

# sim<sup>®</sup>

REVISTA DO MINHO

Desde 2007



279

revistasim  
FEVEREIRO

ANO 15 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | QUINZENAL

# rvb

TRANSPORTES  
URBANOS DE BRAGA

## QUE MOBILIDADE PARA BRAGA?

Pág. 4-24





# LIBERDADE STREET FASHION



**ANTONIUS**

**art.fitters**

O MUNDO À TUA MEDIDA



**BERTRAND**  
LIVREIROS

**ergovisão**

Para os seus olhos

**GLOBE**

**LANIDOR**

**LANIDOR KIDS**

**LEBEN**

*Massimo Dutti*



*Partera*  
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

**SPRINGFIELD**  
AS YOU LIVE



**THROTTLEMAN**

**TIFFOSI**



**ABANCA**

**CSG**

**HMLR**  
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

**outsystems**

**PORTUGAL TOMEMADE**  
TEXTILE SOLUTIONS

**Regus**

**WARRIORSCHAPTER**

**PARKING**



## NOSSOS SERVIÇOS:

- Lavagem amiga do ambiente
- Limpeza e higienização de estofos
- Higienização de AC
- Polimento, entre outros...

## PRODUTOS DE ALTA QUALIDADE

LIBERDADE STREET FASHION, piso-2  
Marcações  
920 248 780

**AGENDE JÁ O SERVIÇO INOVADOR  
PARA O SEU AUTOMÓVEL!**





*Sushi & Grill*

TAKE AWAY · RESTAURANTE

*Taste our delicious flavors*

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



Avenida Alfredo Barros  
N° 6 Fraião · Braga  
Tel. 253 132 884  
Telm. 915 856 692

# TEOTÓNIO ANDRADE DOS SANTOS

ADMINISTRADOR DOS  
TRANSPORTES URBANOS  
DE BRAGA

**O**s Transportes Urbanos de Braga (TUB) estão a recuperar passageiros, esperando-se que, em 2023, ultrapassem novamente a barreira dos 12 milhões de pessoas transportadas. É um número que espelha o investimento feito ao longo dos últimos anos na renovação da frota, na melhoria da oferta, na melhoria do acesso à informação e na redução e simplificação dos tarifários. Em breve, a frota receberá mais 30 unidades totalmente elétricas, um número que vai permitir à empresa melhorar o serviço, ser mais eficiente energeticamente e apostar numa mobilidade cada vez mais sustentável. Os projetos não ficam por aqui: a criação de serviços especiais demonstra como é possível criar soluções de mobilidade mais racionais e que vão responder a várias necessidades identificadas, nomeadamente, nos setores da hotelaria, restauração e indústria, algo que, de resto, já está a acontecer. Também em breve a cidade começará a mudar, com a instalação do BRT na cidade, um projeto que não vai substituir oferta, mas antes alargá-la e melhorá-la. Numa cidade com milhares de lugares de estacionamento para o transporte individual, muitos deles gratuitos, como se consegue fazer a transição modal para formas mais sustentáveis de mobilidade?





## “Os Transportes Urbanos de Braga têm de indicar o caminho para a mobilidade sustentável na região”

**Houve uma diminuição do uso do autocarro até 2013, para números bastante baixos [10.246.960 passageiros]. Depois registou-se uma recuperação para números a rondar os 12,5 milhões, antes da pandemia. Que trabalho foi feito para recuperar esses passageiros?**

Até 2013, os TUB vinham a perder passageiros, ano após ano. Desde 2013 até 2019, cresceram quase 22%, a uma média de cerca de 3,6% ao ano. Depois veio a pandemia e, como é óbvio, as pessoas ficaram retidas em casa e o número de passageiros caiu abruptamente para cerca de 7 milhões. Em 2021, foram 8,2 milhões os passageiros transportados e, em 2022, transportamos 11,2 milhões. Portanto, cerca de 90% do que era em 2019. E este mês de janeiro já foi muito bom, inclusivamente superámos o mês de janeiro de 2019 em cerca de 1%. Estamos novamente a crescer apostando na melhoria do serviço, no aumento da oferta, na redução do tarifário, na melhoria da informação e na promoção do serviço.

