, as suas rotinas, e, essencialmente aquela que a pessoa é capaz de cumprir.

Desta forma, o meu conselho para todos aqueles que iniciam este ano com o objetivo de alterar o comportamento alimentar é que antes de embarcarem numa aventura que pode gerar o famoso ciclo vicioso: restrição alimentar – perda de peso – compulsão alimentar – ganho de peso procurem o auxilio de alguém que seja capaz de alterar hábitos alimentares sem condicionar os momentos em que realmente nos sentimos felizes, que alterem estes mesmos hábitos sem nos "escravizarem" a pesagens de alimentos, a listas intermináveis de restrições alimentares, ou a refeições "solitárias", e que fundamentalmente nos motivem a atingir os nossos objetivos de uma forma consciente, realista e saudável.

Sim... Pé Direito. Sempre!



Allmed Clínica - Dra Paula Eduarda Rodrigues

Avenida da Liberdade, 747 Email:geral.clinicaper@gmail.com Telef. 253 141 460/253 087 085 (chamada p/ rede fixa nacional)

Dispomos de estacionamento gratuito

## Peixoto Rodrigues faz rebranding em 2023

Com quase 70 anos de história, a Peixoto Rodrigues é uma empresa que consta do imaginário do empreendedorismo bracarense, sendo hoje uma das maiores empresas nacionais no setor da comercialização de produtos siderúrgicos. Desde planos, longos, perfis, tubos gerais e estruturais, a oferta de produtos é diversificada no que ao ferro diz respeito.

Surge em 2023 com uma imagem de marca renovada mas com o mesmo espírito de sempre: valorizar os seus trabalhadores; responder aos seus clientes de forma íntegra, ágil e com um atendimento personalizado; contribuir para o desenvolvimento da região e apoiar causas sociais, culturais e desportivas.

Sendo uma empresa familiar, a Peixoto Rodrigues conta agora com a 3ª geração para dar continuidade ao desenvolvimento do negócio e antecipar as exigências do futuro. Falámos com o Jorge Rodrigues para comentar o rebranding levado a cabo.

### Alterar a imagem de uma marca com 67 anos de história é uma grande responsabilidade. Foi uma decisão difícil? Porque decidiram mudar?

Foi um processo longo, de grande ponderação. Há já alguns anos que tínhamos em mente renovar a nossa identidade corporativa, por várias razões. Porque sentíamos que o nosso logo era datado e não respondia às necessidades de adaptação e leitura em vários contextos; porque a empresa tem vindo a realizar investimentos significativos na remodelação do seu equipamento e na melhoria das condições de trabalho e o logo estava descontextualizado neste ecossistema renovado; porque há muito sabíamos ser necessário melhorar a imagem da empresa para que a perceção generalizada da boa qualidade dos nossos serviços fosse transversal à presença da marca Peixoto Rodrigues no mercado.

#### O que esperam ganhar com esta mudança?

Situamos os pontos positivos deste rebranding em várias vertentes. Por um lado, esperamos uma maior aproximação ao universo visual da arquitetura e engenharia.







Não é só uma questão de posicionamento, é também uma forma de passarmos uma imagem de rigor e de objetividade na venda do produto ferro, algo que é facilmente constatável pelas geometrias e planos ortogonais que usamos para comunicar as características dos nossos produtos. Por outro lado, pela necessidade imperativa de humanizarmos a marca Peixoto Rodrigues. Não podemos ser uma empresa que destaca "trabalhar como uma família" na sua proposta de valor e depois não ser intuitiva essa perceção no contacto com a nossa comunicação. Queremos dar-nos a conhecer como uma equipa sólida, unida por valores como a humildade, o sentido de missão, o companheirismo e a integridade. Queremos atrair quem se revê nestes valores.

Por último, porque há um apelo estético, uma procura pela simplicidade do design que consideramos simultaneamente arrojada e sintética. Arrojada porque o simples não pode tornar-se simplista, nós corremos esse risco e considero que fomos bem sucedidos nessa escolha. Sintética porque pretendemos ser unívocos na associação ao ferro, algo que é reforçado com a insistência na mensagem "Somos de ferro". A nova identidade clarifica nesse sentido.

#### De que forma a nova identidade vos prepara para o futuro no setor?

Este é um setor em constante mutação, onde é fundamental saber antecipar as oscilações no mercado e simultaneamente compreender o que o mercado procura a cada momento.

Os últimos tempos têm demonstrado isso mesmo. Há um conjunto de fatores exógenos que afetam a indústria e levaram a um aumento de preços inesperado. É importante mostrar resiliência perante estas adversidades e compreender o que essas flutuações provocam no cliente, sabendo corresponder às suas expectativas face a essas imprevisibilidades.

Por outro lado, há que inovar. Como? Ora trazendo novos produtos para alimentar o setor da construção, ora criando estratégias de atração e retenção de talento para mantermos a nossa relação de confiança com o mercado, ora desenvolvendo novas abordagens de contacto com os clientes e parceiros de negócio no sentido de melhorar o serviço prestado pela Peixoto Rodrigues.

A nova identidade permite agregar todas estas necessidades de uma forma coerente, organizada e escalável, o que nos deixa confiantes no caminho que há a percorrer.





## BRAGA AVANÇA COM SINALIZAÇÃO E PRESERVAÇÃO DO CAMINHO DA GEIRA

0

Município de Braga pretende avançar a partir da próxima primavera com a sinalização e preservação do Caminho da Geira e dos Arrieiros, no âmbito de um programa mais vasto que abrange também outras rotas jacobeias que passam pelo concelho. "Porque nos últimos anos houve menos gente a circular, fruto da retração provocada pela pandemia, e em resultado das recentes intempéries",

será necessário intervir de novo na preservação dos caminhos de Santiago, após o "investimento substancial" feito há quase cinco anos, anunciou no sábado, dia 7, o adjunto do presidente da Câmara de Braga, António Barroso.

O responsável, que representou o presidente do município, Ricardo Rio, na sessão de tomada de posse dos órgãos sociais da AEJ para o biénio 2023/2024, no Auditório do Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, adiantou que, "assim que venha a primavera", a autarquia "conseguirá preservar os caminhos Central antigo e de Torres", a confirmar-se a necessidade de uma intervenção. Mas a autarquia "já tem em mãos outros dois grandes projetos de caminhos", a desenvolver com a AEJ, adiantou o adjunto do presidente da Câmara de Braga. O município "quer agora, efetivamente, avançar com o trabalho de sinalética e de preservação" do Caminho da Geira e dos Arrieiros, que "ficou adiado" devido à pandemia, bem como em relação ao Caminho de São Rosendo, que "também tem espaço nas rotas jacobeias", explicou. A via Mariana, que liga o Sameiro e santuários marianos na Galiza, será o objetivo seguinte.

Noutra área, António Barroso revelou que a autarquia "está empenhada em fazer o projeto para a instalação de um albergue de peregrinos na antiga sede da Junta de Freguesia da Cividade", em colaboração com a AEJ e a União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade.

Para já, importa "perceber o que está em causa, até porque há algumas condicionantes, pois o espaço é na zona histórica", mas é "um investimento que interessa para peregrinos, para as rotas jacobeias, mas também para albergar outras pessoas em caso de emergência", explicou.

Na sessão de tomada de posse, o novo presidente da AEJ, António Devesa, destacou o orgulho dos associados no crescimento da associação, mas alertou que "acarreta cada vez mais responsabilidades, tanto ao nível de orga-

nização e comunicação interna, como na gestão das expetativas de todos os peregrinos, associados ou não, que veem na AEJ a entidade que deve defender intransigentemente o superior interesse do peregrino e do Caminho Português de Santiago". E, como salientou António Devesa, "defender e promover o Caminho não é pura e simplesmente colocar o maior número de pessoas a caminhar. É, sim, fazer com que os que partem o façam preparados e imbuídos dos reais valores associados ao culto e à peregrinação jacobeia".

Por outro lado, "só trabalhando em conjunto, aprendendo com o testemunho e valorizando o trabalho desenvolvido por todas as associações e entidades jacobeias, é possível potenciar a defesa do peregrino e do Caminho Português de Santiago", referiu. Além de António Devesa (Braga), a nova direção é constituída pelos vice-presidentes Nuno Rodrigues (Barcelos), Luís Miguel Sampaio (Braga) e Leonel Pereira (Guimarães), enquanto o presidente da assembleia geral é Adelino Oliveira Martins (Braga), o tesoureiro Manuel Fernandes (Braga), tendo como secretários Paulo Silva (Amares), Carina Frazão (Fátima), Guilherme Ribeiro (Braga) e Arlindo Garcia (Lisboa).

#### **CAMINHO A CRESCER**

O Caminho da Geira e dos Arrieiros começa na Sé de Braga e passa pelos municípios de Amares, Terras do Bouro, Castro Laboreiro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela Homem. Nos últimos seis anos foi percorrido por mais de três mil peregrinos, um terço dos quais em 2022; sobretudo de Portugal e Espanha, mas também de Itália, Inglaterra, Alemanha, Croácia, Ucrânia, Rússia, Polónia, Brasil, EUA, Austrália ou Países Baixos.

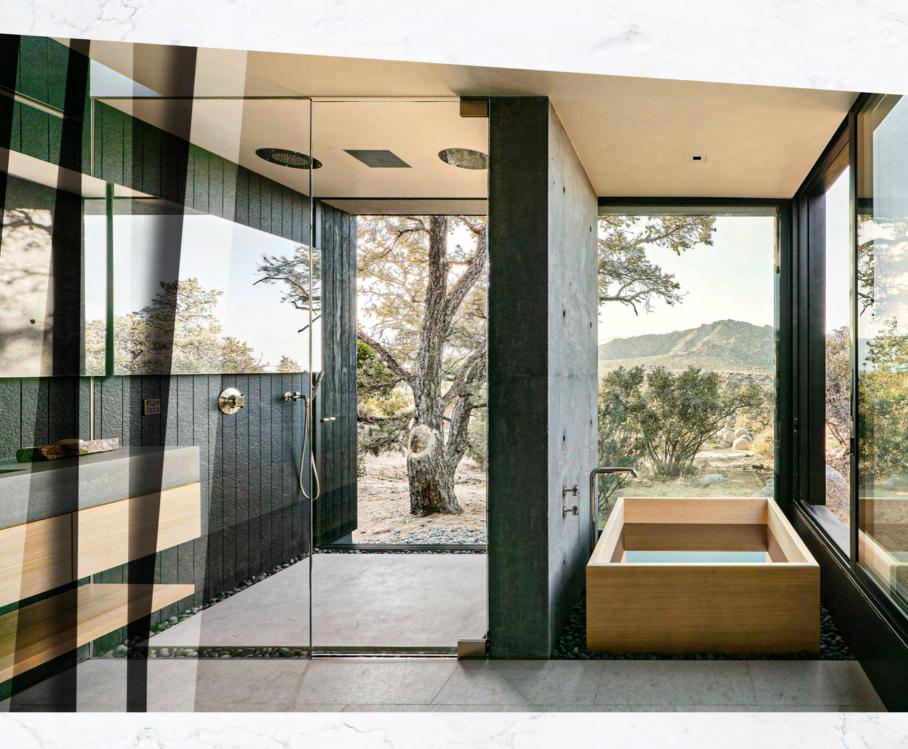
Este itinerário foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019, reconhecido em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020), do Turismo do Porto e Norte de Portugal (2021) e foi um itinerário oficial da Peregrinação Europeia de Jovens do Ano Santo Jacobeu 2021/22.