**É provável que se chegue novamente à barreira dos 12 milhões de passageiros?**

Se tudo correr normalmente, em 2023 vamos superar esse número. Vamos voltar a crescer e a conquistar mais clientes. Queremos que mais pessoas possam deixar o carro em casa ou nos parques mais afastados e que utilizem os transportes públicos. É por isso que estamos a melhorar a oferta. Já em Janeiro deste ano melhorámos a linha que liga a estação da CP à Universidade do Minho. Passou a ter uma frequência de dez minutos. Quando chegarem os 30 novos veículos elétricos – a previsão é recebê-los ainda primeiro semestre, vamos melhorar também as frequências dos circuitos urbanos, vão passar a ser de 20 minutos, quer a linha 40, quer a 41. E, depois, em Setembro, vamos lançar uma nova linha que liga o Hospital Privado de Nogueira à Universidade do Minho, pela Vari-

te da Encosta, evitando que as pessoas tenham de vir ao centro da cidade para irem para a UM, o mesmo acontecendo no sentido oposto, dando resposta a outras zonas da cidade que se têm desenvolvido muito demograficamente.

**Como é que se definem a abertura e frequência das linhas? É pela solicitação do público e das empresas ou é uma aposta dos TUB de que ali vai haver muita procura?**

Há várias formas. Nós temos uma equipa, que trabalha diretamente com a administração, e que está permanentemente a estudar a cidade de forma proativa e vai identificando necessidades de novas linhas, de reforço de linhas ou de melhoria de percursos. Depois, é preciso avaliar as propostas que resultam dessa avaliação, a renovação da frota e a entrada de mais frota para o serviço para realmente avançarmos. Repare: nós não estamos a substituir umas linhas por outras, estamos a aumentar a oferta. Em 2013, percorríamos cerca de 5,2 milhões de quilómetros; em 2022 fizemos 6,3 milhões e, em 2023, temos previstos quase 6,6 milhões de quilómetros para dar resposta ao aumento da procura.

**Ainda assim, e apesar de não haver um estudo que o comprove, parece-me que há mais carros no concelho.**

Sim, sem dúvida. Há mais carros, mas também há mais pessoas na cidade. A cidade cresceu muito mais do que que tinha crescido nos anos anteriores. Os últimos censos registam pelo menos 12.000 pessoas a mais no concelho... há muitos a utilizar o transporte coletivo, mas há muitos mais ainda a usar o transporte individual, temos de tentar captar, evitando que as pessoas vão cada uma no seu carro de casa para o trabalho ou para as deslocações do dia-a-dia. Em Braga, cada automóvel, em média, circula com 1,3 pessoas, portanto, é quase cada carro para transportar uma pessoa, o que não faz qualquer sentido.

**Há muitas cidades que utilizam os parques intermodais, um local onde se deixa o carro, usando o transporte coletivo para entrar na cidade, regressando à noite para ir para casa. Acha que o passageiro do Minho, nomeadamente o passageiro de Braga, está preparado para isso?**

Nós já estamos a fazer isso em algumas linhas, de forma informal. Temos parcerias com grandes superfícies, nomeadamente, E.Leclerc, Nova Arcada, Av. Robert Smith, onde as pessoas podem deixar o seu transporte individual. Começamos a testar este formato em 2014 nos grandes eventos da cidade, com muita procura nesses dias, e, então, decidimos lançar linhas em 2015 e 2016 para dar resposta diária a esse interesse. Há linhas que começam no E.Leclerc, de 20 minutos em 20 minutos, sete dias por semana. Há linhas que começam no Minho Center e Nova Arcada, e já notamos, com particular destaque no parque do E.Leclerc, que há várias pessoas a deixarem o carro e depois a fazerem o último ‘troço de deslocação dentro do concelho’, chamemos-lhe assim, em transporte público. É preciso fazer mais, muito mais, os habitantes de Braga habituaram-se a utilizar o transporte individual, porque dispõem das

rodovias e parques de estacionamento que surgiram com o crescimento urbano – só no centro da cidade há 39 parques de estacionamento ...

**39 parques é um número considerável.**

Os parques que se foram construindo ao longo de décadas no centro são um convite para a utilização do transporte individual. Esses parques raramente enchem durante o ano, apenas duas ou três vezes, por exemplo, na Noite Branca. Há sempre lugar para estacionar, é mais fácil levar carro. Fazer com que as pessoas percam este hábito leva tempo e é um processo demorado. Se analisarmos o crescimento de outras cidades na captação de pessoas para usarem os transportes públicos, estamos com números muito bons, mas ainda há muito trabalho a fazer, de melhoria e promoção do transporte público coletivo.

**Acha que o cidadão do concelho de Braga já avalia a aquisição de viatura própria em função da existência ou não de resposta em termos de transporte público?**

Já vemos pessoas a pensarem nesses termos. Jovens que já não querem tirar a carta de condução, famílias que antes tinham dois carros e neste momento já só têm um. É uma transição que demora tempo, mas temos de dar resposta com transportes públicos de qualidade, eficientes, amigos do ambiente e confortáveis. Eu trabalho nesta área há quase 22 anos e, quando, há 20 anos, dizia a pessoas amigas que era preciso usar transportes públicos, diziam que eu era ‘maluco’ [risos]. Muitos ainda não querem utilizar, mas, pelo menos, já não dizem que eu sou ‘maluco’. Entretanto, passaram 20 anos de educação, de sensibilização. Há mais notícias sobre alterações climáticas, acerca da necessidade de escolhermos um caminho de sustentabilidade, mas ainda há muitas pessoas que acham que toda esta problemática não é para eles, é para o ‘vizinho’. Temos de continuar a investir na sensibilização e a mostrar como é fácil, cómodo e rápido usar os transportes públicos, porque sabemos que vai dar frutos.

**Os TUB fizeram cerca de 2 milhões de kms em frota verde, desde Outubro de 2018, e transportaram mais de 5 milhões de passageiros em modo elétrico. Acha que as novas gerações, os passageiros de amanhã, valorizam estes dados?**

Interessa às pessoas, porque são cada vez mais sensíveis às questões ambientais, às questões energéticas e às questões das alterações climáticas. Dentro de poucos meses, teremos aqui mais 30 veículos elétricos para juntar aos 13 que já temos, num investimento de mais de 31 milhões €, dos quais 18 suportados pelos TUB. Estas novas viaturas vão ajudar a melhorar a qualidade da frota, a qualidade da oferta que proporcionamos aos cidadãos e contribuir para a descarbonização da cidade.

**Em termos de frota total, estamos a falar de cerca de 40% que vai passar a eletrificada?**

No final de 2023 cerca de 38% da frota em operação será elétrica. Serão 68 autocarros limpos, dos quais 43 elétricos e 25 a gás natural.

**Ricardo Rio previu o BRT para 2025, um dos projetos em que os TUB estão envolvidos – como não poderia deixar de ser. É uma meta aceitável? Como é que vai mudar a cidade, sabendo que, atualmente, quase não temos sequer linhas dedicadas (BUS) para os autocarros?**

BRT, como o próprio nome indica, significa Bus Rapid Transit. É um sistema de transporte em autocarro (sobre pneus), em via própria e dedicada, com validação no exterior. Essa validação exterior é realizada nas paragens, antes da chegada do veículo, de modo a permitir aumentar a velocidade comercial. Relativamente ao BRT de Braga conseguimos, em 2021, ter o apoio do então ministro do Ambiente, João Pedro Matos Fernandes, e do primeiro ministro, António Costa, que nos incitaram a avançar, e que iria surgir uma “call” direcionada para Braga. Sugeriram-nos avançar com todos os estudos necessários para prepararmos essa candidatura. Fizemos inicialmente um estudo preliminar e depois um estudo de procura mais aprofundado. Este estudo de procura teve como objetivo definir uma rede com os destinos de desejo. Para tal, utilizamos como base a procura que os TUB têm no concelho, a procura dos operadores interurbanos e a procura dos utilizadores da CP, porque são estas pessoas que já utilizam atualmente os transportes coletivos. Depois, foi necessário utilizar modelos matemáticos que avaliam o crescimento da procura com a implementação de um sistema deste tipo. Finalmente, e para complementar toda a informação adquirimos os dados de uma rede de telemóvel dos habitantes de todo o distrito com desagregação à freguesia.