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



**54** — JANEIRO · 2023





#### SHOWROOM PEIXOTO'S

Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga 253 607 270 /1 (chamada p/ rede fixa nacional)

geral@peixotos.pt www.peixotos.pt



#### ACADEMIA DE PATINAGEM DE BRAGA COMEMOROU 8° ANIVERSÁRIO

Academia de Patinagem de Braga (APB) celebrou oito anos de existência, com uma Gala de Final da Época 2022 que serviu também para mostra de talentos e homenagem aos seus atletas medalhados no ano transato. A Gala decorreu no Pavilhão Desportivo da Casa do Povo de Adaúfe, onde habitualmente decorrem os treinos, e contou com a presença de atletas de todos os

decorrem os treinos, e contou com a presença de atletas de todos os escalões e seus familiares.

A abrir o espetáculo, especialmente dedicado aos familiares presentes, mas com forte adesão dos mais pequenos, decorreu uma aula de dança/zumba, animada pela Escola RS Studio / RS Ballroom Team, com o professor Ricardo Silva. Seguiu-se a apresentação dos esquemas dos atletas medalhados em provas oficiais, regionais ou nacionais, na época de 2022, tendo iniciado a apresentação a atleta Mafalda Santos, 3º classificada no Torneio Nacional de Dança (Infantis), seguida da atleta Leonor Pereira, Vice-Campeã Regional de Dança (Iniciados). Desfilaram de seguida os atletas do grupo de show (Braga Roller Team) que apresentaram um esquema especial

elaborado para esta Gala, onde mostraram alguns dos talentos deste grupo que foi Vice-campeão Nacional e 3º classificado na Taça do Mundo na categoria de Show Sénior Grandes Grupos. Continuaram as exibições individuais, com as atletas Leonor Santos, Vice-campeã Regional de Dança (Cadetes) e Mariana Ferreira, Campeã Regional de Dança (Cadetes). As exibições artísticas terminaram com um esquema de grupo que englobou todos os atletas da Academia, de todas as suas especialidades. Depois, foram entregues diplomas e faixas aos atletas medalhados, bem como a apresentação da equipa técnica para 2023.

No final, houve tempos para um convívio entre os todos os presentes, com um lanche e o tradicional cantar de parabéns à APB por mais um aniversário. A Academia de Patinagem de Braga é o único clube da cidade que se dedica exclusivamente à prática da patinagem artística, contemplando as secções de iniciação, patinagem livre, dança e show. É composto por atletas de ambos sexos de todos os escalões etários, dos 4 aos 26 anos. É um clube filiado na Associação de Patinagem do Minho e na Federação de Patinagem de Portugal.



#### **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** OPÇÃO | 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 OPÇÃO | 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 OPÇÃO | 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)

## 7 DESPORTOS

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



## UMINHO ESTUDA O QUE PROCURAMOS ONLINE SOBRE OS PEIXES DOS RIOS

anine Silva e Francisco Carvalho, do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA) da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM), venceram o 4º Concurso de Projetos para Jovens Investigadores da Associação Ibérica de Limnologia (AIL). O seu projeto laureado, "CLICKbaits", vai estudar até 2025 o que impulsiona o interesse público online por certos peixes de água doce na Península Ibérica e, ainda, desenvolver um minidocumentário e ações públicas de educação ambiental. O prémio tem o valor de 4500 euros e vem pela primeira vez para Portugal.

"O projeto envolve várias componentes: a investigação, para avaliar o comportamento online das pessoas e entender a sua perceção sobre a biodiversidade de peixes de água doce; a criação de conteúdos de comunicação que sensibilizem a sociedade para esta biodiversidade; e a produção de um minidocumentário, a usar nomeadamente em ações de educação ambiental com crianças", esclarece Janine Silva.

Os autores do "CLICKbaits: Digital tools to reinvent freshwater fish conservation in a changing world" desafiaram jovens investigadores da AIL a integrar o projeto. Será esta equipa a estudar a biodiversidade de vários rios na Península Ibérica, destacando-se em Portugal as bacias do Minho, Douro, Tejo e Guadiana. "Pretendemos transformar os dados disponíveis em produção científica e ter impacto social, ou seja, tornar estes dados em informação relevante para as pessoas e mostrar a importância da conservação de espécies de água doce", avanca Francisco Carvalho.

O concurso da AIL ocorre a cada três anos e dirige-se a estudantes ou jovens doutorados que trabalhem em ecossistemas de água doce em Portugal ou Espanha e que pertençam à AIL ou à Sociedade Ibérica de Ecologia (SIBECOL). Os projetos devem ter baixo orçamento e promover a interação de um grande número de investigadores. Para a presidente da AIL, Núria Bonada, "o objetivo principal é o networking entre cientistas e a criação de sinergias que gerem novo conhecimento na área": "Embora muitos avanços científicos resultem da aplicação de técnicas dispendiosas, a colaboração entre cientistas permite planear experiências inovadoras e com poucas verbas".



Janine Pereira da Silva nasceu em Penafiel, em 1992. Fez a licenciatura em Biologia e o mestrado em Ecologia na Universidade de Coimbra. É aluna do programa doutoral em Biologia Molecular e Ambiental na UMinho e investiga no CBMA nas áreas de Biogeografia e Limnologia, em particular sobre a conservação de bivalves e peixes de água doce. Foi também bolseira na Universidade de Évora, colaborando em projetos de investigação e educação ambiental. Venceu o Prémio de Melhor Apresentação Oral por Estudantes no 9th European Congress of Malacological Societies, na República Checa.

Francisco Carvalho nasceu em Braga, em 1990. É licenciado em Biologia Aplicada, mestre em Ecologia e doutorando em Biologia Molecular e Ambiental pela UMinho. É professor convidado na ECUM e investiga o desenvolvimento de soluções sustentáveis na UpValue - Circular Solutions. Fez parte do seu doutoramento na Universidade de Washington em Seattle (EUA), recebeu bolsas da Fulbright e da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, bem como um Prémio de Mérito de Ecologia atribuído pelo Município de Guimarães e UMinho. Foi investigador no Laboratório da Paisagem, colaborou em vários projetos e é (co)autor de artigos científicos sobre conservação dos ecossistemas aquáticos, impactos de espécies invasoras, biodiversidade e funcionamento dos ecossistemas.



## rent a car Trust & Go

## ESCOLHE O TEU DESTINO,







BRAGA

Rua D. Pedro V, N°111 R/C 4710-374 Braga Tel: 253 221 306

(chamadas p/rede fixa nacional)

**GUIMARÃES** 

Av. D. João IV, N°1660 4810-531 Guimarães Tel: 253 415 701 (chamadas p/rede fixa nacional)

#### SANTUÁRIO DO SAMEIRO TEM NOVO SITE E LOJA ONLINE

Confraria do Sameiro, no seguimento do reforço da sua comunicação, que se tem vindo a realizar ao longo dos dois últimos anos, acaba de alcançar, neste caminho, mais uma etapa, com o lançamento do seu novo sítio online www.santuariodosameiro.pt. Em simultâneo, também colocou online uma loja virtual,

que disponibiliza os produtos oficiais do Sameiro, de Nossa Senhora do Sameiro e do Santuário do Sameiro. Esta loja está disponível em www.santuariodosameiro.pt/loja.

Perante muitos colaboradores do Santuário, o Cónego José Paulo Leite de Abreu, presidente da Confraria, vincou a aposta no virtual que é necessária na atualidade para comunicar. «Pensar no Sameiro hoje não pode ser pensar apenas no físico, no edificado, na simbólica religiosa palpável e visível. Hoje, pensar no Sameiro, é pensar nele como diálogo com o mundo, implica entrar pelas vias do digital, do virtual», salientou. O sacerdote realçou ainda, na sua intervenção, a inauguração da nova loja virtual do Santuário do Sameiro. «Nós temos aqui a loja como espaço físico, mas, mais uma vez, hoje, para além do espaço físico, funciona imenso o espaço digital. Por isso, inauguramos a nossa loja online», disse.

Já Abel Rocha, membro da Mesa Administrativa da Confraria e responsável pela comunicação do Santuário, apresentou, num écran instalado no local para o efeito, os dois projetos, particularizando duas das muitas novidades disponíveis: o site passa a disponibilizar aos fiéis, onde quer que estejam no mundo, possibilidade de acender uma vela virtual a Nossa Senhora do Sameiro; a par disto, inclui toda uma secção sobre as obras realizadas e a realizar, de molde a dar nota pública do trabalho da Confraria e também com o objetivo



de conferir ainda mais transparência ao que se vai fazendo e em que é gasto o dinheiro no Santuário.

O novo site pretende responder aos novos desafios tecnológicos (nomeadamente a nível da responsividade aos diferentes dispositivos móveis); melhor exposição e organização, e mais completa, de toda a informação relacionada com a vida do Santuário; oferecer uma navegação mais intuitiva e apresentação moderna; disponibilizar informação permanentemente atualizada; e, finalmente, ser o ponto de partida de um novo ciclo de comunicação do Santuário do Sameiro com os seus diferentes públicos. Já a nova loja virtual disponibiliza o catálogo de produtos que, até agora, só podiam ser encontrados na loja física, na Casa das Estampas, no Sameiro.

A Confraria do Sameiro consolida e reforça, com mais este passo, a sua presença online, na sua ânsia de constante melhoria na comunicação e serviço aos seus fiéis, devotos e turistas.



**60** — JANEIRO · 2023





## SIMPLICIDADE & DETALHE.

## MUDAR. O CAMINHO DA FELICIDADE

"Quando não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudarmo-nos a nós próprios."

Viktor E. Frankl

o início de novos ciclos todos fazemos planos de mudança.
Na passagem para um novo ano, no aniversário, no nascimento ou falecimento de alguém querido, ou simplesmente num momento que marca o fim e/ou início de algo é comum tracamos metas e obcinicio de algo e obcini

início de algo, é comum traçamos metas e objetivos, propondo-nos fazer diferente para que a vida possa vir a ser mais do jeito que sonhamos. Acontece que rapidamente nos desfocamos desses objetivos traçados, e voltamos aos velhos hábitos e lugares, o que nos deixa tantas vezes com o sabor amargo da frustração.

As promessas que mais fazemos no início de um novo ciclo vão desde mudar a alimentação, fazer mais exercício físico, ter mais tempo livre, poupar dinheiro, ser mais paciente, entre tantas outras que procuram chegar mais próximo daquilo que mais queremos na vida: ser feliz.

#### Mas porque é tão difícil mudar hábitos?

Mudar significa motivarmo-nos para o movimento. Ou seja, o nosso cérebro e o nosso sistema nervoso devem trabalhar a nosso favor, desenvolvendo redes neurais que favoreçam a mudança de forma positiva e a impulsionem.

A verdade é que, por natureza, o ser humano é resistente à mudança pela familiaridade que desenvolve com os seus padrões de comportamento e com todas as memórias já consolidadas, pois fazem parte do que já conhece e da zona de conforto onde habitualmente se deixa ir ficando.

Neste contexto a memória é de extrema importância, quer a nossa memória mental, quer a memória que temos ao nível do corpo físico.

É como se determinado programa estivesse instalado. Se por vezes basta fazer uma atualização de software, outras vezes resulta mesmo necessário desinstalar velhos programas para instalar os novos, operando-se assim uma transformação radical e profunda.



Conhecer as nossas crenças e padrões leva--nos a perceber o para quê dos nossos hábitos mais enraizados. Se, por exemplo, eu tenho em mim a crença de que só quem trabalha muito pode ser alguém na vida e gerar abundância, dificilmente poderei conseguir no início de um novo ciclo quebrar este padrão e ter mais tempo para mim, para a família ou para o lazer, só porque o tempo de fora mudou. Na vida real, sabemos que é preciso algo mais para conseguirmos mudar e atingirmos a meta desejada, sendo determinante o que fazemos de diferente nesse movimento em direção ao que queremos. Ou seja, para que o velho dê lugar ao novo, a mudança que acontece fora tem que refletir uma mudança que acontece dentro também. De outra forma, seria uma loucura, como disse Albert Einstein, "querer resultados diferentes quando fazemos tudo igual."

Por outro lado, a nossa mente inconsciente é o reservatório das experiências vividas por nós e pelos nossos antepassados. Muito do que somos hoje e do que sonhamos para nós é fruto do que foram e sonharam os nossos ancestrais, encontrando-se aqui muitas das nossas crencas

Quando queremos mudar um hábito, importa olhar e reconhecer de onde ele vem, como se instalou, em relação a que lealdade ele está ao serviço, que emoções me provoca? Para quê tenho este hábito enraizado em mim, e para quê quero adquirir outro que me transforme?

Estas e outras questões são olhadas quando temos coragem de mergulhar num um processo terapêutico com foco no autoconhecimento, que traga à luz as nossas crenças mais enraizadas, mas também as feridas que estão na base de muitas das nossas crenças, a maioria delas adquiridas na infância e na criança ferida que todos carregamos.

Um processo terapêutico que nos permita chegar ao inconsciente profundo, como acontece com as Constelações Sistémicas ou a Hipnoterapia Sistémica, possibilitará a entrada no reservatório das experiências vividas por todos nós. E quando acedemos a essas experiências, abrimos portas que nos permitem libertar a carga emocional associada a determinado hábito, resinificando crenças e instalando novas sinapses que nos aproximarão cada vez mais de quem escolhemos SER.

Não existe felicidade sem travessia. Sem mudança. Toda a história precisa de um processo de transformação para ser outra história. Atreve-te a escrever a tua. Afinal, como diz o poeta, tudo o que a vida "quer da gente é coragem"!





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



# Salentine's Day

#### MENU

#### **ENTRADA**

Vol au vent de Frutos do Mar Gambas Panadas

#### **PRATOS**

1 Lavagante (2pax)2 Bife Wellington de Vitela Alcatra (2pax)

#### **SOBREMESA**

Petit Gâteau com Morangos

#### **BEBIDAS**

Vinho Esteva (Tinto) Valado Branco (Branco) Sangria de Maracujá Água Cerveja / Refrigerantes Café / Chã

Preço por pax €32.50

**MÚSICA AO VIVO COM:** 

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

(chamada p/ rede móvel nacional)

The Cute Cut

0

**MigaitasSalaoChampagne** 



Estava interessado em comprar uma casa e o proprietário comprometeu-se a dar-me preferência aquando da sua venda. Apesar de termos feito um pacto de preferência, a verdade é que vendeu o imóvel a outra pessoa sem nada me ter comunicado. O que posso fazer?

#### PACTO DE PREFERÊNCIA



#### aro leitor,

O pacto de preferência é um contrato no qual alguém assume a obrigação de dar preferência a outra pessoa na venda de uma determinada coisa, pelo que deve ser celebrado preliminarmente em relação ao outro contrato pretendido. Pelo pacto de preferência ninguém se obriga a contratar, mas sim a escolher alguém como contraente, nas mesmas condições que negociaria com terceiro.

A validade deste pacto não depende de uma forma especial, exigindo-se apenas que conste de documento particular quando, para a celebração do contrato preferível, for exigido um documento autêntico ou particular, como é o caso do leitor que pactuou a preferência na compra e venda de um imóvel.

Para o exercício do direito de preferência sobre a coisa, o obrigado deve comunicar ao beneficiário a sua intenção de vender a coisa, indicando os termos e condições do respetivo contrato para que este possa exercer o seu direito, querendo. O beneficiário dispõe de oito dias para responder à comunicação (ou outro que tiver sido convencionado) e, caso não o faça ou responda negativamente, o seu direito caduca ou extingue-se por renúncia. Sendo a resposta positiva, segue-se a celebração do contrato definitivo pretendido.

Ora, o direito de preferência surge quando o obrigado decide celebrar o contrato em relação ao qual tenha concedido preferência, pelo que não parece haver incumprimento da obrigação se o obrigado celebrar um contrato de natureza diferente com um terceiro.

No entanto, há, definitivamente, incumprimento a partir do momento em que o obrigado celebra com terceiro um contrato compatível com a preferência, sem qualquer comunicação para o exercício da sua obrigacão.

Assim sendo, se o pacto de preferência tiver mera eficácia obrigacional, o preferido adquire o direito a uma indemnização por incumprimento. Significa isto que o titular do direito não pode opô-lo a uma terceira pessoa e, por isso, não pode fazer sua a coisa, dispondo apenas do direito a uma indemnização.

Por conseguinte, no caso de o pacto de preferência gozar de eficácia real (acontece quando estejam em causa direitos legais de preferência ou quando as partes tenham atribuído essa característica ao pacto), o leitor poderá opô-lo a terceiro através de uma ação de preferência, uma vez que está em causa um bem imóvel (o mesmo se passaria tratando-se de bens móveis sujeitos a registo). Esta ação deve ser intentada no tribunal competente no prazo de seis meses a contar da data em que teve conhecimento da venda e seus elementos essenciais da alienação. Para que esta ação possa ser considerada procedente, deverá ser depositado o preço devido nos 15 dias após a propositura da ação.

O pacto de preferência tem, assim, eficácia real, quando as partes explicitamente o estipulam, respeitando os requisitos de forma e de publicidade que o contrato preferível exigir. De resto, quando não se exige nenhuma forma para o contrato preferível, tem de haver o reconhecimento de assinatura do obrigado para que o pacto tenha essa característica.

Assim, o direito do leitor dependerá da forma que deram ao pacto de preferência, podendo ser meramente indemnizatório ou, tendo as partes convencionado eficácia real, poderá exercer a preferência através de uma ação judicial no sentido de lhe ser reconhecido o direito a comprar esse imóvel.



Paula Viana VS Advogados www.vsadvogados.pt

S

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





Chef Tiago Bonito e Anselmo Mendes deram o mote

## JANTAR VÍNICO DO PALÁCIO EXPERIENCE FOI UM SUCESSO!



O Palácio Experience organizou um jantar vínico, com os pratos a serem confecionados pelo chef Tiago Bonito e a sua equipa (do restaurante Indiferente, no Porto) e a harmonização a cargo de Anselmo Mendes, enólogo e famoso produtor de vinho de renome mundial.

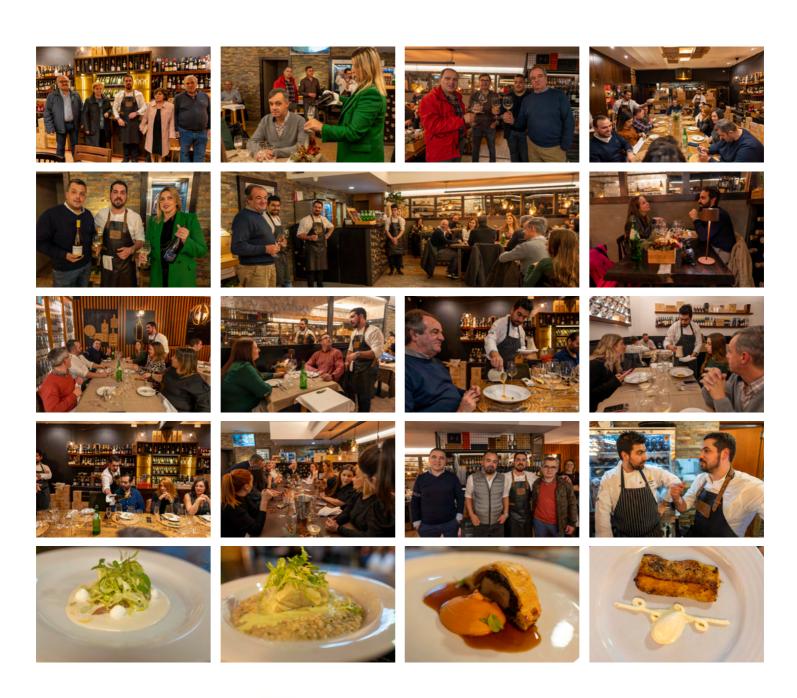
O chef Estrela Michelin, que foi considerado Chefe Cozinheiro do Ano, em 2011, e conta com seis Garfos de Prata/Ouro do Boa Cama Boa Mesa, confecionou uma refeição que teve como entrada Gamba do Algarve marinada com creme de amêndoa do Douro e iogurte grego foi acompanhado por Muros de Melgaço. De seguida, a Lula dos Açores com tártaro de manga, maracujá da madeira e maionese de caril verde que acompanhou Alvarinho Contacto.

A refeição prosseguiu com um naco de bacalhau confitado a baixa temperatura e couscous transmontanos, que teve como sugestão o vinho Muros Antigos, cuja garrafa Anselmo Mendes referiu ainda ser, hoje, motivo de estranheza pela seu formato alongado.

O segundo prato principal foi um Pivet de novilho com cogumelos selvagens em massa folhada, acompanhado por puré de abóbora. O Pardusco Private de 2017 foi a escolha. E, por fim, o vinho Parcela Única acompanhou a sobremesa, uma rabanada com gelado de trufa branca.

Anselmo Mendes ainda surpreendeu os presentes com um licor de Alvarinho, um segredo bem guardado do produtor.