**O que se pode fazer com os dados?**

Com estes dados podemos perceber as movimentações das pessoas, por freguesia, e conhecer a cada momento como é que as pessoas se deslocam – naturalmente, estes dados são anónimos, apenas temos acesso aos dados de mobilidade. Por exemplo, sabemos que, na freguesia de São Vicente, há ‘x’ percentagem de pessoas que se deslocam para São Lázaro, em determinados dias e a determinadas horas; ou de Maximinos que se deslocam para o centro e por aí adiante. É um instrumento de trabalho muito importante, pois permite perceber os fluxos e comportamentos de mobilidade das pessoas, para de seguida sermos mais competentes na elaboração das linhas de BRT e nas linhas da rede regular. Atualmente, já concluímos o estudo de procura e estamos, neste momento, a estudar a possibilidade de inserção urbanas de quatro linhas de BRT, para perceber as complicações que existem e de que forma deve ser feita a implementação deste sistema na cidade de Braga.

**Vai modificar o aspeto da cidade, que por si já tem muitos constrangimentos.**

Nós queremos aliar a modernidade de um sistema que é similar a um metro de superfície a funcionar em via dedicada com uma cidade com 2000 anos. Não vamos demolir edifícios históricos para fazer passar o BRT... Estamos a trabalhar a toda a força e empenho para estudar todos os parâmetros, ouvir as pessoas e preparar um projeto exequível, adaptado às necessidades da cidade, para poder candidatar-lo quando surgir a ‘call’ que o Governo nos



**“Em 2023 vão chegar mais 30 autocarros elétricos”**

prometeu, e que prevemos acontecer durante o ano de 2023.

**Incluído no PRR?**

Não. Segundo a informação do Governo de Portugal será para enquadrar no Portugal 2030.

**Numa Avenida com três vias, parece ser mais fácil instalar a linha de BRT, mas como se vai fazer em Avenidas com apenas uma ou duas vias?**

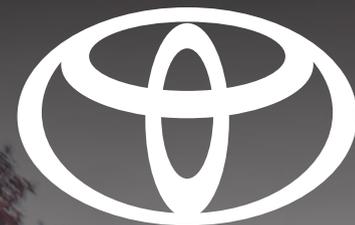
Nas ruas ou avenidas com mais de uma via, pode ser instalado mais à direita ou ao centro, porque há menos obstáculos, menos interseções e menos constrangimentos, como entradas de garagens, entroncamentos ou cruzamentos. Nos outros casos estamos a fazer um estudo de inserção urbana rua a rua.

**Vamos pensar num exemplo prático: no sentido ascendente, a Rua 31 de Janeiro termina em duas ruas de uma via em cada sentido e em duas vias (Avenida Central e Rua do Raio) no mesmo sentido.**

O estudo que está a ser preparado não indica que todas as ruas tenham de manter a sua configuração ou os sentidos atuais. Ou seja, estamos a preparar um estudo em que, para além do BRT, é necessário que o resto do trânsito continue a fluir normalmente. Temos consciência de que apesar do incremento de procura que pretendemos, nem todos os cidadãos vão utilizar o BRT. Muitas pessoas vão continuar a utilizar o carro e também a rede regular dos TUB. Rede regular essa que vai sofrer algumas atualizações porque não vamos operar em concorrência com o BRT, com percursos e horários sobrepostos.

**Tem noção de quantos autocarros se pode tirar da cidade com a instalação do BRT ou vão ser complementares com o BRT?**

Nós não vamos retirar a oferta, vamos aumentar e melhorar a oferta. Algumas linhas serão alteradas, porque pode não fazer sentido ter duas possibilidades com os mesmos horários para a mesma zona, mas globalmente haverá mais e melhor oferta em transporte público no concelho de Braga, é esse o nosso foco.