Filipe Malheiro, do Restaurante Palácio e Palácio Experience, explica que este evento "terá novos episódios, em breve. Nós criámos o conceito Palácio Experience para promover bons vinhos e boas experiências, que funciona também como garrafeira e espaço de provas. É uma aposta que fazemos para elevar a gastronomia da região do Minho, oferecer um conceito diferenciado aos nossos clientes e captar novos clientes que procuram novas experiências vínicas e gastronómicas".









Rua 25 de Abril · 4730-735 Vila Verde · 253 319 298







#### CROÁCIA ADOTA O EURO COMO MOEDA E INTEGRA O ESPAÇO SCHENGEN



Croácia um pequeno país com 56 594 Km2 de área e uma população 3 879 074 habitantes é membro da NATO desde 2009 e da União Europeia desde 2013.

No dia 1 de janeiro deste ano, a Croácia tornou-se o 20° país a adotar o euro como moeda e o 27° país do espaço Schengen, que permite a livre circulação de pessoas, mercadorias e bens. Trata-se de um duplo marco alcançado após anos de reformas e progressos que permitiu ao país cumprir os requisitos para aderir a ambos os blocos.



Relativamente à sua adesão à zona Euro, a Croácia abandonou a sua moeda nacional, a kuna, tendo sido fixada a taxa de conversão em 7,5345 kunas por cada euro. Durante duas semanas após a introdução do euro, tanto kunas como euros (moedas e notas) tiveram de ser aceites como meio de pagamento. Até final de 2023, todos os bens e serviços têm de ser indicados em kunas e em euros.

A adesão ao euro, a moeda única da U.E que celebrou em 01 de janeiro de 2002 20 anos da introdução física, implica por parte da Croácia, o cumprimento de compromissos económicos e financeiros.

A presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, deslocou-se à Croácia para celebrar com o primeiro-ministro, Andrej Plenkovic este duplo acontecimento. "Hoje é um dia de alegria e orgulho", não apenas para o povo croata, mas "também para todos os cidadãos da Europa", disse Von der Leyen ao felicitar a dupla adesão da Croácia.

O primeiro-ministro, e a presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, tomaram um café na praça central Ban Jelacic, em Zagreb, tendo Andrej Plenkovic feito o pagamento em euros, a nova moeda da Croácia. Von der Leyen e Plenkovic foram acompanhados entre outros, pela comissária europeia Dubravka Suica, pelo ministro das Finanças da Croácia, Marko Primorac, pelo governador do Banco Nacional Croata, Boris Vujcic. Simbolicamente a presidente da Comissão Europeia já tinha celebrado a entrada da Croácia no espaço Schengen de livre circulação ao atravessar a fronteira do país com a Eslovénia com a Presidente eslovena, Natasa Pirc Musar.

Esta dupla adesão tem um grande significado, quer para os croatas, quer para os restantes europeus, por permitir pelo desaparecimento dos controles nas fronteiras internas, uma maior facilidade de circulação de pessoas, bens e mercadorias, e pela introdução da moeda única, maiores facilidades nos pagamentos para os cidadãos e empresas dos restantes países da zona euro. A maioria do comércio externo é com países da zona euro o que torna mais evidentes os benefícios resultantes adesão ao euro, mas mesmo assim existe algum receio por parte dos croatas

por temerem que a adoção do euro aumente a tendência inflacionista que atualmente existe. Em novembro, a taxa de inflação da Croácia foi de 13,5%.

Aos 12 países fundadores da zona euro (entre os quais Portugal) juntar-se-iam nos anos seguintes Eslovénia (2007), Chipre e Malta (2008), Eslováquia (2009), Estónia (2011), Letónia (2014) e Lituânia (2015).

A Croácia torna-se, assim, o vigésimo país com a moeda única. Com este alargamento, a zona euro tem agora 347 milhões de habitantes.

Com a entrada no espaço Schengen, desaparecem os controlos nas fronteiras com os outros Estados-membros da União Europeia, logo uma maior facilidade em viajar para o país, mas a Croácia como todos os outros países, teve de criar as condições que a seguir se enumeram:

- Assumir a responsabilidade de controlar as fronteiras externas da União Europeia.
- Aplicar uma série de regras comuns do espaço Schengen, tais como o controlo das fronteiras terrestes, marítimas e aéreas, assim como a emissão de vistos uniformes.
- Cooperar com os organismos responsáveis pela aplicação da lei noutros países do espaço para garantir um elevado nível de segurança no espaço Schengen
- Ligar-se ao Sistema de Informação Schengen (SIS) e utilia de la

Espera-se que este passo traga benefícios para o turismo da Croácia que recebeu, no último ano, um número de visitantes quatro vezes superior à sua população de quase 4 milhões de habitantes e que representa 20% do PIB do país

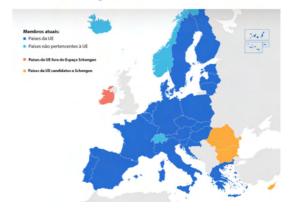
O espaço Schengen de livre circulação na União Europeia, permite a 420 milhões de pessoas viajarem livremente entre os países membros sem passar por controlos fronteiriços, sendo este o oitavo alargamento e o primeiro ao fim de 11 anos.

A Croácia ,cuja capital é Zagreb, tem a magia do Adriático e combina um litoral salpicado de ilhas (a Croácia tem mais de 1000 ilhas, das quais só 48 são habitadas), praias deslumbrantes, parques naturais de rara beleza e importantes cidades históricas.



Luísa Rodrigues Licenciada em Relações Internacionais

#### ESPAÇO SCHENGEN



**68** — JANEIRO · 2023 ·



#### O CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR SABE BEM, MAS FAZ MUITO MAL À SAÚDE



açúcar durante séculos foi considerado o "ouro branco", a especiaria preciosa e rara a que só a nobreza tinha acesso. Hoje é um bem comum e uma referência cultural pelas iguarias que proporciona na gastronomia mundial, conhecidas como símbolo característico de uma região, tradição e/ou uma ocasião, adquirindo assim, uma afetividade na sociedade.

Porém, o que muita gente desconhece são os malefícios do açúcar, até porque atualmente é difícil evitá-lo, pois está presente em quase tudo o que comemos, mesmo nos adoçantes artificiais usados nos produtos "sem açúcar" ou "light". O açúcar é um dos aditivos alimentares mais usado para intensificar o sabor de alimentos e de bebidas, bem como, para conservar os produtos alimentares processados, estando "camuflado" nos rótulos por: sacarose, maltodextrina, sorbitol, xilitol, frutose, manitol, açúcar mascavado, açúcar de cana, xarope de milho, xarope de arroz, etc. Mas existem outros que são utilizados para transformar a coloração e o aroma ou então como substituto do açúcar designados por: glutamato monossódico, nitrito de sódio, aspartame, acessulfame-K da sucralose, acessulfame de potássio e sacarina, entre outros, e dependendo das quantidades podem ser prejudiciais à

Devemos estar atentos aos rótulos e verificar a quantidade que aparece na lista dos aditivos alimentares porque um produto pode ter vários aditivos alimentares e estes estarem relacionados com problemas graves de saúde. Porém, existem outro tipo de aditivos que são seguros se forem consumidos com prudência, por isso é importante identificá-los.

No entanto, há pessoas que padecem do vício do açúcar e este, de certo modo, pode equiparar-se a um opiáceo, pois causa o mesmo efeito, estimula a produção de dopamina no cérebro, provocando uma sensação de bemestar, causando uma certa dependência e vontade de continuar a consumir doces

Contudo, é essencial reforçar que o consumo excessivo de açúcar provoca desequilíbrios metabólicos associados a muitos problemas de saúde, nomeadamente, a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, gordura no fígado, acne, cáries dentárias, osteoporose, envelhecimento da pele, doenças degenerativas, aumento dos níveis de triglicerídeos no sangue, acidentes vasculares cerebrais, a algumas doenças oncológicas, compromete o sistema imunitário entre outros.

Para além disso, é preocupante o elevado número de crianças e adolescentes que devido ao consumo excessivo de alimentos processados e com açúcar (bolos, bolachas, refrigerantes, doces) que muitas vezes se ao incentivo das campanhas de marketing e publicidade, sem que os pais se questionem da má qualidade nutricional, "porque se é específico para crianças, deve ser adequado"!

Nestas faixas etárias a ingestão regular destes alimentos/ snacks contribuem para o desenvolvimento precoce de excesso de peso/obesidade e consequentemente o risco de padecer de doenças crónicas como a diabetes tipo 2, causando o desenvolvimento de cáries dentárias, hiperatividade, ansiedade, falta de concentração e atenção, diminuição do desempenho e de aprendizagem, que se agravam com o consumo contínuo. Em alguns casos pode também afetar a visão.



Quando comprar algum produto alimentar é importante ter atenção à descrição do rótulo porque determinadas substâncias (número E do corante ou designação) podem causar efeitos prejudiciais nas crianças. Os produtos que contêm certos corantes alimentares são obrigados pela União Europeia a incluir esta informação adicional no rótulo. Em caso de dúvida, confira os corantes nocivos para as crianças que fazem parte da lista (https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/aditivos-alimentares/corantes.aspx): E 102, E 104, E 110, E 122, E 129, E 124.

As regras dos aditivos alimentares impostas pelo Parlamento Europeu e pelo Conselho da União Europeia podem ser consultadas no Regulamento (CE) n.º 1333/2008.

Não obstante, há uma certa desvalorização no consumo de doces nas crianças porque na maioria das vezes são adquiridos como uma recompensa, uma oferta de familiares, nas festas de aniversário, nos espaços públicos, etc. No entanto, quando se pede para não se oferecer à criança um doce porque se pretende evitar o consumo, do outro lado temos logo um olhar reprovador e às vezes até ouvimos um comentário do gênero "coitadinho do/a menino/a, deixa-o comer o doce", "não faz mal! é só um doce". Mas faz mal e quanto mais tarde consentirmos o consumo de doces nestas idades, estaremos a cuidar da saúde e a prevenir problemas de saúde precoces. Essencialmente nas crianças deve-se evitar o consumo precoce de guloseimas e de alimentos processados com açúcar.

Contudo, não significa que temos que ser radicais e deixar de consumir doces, não é esse o objetivo, mas sim, devemos fazê-lo de forma consciente e moderada, conciliando-a com hábitos alimentares saudáveis e a prática do exercício físico.

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem promovido estratégias para a educação alimentar baseado no modelo da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nas escolas já se fazem ações de sensibilização relacionadas com esta problemática, mas é fundamental haver um esforço coletivo, quer dos pais, da família e da sociedade na consciencialização dos malefícios do consumo excessivo de açúcar e gerar mudança de rotinas pelo bem da saúde de todos.



Fátima Torres de Campos Assistente Social

70 — JANEIRO · 202





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

#### **CORRER EM PORTUGAL**

#### Quatro sugestões de eventos para a primeira metade do ano

Por: Trail-Running.pt | Fotos: Fotos do Zé; CSNE; Paulo Maria; João M.Faria



LOUZANTRAIL www.louzantrail.com

03 - 05 março

**Provas:** Ultra 43 km (3.000 m D+); GTNS 29 km (2.100 m D+); Curto 18 km (1.300 m D+); XS 12 km (580 m D+)

A corrida às inscrições começou a 15 de outubro e não mais que cerca de 1.200 atletas poderão viver esta "prova de emoções". Os participantes irão atravessar, por trilhos, as mais belas paisagens da Serra da Lousã e as Aldeias do Xisto. A prova que ditará o arranque das Golden Trail National Series Espanha e Portugal vai guiar os atletas por 29 km de trilhos duros, técnicos, mas de beleza ímpar. Com 2000 metros de desnível positivo, esta promete um animado desafio entre corredores portugueses e espanhóis.



TRANSPENEDA-GERÊS

www.carlossanatureevents.com

28 - 30 abril

**Provas**: TPG 165 km (9.310 m D+); TPG 105 km (5.900 m D+); TPG 65 km (3.011 m D+); TPG 55 km

 $(3.000\,\mathrm{m}\,\mathrm{D}\text{+})$ ; TPG 27 km  $(1.276\,\mathrm{m}\,\mathrm{D}\text{+})$ ; TPG 15 km  $(450\,\mathrm{m}\,\mathrm{D}\text{+})$ 

O TransPeneda-Gerês (TPG) nasceu para a realização do Campeonato do Mundo de Trail de 2016, com uma versão de 85 km, percorrendo a parte central do Parque Nacional. Desde então, o evento tem vindo a crescer, diferenciando-se em provas de várias distâncias.

A prova rainha, TPG 165 km "Corrida dos 4 castelos", tem início na sexta-feira, dia 28 de maio às 11 horas, com partida no interior do fantástico castelo de Melgaço, passando ainda pelo castelo de Castro Laboreiro onde os atletas poderão encontrar uma Meta Volante patrocinada pela Quinta do Soalheiro. De seguida, cruzar-se-ão com o Castelo de Lindoso, terminando no Castelo de Montalegre



**LISBON ECO MARATHON** 

www.lisbonecomarathon.com **07 maio** 

**Provas**: Maratona 42,20 km (961 m D+); Meia Maratona 21,10 km (573 m D+); Mini Maratona 12,60 km (283 m D+)

A Eco Maratona de Lisboa é a única Maratona totalmente disputada na cidade de Lisboa. Além da distância "mítica" de 42,195 km, existe a possibilidade de realizar duas outras distâncias, abrindo assim o desafio a todo o tipo de atletas. As provas são disputadas no pulmão da cidade, no Parque Florestal de Monsanto, num traçado que as torna mais desafiantes para os praticantes da modalidade. A partida e chegada das três distâncias têm lugar num espaço icónico, o Parque Eduardo VII, junto à bandeira de Portugal



#### **PORTO SANTO NATURE TRAIL**

www.portosantonaturetrail.com

20 - 21 maio

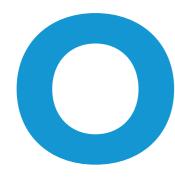
**Provas:** PSNT 46,20 km (2,170 m D+); TPS 24,80 km (1.320 m D+); MTPS 8 km (300 m D+)

A "ilha dourada" prepara-se para receber a 11.ª edição do Porto Santo Nature Trail. Este evento não só inclui três provas competitivas que cobrem a ilha de lés a lés, como também constitui uma excelente oportunidade para umas miniférias. Todas as provas são aliciantes e contrariam a noção de muitos quanto ao perfil supostamente plano da ilha. Os corredores poderão contar com paisagens surpreendentes, das quais se destacam os picos mais emblemáticos, os vestígios das antigas fazendas, as escarpas e os miradouros que encaram o oceano azul e os moinhos.

A Revista Sim e a Trail-Running.pt vão marcar presença nestes 4 eventos.



# GULOOOODICES NATALÍCIAS E PREVENÇÃO DOS EXCESSOS



Sr. Dr Quental Nunes, Presidente da GIRO-HC, propôs-me o desafio de redigir um texto sobre "Gulodices Natalícias e Prevenção dos Excessos, antes e depois das Festas.". Aceitei de bom grado por ser um tema muito oportuno já que se aproximava a época do natal que por excelência é um período associado a confraternizações várias, propícias a excessos de gulodices e não só. Seria um pretexto para refletir sobre como conciliar a vivência plena das festividades e a disciplina alimentar, em particular se se trata de pessoa com diabetes.

Talvez por estar mais alertada fui constatando que este assunto é tratado abundantemente em revistas, jornais e outra imprensa escrita e também nas redes sociais. Uma profusão de artigos e opiniões a confirmar que o assunto tem grande recetividade na sociedade; é crescente o número de interessados nas abordagens que, de algum modo, podem atenuar os malefícios que os excessos deixam na saúde e no corpo. É muito positivo este interesse pois os riscos associados ao consumo alimentar exagerado, são relevantes, principalmente para pessoas com diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doença cardíaca e outras condições degenerativas crónicas. Ocorrem mais episódios de descompensação aguda nestes períodos e é importante estar de sobreaviso...

Frequentemente o foco e a preocupação nos artigos estão centrados no efeito sobre o ganho de peso e agravamento da obesidade, daí que aspetos ligados à "dieta compensadora" e à necessidade de exercício intenso, ocupem as propostas de comportamento.

Das variadas soluções apresentadas para contornar o problema., algumas afiguram-se um tanto irrealistas pelo apelo à "proibição" de certos petiscos que fazem parte da tradição, outras propõem adaptações de receitas ou pratos, com vista a torná-los mais saudáveis (menos calórico). Também conselhos de "dietas para os dias seguintes", com sugestão de contenção e até de privação (jejum) de modo a minimizar os excessos e depois retomar o esquema alimentar habitual.

Procurando colocar-me no lugar de uma pessoa com diabetes ou com outro problema sensível aos excessos alimentares, admito a real dificuldade em seguir certas sugestões culinárias (ex. rabanadas com substituto de açúcar e assadas no forno) na medida em que desvirtuam a tradição que sustenta a gulodice, mesmo admitindo que possam ser saborosas, não serão as "rabanadas de natal". No mesmo sentido, as sugestões de privação de gulodices, parecem muito difíceis de pôr em prática no contexto de um ambiente festivo tão centrado na confraternização à mesa.

Fica então a pergunta - chave: estando o período de Natal associado a celebração, a convívio e confraternização, de que modo podemos conciliar comportamento alimentar saudável e tradição?

A resposta assenta na capacidade de (saber) fazer escolhas assertivas perante a abundância de guloseimas. Esta capacidade requer uma competência que todos precisamos de desenvolver: conhecer o valor dos alimentos (pirâmide alimentar); conhecer o papel dos nutrientes e, para pessoas com diabetes, fazer contagem de hidratos de carbono (muito importante na diabetes tipo 1)

Este conhecimento é uma ferramenta básica e como tal deve ser trabalhada desde o diagnóstico da diabetes. Ela é indispensável na hora de fazer opções alimentares, e muito útil quando temos uma mesa repleta de "coisas boas".

Quanto mais capacitados para avaliar a carga calórica e nutricional de determinado produto alimentar, melhor podemos escolher e saborear, com parcimónia para não resultar em hiperglicemia, mas sem exclusão dos diversos pratos.



Não significa isto que se deva experimentar tudo na mesma refeição. Pelo contrário, é possível, num dia , escolher aletria e noutro optar pela rabanada..

Fazendo opções certas podemos, ao longo da semana festiva, ir saboreando praticamente todos os pitéus. Para isso é necessário conhecer o valor dos alimentos (o teor calórico e origem das calorias) e das guloseimas.

Este conhecimento permite compor o prato em proporções equilibradas, mantendo a quantidade próxima da habitual. Naturalmente a escolha de uma sobremesa doce obriga a reduzir nas porções do prato, naqueles alimentos com mais teor de amidos ou outros hidratos de carbono, mas esta regra decorre da alimentação equilibrada, para todos e deverá ser praticada no nosso quotidiano. Assim, o problema não está no que se come entre o natal e o ano novo mas no que se come entre o ano novo e o natal. Esta máxima conhecida reflete bem como nas festas pode acontecer algum exagero mas, por norma, o dia a dia deve pautar-se pela boa alimentação que é aquela que reúne equilibradamente alimentos naturais nas devidas proporções, ajustadas em quantidade às necessidades de cada um.

Termino estas reflexões sobre "Gulodices Natalícias e Prevenção dos Excessos", deixando algumas regras que ajudam a controlar os ímpetos:

- comer devagar, saboreando e degustando com calma o ambiente de confraternização. Aos amigos e convivas que desconheçam as nossas regras, aproveitemos para as explicar, propondo a sua generalização seguramente são benéficas para todos.
- por norma, começar a refeição com uma sopa de hortaliças
- preparar o prato de modo a preencher os "campos" reservados a legumes e hortícolas

(metade) à carne, ovo ou pescado (um quarto) e aos fornecedores de amidos -hidratos de carbono (um quarto)

- beber com abundância água ou tisanas; restringir o álcool a 1 copo de vinho se refeição principal e preterir outras bebidas alcoólicas.

Para além do comportamento à mesa há outros cuidados igualmente promotores da saúde como o combate ao sedentarismo ( andar a pé, usar escadas em vez de elevador ) e a prática regular de atividade física ( fazer uma caminhada de 30. 45 minutos diariamente, andar de bicicleta, natação ).

São também de grande importância as medidas facilitadoras de um sono reparador

( não fazer refeição volumosa ao jantar, ter uma hora certa para ir dormir, não ver televisão ,nem levar para o quarto o telemóvel. tablet ou PC).

#### Em modo de conclusão...

Para melhor festejar as Gulodices Natalícias, sem excessos e sem remorsos exercitarmo-nos na prática de uma alimentação saudável no período entre o Ano Novo e o Natal

Votos de um Novo Ano com saúde!



Conceição Bacelar

Endocrinologista Ex-CHUP-HSA Professora convidada ICBAS / 5ºano MIM Ex-Assessora CD ARSN Ex-Coordenadora regional PND Sócia da www.girohc.pt





# PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



### **SUGESTÕES**

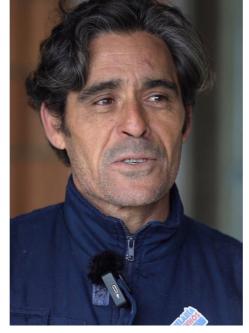
Peixe do Mar da Apúlia · Camarão da Costa · Fanecas à Pedrinhas Açorda de Peixe e Gambas · Polvo à Pedrinhas · Ensopado de Raia Ceviche · Carpaccio de Carapau



# PROFISSÃO DE FUTURO: CANALIZADOR

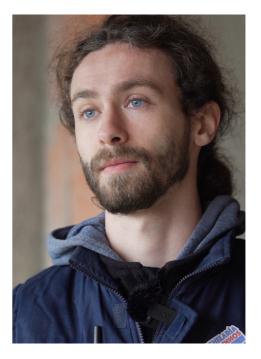
É uma profissão que tem muita procura, atualmente, fruto da necessidade que existe de mão de obra qualificada para a construção civil e trabalho de pichelaria. A procura crescente faz com que os profissionais sejam muito requisitados e os valores dos salários estejam a aumentar, como é possível constatar junto dos profissionais do setor, empregadores e trabalhadores. Esta é mais uma reportagem de promoção das profissões tradicionais que têm pouca adesão de novos candidatos, mas cuja oferta está a crescer.

As empresas procuram recursos humanos especializados, pagam bem e, por isso, esta é uma profissão de futuro. Soldador, Eletricista, Carpinteiro, Serralheiro e Mecânico são as profissões de futuro que já lhe apresentámos, um projeto idealizado pelo MakeBraga CLDS-4G - Contrato Local de Desenvolvimento Social de Braga, que junta a Cáritas Arquidiocesana de Braga, a Santa Casa da Misericórdia de Braga e o Centro Cultural e Social de Santo Adrião, que agora lhe apresenta a profissão de Canalizador. O trabalho junto da população em situação de desemprego e/ou vulnerabilidade social pretende captar jovens e menos jovens para se deixarem fascinar por estas atividades profissionais.



nio não trocaria o trabalho que faz por nada: "É aqui que me sinto bem, adoro fazer o que faço e não me vejo a fazer outra coisa". O profissional explica, ainda, que "temos formações várias vezes por ano, porque é importante conhecermos as novas tecnologias e as novas máquinas que saem para o mercado. Esta área está sempre a evoluir, não podemos ficar para trás", garante.

Ao seu lado está Henrique Gomes, de 23 anos. O jovem bracarense tirou a licenciatura em Desporto e Lazer, mas não estava a conseguir encontrar colocação na sua área de formação. "Os meus pais alertaram-me para o facto das profissões ligadas à construção civil, nomeadamente, a pichelaria, estarem com muita procura. E foi por isso que decidi experimentar. Estou a gostar muito, todos os dias aprendo coisas novas, desde técnicas de instalação, mexo com novas ferramentas... mas o que me motiva é saber que é uma profissão com muita saída e futuro", explica.



Henrique considera que, nem sempre, há a valorização desta profissão que, na sua opinião, deveria existir: "Estamos sempre a precisar de um picheleiro. Desde a instalação de uma máquina de lavar roupa ou loiça, um lavatório, uma fuga de água... E a geração mais jovem classifica estes trabalhos ligados à construção civil como trabalho de 'trolha', sem sequer saber o que fazemos, que funções temos. Acho que nem a noção do que faz um picheleiro existe na sociedade e da sua utilidade", lamenta. "As pessoas que já cá andam há muito tempo dizem que faltam profissionais. Sinto-me bem por estar aqui a aprender, porque sei que é uma profissão de futuro e que será mais valorizada - aliás, já o é agora".

O jovem iniciante destaca, ainda, o caráter universal do trabalho: "O picheleiro acaba por trabalhar não só com tubos de água, mas é um trabalhador multifacetado, com skills de várias profissões", destaca.

omos até à Pichelaria Biscaínhos para perceber de que forma é feito o trabalho de canalizador, a especificidade da função e de que forma é que o mercado de trabalho está a responder à falta de mão de obra.

Começamos com António Silva, que trabalha na área há 38 anos. "É um trabalho que gosto muito de fazer e que agora está a ser valorizado como nunca. Daqui a 10 anos vai dar salários muito, muito bons", defende. As qualidades que o profissional destaca para os jovens candidatos entrarem na profissão são "o normal: gosto de aprender, humildade e terem calma." Porquê calma? "Por vezes, há pessoas que chegam aqui e querem fazer tudo em dois ou três meses e nem sempre é assim. Esta profissão não se aprende de um dia para o outro, é preciso paciência", defende.

Com muitos anos de trabalho na área, Antó-

76 — JANEIRO · 2023 -



José Duarte é o CEO da empresa Pichelaria Biscaínhos. Assumiu a empresa familiar, depois de se formar em engenharia eletrotécnica, apostando em novos processos adequados às necessidades do mercado. "O nosso foco principal é a parte de canalização, que engloba a parte de saneamentos, abastecimentos, águas pluviais e também trabalhos que sejam relacionados com a construção; serviço pontual para clientes de maior dimensão, mas também para clientes finais", explica.

A dificuldade em encontrar mão de obra é uma realidade. "Tenho tido bastante dificuldade, muita mesmo. Na área de Braga é muito escassa e, por isso, a nossa postura é de explicar a quem chega até nós que, para fazer este trabalho, não é necessário ser especialista, mas que há muita margem de

progressão. É uma profissão de futuro e é interessante, desde que a pessoa seja curiosa e tenha interesse em aprender; que esteja motivada, porque com a ajuda dos nossos colaboradores mais velhos, acabam por aprender a profissão", defende, acrescentando: "Quando um dos nossos colaboradores está a trabalhar junto de um cliente, o seu profissionalismo e qualidades humanas não são apenas a sua forma de trabalho, mas também a imagem da nossa empresa".

A progressão na carreira é, para José Duarte, um dos pontos importantes da gestão dos recursos humanos dentro da Pichelaria Biscaínhos. "Se o profissional começar como ajudante, num processo experimental de adaptação, e se gostar do que faz e se demonstrar autonomia, pode evoluir para chefe de equipa e até para chefe de obra. Se

o profissional for curioso e gostar, vai crescer dentro da nossa empresa". Em termos financeiros, é, também "bastante atrativo e desafiante. Os desafios são sempre novos desafios, não há monotonia neste trabalho".

Para o CEO da empresa, a formação é uma componente fundamental, dentro do trabalho que se faz em equipa e individualmente. "Quem chega de novo e não tem experiência, é acompanhado por profissionais com vários anos de casa e muita experiência acumulada, para aprenderem o básico. Depois, ao longo da sua atividade connosco, recebe formação da própria empresa, mas também de parceiros e fornecedores, que dão formação técnica para os equipamentos mais atuais das diversas marcas que comercializamos", finaliza.

Cofinanciado por:























## CAFÉ ASTÓRIA OFERECEU CEIA DE NATAL À COMUNIDADE UCRANIANA DE BRAGA

mote para a Ceia de Natal surgiu numa conversa entre Nuno e Dimitriy Tkachuk, padre ortodoxo. "Estão aqui ucranianos residentes em Braga, refugiados e também pessoas que têm colaborado com a comunidade ucraniana, no sentido de tornar as suas vidas mais facilitadas. Quando vieram os primeiros refu-

giados, eu falei com o sr. Padre e mostrámos a nossa disponibilidade para receber pessoas. Acabou por não se concretizar, mas, como estamos ao lado da Igreja, encontramo-nos muitas vezes com o padre Dimitriy e oferecemo-nos para ajudar a comunidade sempre que precisassem", explica Nuno Oliveira, que divide a gestão do espaço com Manuel Cruz. "Acabámos por decidir fazer a Ceia de Natal, para lhes dar um pouco de conforto e alegria, neste momento tão difícil. Penso que temos esse dever, de contribuir para minimizar o sofrimento destas pessoas. Nada justifica esta guerra".

O padre Dimitriy Tkachuk destacou a solidariedade de Nuno e Manuela. "Ele está sempre perto de nós, agradecemos muito o que tem feito. Este jantar é um bom momento para a nossa comunidade ter um pouco de alegria", agradece o responsável. "A nossa comunidade da Igreja Ortodoxa de Braga é muito pobre, mas tentamos ajudar como podemos todos os ucranianos que estão cá ou que são refugiados", conta.

A viver em Portugal há 20 anos - 14 em Braga, o clérigo destaca o es-

pírito que se vive na cidade. "Braga é uma cidade de paz. É a capital da juventude e dos estudantes. Todos nós gostamos de estar aqui, a minha família também gosta. E tenho de dizer isto: quem ajudou o povo ucraniano no início da guerra, em 2014, e agora, em 2022, foi Portugal e a Polónia. Foram os primeiros e gosto de destacar, porque nos enviaram camiões cheios de roupa e de comida", agradece.

Na comunidade ucraniana, Dimitriy acredita que há muitos ucranianos que já não pensam regressar. "Conheço muitas pessoas que já compraram casa, que já se estabeleceram, e esses penso que já não regressam. Os refugiados já voltaram quase todos", assegura.

A comunidade ucraniana de Braga teria cerca de cinco mil pessoa, antes da guerra. "Agora, não sei ao certo, porque conheço uma família que têm oito refugiados a viver com eles. É incerto, neste momento".

Também o deputado Firmino Marques esteve presente no jantar e deixou uma mensagem de boas vindas. "O Arco da Porta Nova não tem portas, está sempre aberto para todos. A cidade de Braga tem sido um exemplo de integração, de receber todos como se fossem um de nós. Somos contra qualquer tipo de guerra, seja ela qual for, materializada ou psicológica", assegurou, finalizando: "Tal como nos receberam bem, a nós portugueses, em todos os países para onde emigramos, também nós vos queremos receber da mesma forma".



**78** — JANEIRO · 2023





















– JANEIRO · 2023 —







# O NOVO ESPAÇO PARA HOMEM!

O projeto surge da conjugação de vários sonhos e ambições dos três sócios, **Carlos Santana**, Gabriela Silva e Gustavo Silveira. "Eu sempre gostei do mundo das barbearias, do ambiente, da confraternização e considero-me um homem que gosta de se cuidar. Quando conheci o Gustavo, decidi que estava na hora de avançar. Como sou empresário ligado ao ramo da carpintaria e design de interiores, conseguimos criar um espaço que vai de encontro à mensagem que queremos passar para os nossos clientes: um espaço para homens, para amigos, pensado para passar um bom bocado. Naturalmente, tudo isto só faz sentido se prestarmos um serviço de máxima qualidade", explica Carlos Santana.

Gustavo Silveira assume a gestão do espaço e da equipa de barbeiros. "Nós queremos ter mais que clientes, queremos ter amigos. Não queremos apenas prestar apenas o serviço, sem interação, sem aconselhamento. Na Real Classic, a nossa ideia é ir além do convencional e adaptar a nossa oferta ao homem atual. Doulhe dois exemplos: por vezes, aprofundado a questão do visagismo.

O homem chega e pede um corte habitual, que sempre fez e nem sequer se questiona se é o que o favorece mais. E nós queremos sugerir e tentar explorar novas possibilidades, porque acreditamos que é assim que devemos fazer o nosso trabalho. Além disso, não há muito o costume de fazer a sobrancelha nos homens, em Portugal, e nós já trabalhamos com isso há muito tempo", garante o profissional, que tem vários anos de experiência no ramo da beleza masculina. "Melhorar o visual permite aumentar a autoestima e confiança, o que depois se reflete depois no dia-a-dia. Uma coisa é certa: nós trabalhamos com amor, com disciplina, com muito empenho, e queremos que esse sentimento passe para quem nos visitar".

A ambição da equipa da Real Classic Braga é expandir o conceito para nova localização, estando prevista a abertura para breve noutra cidade.

Este espaço da Real Classic, está preparado para um centro de estética a inaugurar brevemente.



#### **SERVIÇOS:**

- Corte e penteado
- Barba e Sobrancelha
- Hidratação capilar
- Platinado e Madeixas
- Coloração
- Zona de Bar



BARBEARIA\_REALCLASSIC



Theatro Circo recebeu espetáculo

### PORTUGAL É UM PAÍS QUE ACOLHE BEM OS IMIGRANTES

O

Gabinete da Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares, Ana Catarina Mendes, escolheu Braga e a Zet Gallery para organizar o evento "Portugal acolhe o mundo", que juntou no palco do Salão Nobre do Teatro Circo cerca de 200 pessoas para um espetáculo que demonstrou a capacidade de acolhimento do nosso país.

O espetáculo contou com a presença do Primeiro Ministro, António Costa, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, o presidente do SC Braga, António Salvador, o presidente do dst group, José Teixeira, entre outros. No piso inferior, estiveram patentes os trabalhos das artistas ucranianas em residência artística promovida pela Zet Galley desde o início de 2022. O espetáculo teve ainda atuações da Companhia de Teatro de Braga (com os atores ucranianos também em residência), o podcast Travessia, o projeto musical Sonos Terra, de Davide Zaccaria, a dança de Modou Fall, a música de Bambi e Ndeye Thimbane, a poesia de Tereza Xavier, a música de Diva Sinakey e, ainda, a Orquestra ANIM (Instituto Nacional de Música do Afeganistão). Seyda Tina foi a apresentadora, conduzindo o espetáculo interlaçando alguns momentos de humor, com reivindicações e pedidos dos emigrantes aos governantes presentes. Ricardo Rio abriu a sessão solene, referindo números: "Temos, no nosso concelho, mais de 150 nacionalidades e fomos a cidade que mais cresceu nos últimos 10 anos, segundo os Censos; um número que se explica, também, pelo número de pessoas de outros países que esco-Iheram Braga para viver, mas também de muitos cidadãos refugiados. Destaco o papel de instituições como o SC Braga, a Cruz Vermelha, a Cáritas, entre outros, pela forma como receberam e cuidaram destas pessoas", destacou o presidente do município.

A diretora da Zet Gallery, Helena Mendes Pereira, destacou o caráter interventivo e a necessidade de tomada de posição dos governos para defenderem os Direitos Humanos. "A estruturas de criação e programação cultural e artística, empresas e talvez até instituições governamentais, não pode 'ficar em cima do muro'. Todos devemos nos posicionar, porque defendemos os direitos humanos e a liberdade de cada um ser exatamente o que quiser ser. Acolher refugiados, migrantes e garantir que tenham condições dignas para recomeçar, para se regenerar do trauma é que foi ser forçado a deixar seu país, a sua casa, faz parte da nossa postura. Acolher refugiados migrantes e

recebê-los com dignidade não é de todo uma prática nova no grupo dst. Nas nossas equipas, há ucranianos, sírios, afegãos e muitos outros. Acolher e integrar pelo trabalho com condições dignas, permitindo que as pessoas tenham condições dignas nesta nova casa é fazer o que está certo", defendeu.

Ana Catarina Mendes tomou a palavra e destacou o trabalho que a empresa bracarense dst está a fazer na criação de condições para refugiados. "Temos cerca de 800.000 estrangeiros em Portugal. Desses 800.000 mil estrangeiros, há cerca de 60.000 mil refugiados e, desses 60.000 refugiados, 56.000 mil chegaram no ano passado. Estar em Braga é simbólico, pelo trabalho do poder público em conjunto com a sociedade civil para agilizar neste processo de integração. É simbólico pelo trabalho que a zet gallery faz com as jovens ucranianas, que chegaram a Portugal e de imediato partiram para as residências artísticas", referiu a governante.

#### Primeiro Ministro destacou Portugal como um país de emigrantes

A encerrar o evento, António Costa fez um paralelismo entre a emigração de meados do século XX, no nosso país, com o que acontece agora no Mediterrâneo. "Em várias ocasiões ao longo da história e em diferentes condições ultrapassámos as nossas fronteiras. Uma coisa que também aprendemos, principalmente nas décadas de 1950 e 1960, é que os Pirenéus não eram altos o suficiente para impedir aqueles que precisavam de passar para o outro lado [n.d.r. França]. E assim como os Pirenéus não foram altos o suficiente, devemos saber que o Mediterrâneo também não é suficientemente largo. Então, a única coisa realmente sábia que podemos fazer é nós coletivamente, Portugal e Europa, ajudar a construir as pontes para que as travessias sejam feitas, mas em segurança", defendeu o Primeiro Ministro.

Para o governante, a imigração é boa, porque as "as cidades europeias na sua dinâmica demográfica precisam de mais pessoas, caso contrário, não podem sobreviver no futuro. 10% das receitas da Segurança Social são, hoje, contribuições de estrangeiros que trabalham e contribuem para Portugal e esse número tende a subir, no futuro. Hoje, não conheço nenhum setor de atividade nem região onde os empresários não me digam: "Precisamos de recursos humanos". Portanto, devemos realmente ter uma política de imigração devidamente regulamentada", referiu, finalizando com a garantia de que "Portugal sabe acolher".



JANEIRO · 2023



## HORÓSCOPO

#### **CARNEIRO**

Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa inteligente. Amor: Está motivado para preparar uma surpresa romântica. A Vida espera por si. Viva-a! Saúde: Procure controlar os

seus excessos alimentares. Dinheiro: Prepare-se para enfrentar as circunstâncias inesperadas

Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42

Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 801** 

#### **BALANÇA**

Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa Vigilante.

Amor: Não se preocupe, pois as discussões que tem tido com a sua cara-metade não passam de uma fase menos positiva da vossa relação. Saúde: O seu sistema imunitário anda um pouco em baixo. Dinheiro: Período bastante

positivo. Números da Sorte: 7, 22, 29,

33, 45, 48 Pensamento positivo: Sou

honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 807

#### **TOURO**

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade.

Amor: O seu relacionamento amoroso está favorecido. Saúde: Período muito favorável

Dinheiro: Ofereça a si mesmo aquela peça de vestuário de que tanto gosta. Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39

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

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 802** 

#### **ESCORPIÃO**

Carta Dominante: 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades. Amor: O problema que enfrenta só poderá ser resolvido se for abertamente discutido pelos dois. Saúde: Cuidado com a alimentação que faz, não cometa abusos. Dinheiro: Lembre-se de pagar as contas que tem em atraso. Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47 Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e

> Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 808

para com as pessoas que

#### **GÉMEOS**

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos

Amor: Deixe o orgulho de lado e seja mais correto nas suas ações. A paz começa no seu próprio coração. Saúde: Cuidado com os ouvidos, proteja-os. Dinheiro: Procure rever a forma que adotou para reter os seus gastos, pois pode não ser a mais

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

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 803** 

#### **SAGITÁRIO**

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota. Amor: Procure gastar o seu tempo na realização de coisas úteis a si e aos outros. Saúde: Algumas dores de cabeça poderão incomodá-lo.

Dinheiro: Tenha cautela, pois podem surgir alguns gastos extras. Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44

Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 809** 

#### **CARANGUEJO**

Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material

Amor: Esteja atento pois um novo amor pode agora surgir de onde você menos espera.

Saúde: Neste campo nada o preocupará. Dinheiro: Época pouco favorável.

Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42 Pensamento positivo:

Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 804

#### **CAPRICÓRNIO**

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez. Amor: Não ligue ao que as outras pessoas dizem, mas sim àquilo que o seu coração lhe diz. Abra o seu coração e seja fiel ao que ele lhe transmite! Saúde: Cuidado com a sua garganta, proteja-a. Dinheiro: Possível melhoria na sua situação financeira. Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25 Pensamento positivo: Oiço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 810

#### **LEÃO**

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasião Inesperada.

Amor: Lute pelos objetivos que pretende atingir e leve a sua relação a um nível de maior compromisso e união. Saúde: Período calmo, sem preocupações de maior neste domínio. Dinheiro: Seja prudente nos

seus gastos. Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 805** 

#### **AQUÁRIO**

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos. Amor: Seja um pouco mais carinhoso com a pessoa que ama, verá que só tem a ganhar com isso. É tempo de um novo recomeço! Saúde: Faça Pilates para ajudar a eliminar as dores nas costas.

Dinheiro: Momento bastante favorável para colocar em marcha o seu projeto. Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30

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

Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 811

#### **VIRGEM**

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa poder. Amor: É provável que possa vir a sentir-se desmotivado relativamente à pessoa amada. Faça as escolhas que lhe trazem a possibilidade de ser feliz. Saúde: Tente evitar situações de tensão. Dinheiro: Torna-se aconselhável uma mudança de

atitude.

Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29

Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 806** 

#### **PEIXES**

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação. Amor: Fará novos conhe-

cimentos que contribuirão para renovar a sua vida sentimental. É tempo de um novo recomeço! Saúde: Vai estar cheio de energia.

Dinheiro: Pode expandir a sua área de negócio ou avançar com novas ideias no trabalho.

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

Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aguilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 812** 

**CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE** 



Av. Praia da Vitória, nº57 4ºDto 1000-246 Lisboa - Portugal 🔁 www.mariahelena.pt 🏻 👔 www.facebook.com/MariaHelenaTV Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.







962 371 807 (chamada p/rede móvel nacional)

253 339 321

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga @nogueirabar.braga



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

dasartes

famalicão

teatro de marionetas

<u>das artes</u> das famalicão

música





## 2023 NA CASA DAS ARTES COMEÇA COM JANEIRO MUSICAL

Vila Nova de Famalicão com um mês de janeiro repleto de música.

O destaque musical de janeiro vai para o concerto com The Legendary Tigerman, no dia 28, às 21h30, no Grande Auditório. Este concerto assinala o regresso de Tigernan aos palcos e com banda, enquanto se aguarda a edição de um novo disco no decorrer de 2023.

programação de 2023 começa na Casa das Artes de

Anónimo Não é Nome de Mulher é o espetáculo de teatro que estreia na Casa das Artes e que vai a cena dias 19, 20 e 21 de janeiro, às 21h30, no Grande Auditório. Esta é mais uma coprodução Narrativensaio-AC e Casa das Artes de Famalicão.

No dia 27 de janeiro, às 21h30, no Grande Auditório, é apresentado o espetáculo de novo circo Um Homem e o Seu Criado, numa produção Hipótese Contínua com direção artística de Cláudia Nova.

Palhinhas, A História de um Espantalho é a proposta de teatro com marionetas para maiores de três anos, pela Companhia Krisálida, no dia 28 de janeiro, com sessões às 11h00 e às 15h00, no Pequeno Auditório.

Ainda no campo das propostas cinematográficas, a parceria programática com o Cineclube da Joane traz ao Pequeno Auditório, sempre às 21h45, os filmes: LIBERTAD de Clara Roquet (dia 5); FOGO-FÁTUO de João Pedro Rodrigues (dia 12); CRIMES OF THE FUTURE de David Cronenberg (dia 19); O MERCADOR DAS QUATRO ESTAÇÕES de Rainer Werner Fassbinder (dia 26).

# 1000 Elevia A NÚMERO 1 DE BRAGA

**MÚSICA DE DANÇA** 

**BANDAS AO VIVO** 

**ARTISTAS CONVIDADOS** 

**DJ RESIDENTE** 

Zona Industrial de Ferreiros Cidade de Braga



Informações e Reservas

(chamada p/rede fixa nacional)

#### André Lopes e Gonçalo Pinho são os integrantes



André Lopes. "No início não era para levar tanto a sério. Nós começámos de uma forma mais descontraída, para nos divertirmos, mas fomos um bocadinho incentivados pelo ambiente em redor, pelos nossos pais, a família e os amigos", conta o também jogador de andebol e enfermeiro recém-formado.

Apareceu o primeiro evento, um casamento, o primeiro teste de fogo que correu muito bem. "Foi especial porque foi mais sentimental para mim. Foi o primeiro evento que nos fez sair da zona de conforto", refere o iovem músico.

Ao seu lado está Gonçalo Pinho, que começou a aprender música logo aos sete anos. "Aprendi com o meu pai, Luís Pinho, que é professor de guitarra e comecei a criar gosto pela música. Mais tarde, ao quinto ano, entrei na Gulbenkian. Frequentei o Conservatório até ao fim. No sétimo ano do Conservatório comecei também a dar aulas de música, trabalhei com orquestras também, e na Big Band", explica. O percurso musical ficou em segundo plano quando decidiu tirar o curso de Gestão Pública.

#### **TEMPO GERIDO AO MILÍMETRO**

O surgimento dos KNEES obriga a muita gestão do tempo, para conciliar a atividade profissional com esta 'segunda atividade'. "Temos o tempo bastante ocupado, mas fazemos um esforço para conseguir ensaiar, para podermos mostrar a nossa música. Queremos estar presentes em muitos eventos, fazer boa música e deixar as pessoas felizes", asseguram.

Agora, o nome: KNEES, que em inglês significa "joelhos". "É engraçado porque é uma história caricata. O André, já ao fim de um ano já andava com problemas e eu também tive uma lesão grave. E ficou [risos]", conta Goncalo.

Em termos de referências, o grupo é muito eclético. "Nós gostamos de tudo e ouvimos tudo, desde a música clássica até à música popular. A música clássica deu-nos algo que nós gostamos, com foco na qualidade musical, no respeito pelos tempos da música. Em termos de estilo, tanto tocamos pop, como sertanejo, blues... Nós pegamos em muitos estilos e adaptamos ao nosso gosto. Temos um repertório bastante consolidado, porque passámos muito tempo em ensaios. Convido-vos a visitar o nosso Instagram para saberem mais sobre nós", finalizam. Fica o convite! [instagram.com/knees music]

N

ão se conheciam, mas os amigos fizeram uma parte e a música a outra. André Lopes e Gonçalo Pinho criaram os KNEES, uma banda cujo nome vamos explicar mais à frente, que começa a ganhar mais importância na vida dos dois jovens à medida que os concertos vão surgindo.

"Nós começamos há cerca de dois anos, ainda durante o período de pandemia, conhecemo-nos por intermédio de amigos. Eu já tinha tido formação musical durante três anos, na Companhia da Música, onde teve aulas guitarra e aulas de canto, em Braga, na Escola de Música. Nós participámos no concurso Jovens Talentos de Braga, no qual ficamos em segundo lugar. Depois tive que optar na minha vida pelo desporto e deixei um bocado de lado a música. Agora, a música está na minha vida de uma forma um pouco mais séria, desde que conheci o Gonçalo", explica



#### **VIAJAMOS NO TEMPO PARA CRIAR OS MELHORES WEBSITES**





JÁ CRIAMOS OS WEBSITES DO

**FUTURO** 

COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

YOU WISH WE PROVIDE www.lc-design.pt





A JAL NEWLOOKCAR

**DESEJA A TODOS OS CLIENTES E FORNECEDORES UM BOM 2023** 

## TEMOS AO DISPOR DOS NOSSOS CLIENTES **UM SERVIÇO COMPLETO DESDE:** ALINHAMENTO DE DIREÇÃO LAVAGEM E ASPIRAÇÃO DE AUTOMÓVEIS • MUDANÇA DE BATERIA E VELAS MUDANÇA DE ÓLEO E REVISÃO COMPLETA MUDANÇA DE PNEUS • POLIMENTO DE FARÓIS • SERVIÇO DE CHAPEIRO • SERVIÇO DE ELETRICISTA • SERVIÇO DE ESTOFADOR SERVIÇO DE PINTURA **SERVIÇOS DE MECÂNICA** SERVIÇOS RÁPIDOS SERVIÇO DE DIAGONÓSTICO



Parque Industrial de Dume, Pavilhão Aó 4700-077 Braga 253 695 519

(chamada p/rede fixa nacional) jaljesus@hotmail.com



Foi este o mote para 3 amigos Dj's - Motinha, Artur Ferreira e Barrica - juntarem-se para organizar festas temáticas e, desta forma, trazer de volta a magia de outros tempos. Assim surge a primeira festa (de muitas, esperamos todos nós!) a realizar: La Movida de Braga 90's.

Incontornavelmente, a década de 90 fica marcada pelas live performances da dupla Dj Chiquinho aka Franciscool e Dj Motinha. O próximo dia 4 de fevereiro marca o regresso desta dupla a uma das mais carismáticas pistas de dança da cidade de Braga, o Sardinha Biba. Uma coisa é certa: o vinil voltará a tocar nos pratos, brindando todos os presentes com os grandes êxitos dos anos 90. As expectativas são muitas, mas as saudades também! E é com borboletas na barriga que este três amigos vibram com a possibilidade de recriar a tal magia que, em tempos não muito longínquos, marcaram muitas gerações.

La Movida de Braga 90's é o primeiro tema de muitos outros que se seguirão ao longo deste ano de 2023. Não esquecendo, nunca, que o mais importante é sentir a música, viver o momento e, porque não, embarcar numa viagem ao passado para avivar na memória todos os momentos inesquecíveis que muitas - mas mesmo muitas! - pessoas viveram em algum momento da sua vida!



# La Movida de Braga 905

The Masters are Back

Franciscool aka chiquinho

Motinha

4 Fevereiro 23
00:00 - 04:00h

nté às Dez



Moradias implantadas no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela, Este (S.Pedro), em Braga. As Villas Alto da Vela oferecem uma forma de viver única, privilegiando o conforto, aliado à segurança e à tranquilidade, com uma arquitetura moderna e inovadora, garantindo os mais elevados padrões de qualidade de construção e sustentabilidade.

ID. 123331024-659/668

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira Rui Teixeira **961 729 254 961 778 690** 



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENT



### MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Propriétario,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados Falam por nós!

**QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!** 

MIGUEL PEREIRA 961 729 254 Imcpereira@remax.pt

FALE CO

FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA 961 778 690 rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MA) FINANCE

Solutions

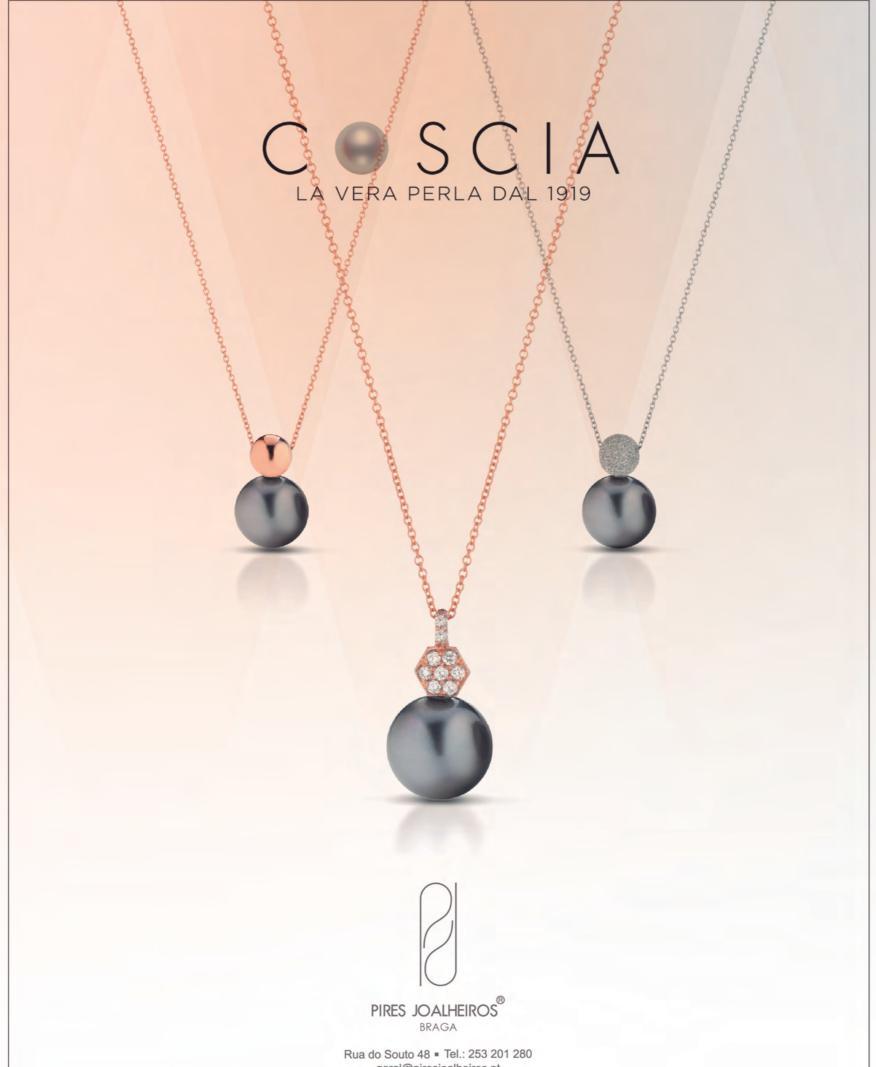
CONNOSCO O SEU CRÉDITO HABITAÇÃO ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o nº4864 (https://www.bportugal.pt/ ermediariocreditofar/ olho-financeiro-unipessoal-Ida

## LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!





geral@piresjoalheiros.pt