# TOYOTA bZ4X

O suv 100% elétrico, 100% inovador



**CAETANO AUTO EM BRAGA**

Rua Artur Garibaldi, N<sup>o</sup>1 - Nogueira | 4715-214, Braga  
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560



**Caetano  
Auto**



“O BRT não vai substituir oferta, mas alargá-la e melhorá-la”

**Os autocarros podem circular nas vias do BRT?**

Estamos a estudar esse assunto. Em determinados pontos, sim, em outros não, porque também não queremos que ambas as frotas sobrecarreguem a via e degradem a velocidade comercial do BRT. Vai depender dos locais e das frequências que vamos implementar.

**O que vai mudar na operação dos TUB com a construção da linha de alta velocidade e as consequentes novas ligações que vão ser feitas?**

O que está previsto já há muitos anos, e que voltou a ser discutido ultimamente, é a estação da alta velocidade ser em Semelhe, mais concretamente no Lugar de Cid, que está identificado no PDM e nos planos nacionais como o local de paragem da alta velocidade em Braga. Aguardamos mais informações. Neste momento, não está ainda previsto que a linha de BRT faça essa ligação. Tendo em conta a oferta que preparamos para o BRT e o crescimento da cidade, só se justifica fazer essa linha depois de termos a certeza que a alta velocidade vai avançar e que a estação será mesmo naquela localização. Nos últimos tempos, surgiram algumas novas ideias, que indicam que a alta velocidade deveria terminar em Gondizalves.... Qualquer que seja a escolha, terá sempre uma linha de BRT a assegurar a ligação à cidade, mas deverá ser desenhada propositadamente até ao local escolhido e apenas quando as obras da alta velocidade começarem. É uma situação que não nos preocupa neste momento. Há outros problemas maiores para resolver[risos].

**Não acha que, em vez de se falar de mobilidade de Braga, devia falar-se de mobilidade da região Minho, com uma rede de transportes públicos a ligar Braga, Guimarães, Barcelos e Famalicão?**

Penso que sim, temos de ter uma visão mais integrada. Já existe uma massa crítica considerável nesta região que designamos por quadrilátero urbano. Porém, hoje, temos um panorama de transportes e mobilidade algo retalhado em termos de gestão, com as CIM do Cávado e do Ave, depois Braga e

mesmo Barcelos, que querem ter um papel preponderante nesta questão. Os TUB, fruto do seu grande conhecimento, estão a apoiar a Câmara Municipal de Barcelos na área da mobilidade e dos transportes públicos. Temos mais 40 anos de experiência na gestão de redes e de transportes públicos. As CIM's não tinham qualquer experiência, estão a qualificar-se, para gerirem transportes públicos... porém, penso que o território e a população ganhariam se houvesse uma entidade supramunicipal, com know-how, que pudesse gerir os transportes e as questões da mobilidade de uma forma mais integrada, dando dimensão e consistência a todo este território.

**Estamos a falar de um território de mais de um milhão de pessoas, mas há muitas barreiras territoriais.**

Neste momento, nós estamos limitados às fronteiras do concelho, nem a Prado conseguimos ir. A linha de autocarro termina antes da ponte [de Prado], quando poderíamos ir um quilómetro mais à frente e evitar que os nossos clientes atravessassem a ponte ao frio, ao sol, a chuva, para apanharem o autocarro do lado de cá [de Braga].

**Falta enquadramento legal? Vontade política?**

Há uma gestão local de cada de cada um dos seus territórios e, eventualmente, falta uma visão mais coletiva e mais integrada destes temas. Não faz sentido haver uma ligação até à Morreira, por exemplo, e depois não ter compatibilidade em termos de horário para prosseguir para Guimarães; ou vir nos transportes de Guimarães e depois não ter continuidade para Braga, porque não há ligação naquele horário. O utilizador não vai escolher aquela opção se depois não tem continuidade, para circular entre concelhos! Nos TUB estamos a tentar fazer esse trabalho dentro dos limites geográficos que nos estão impostos, por exemplo, percebendo e compatibilizando os horários com Comboios da CP ou na Estação de Camionagem com os operadores das outras redes de transporte que aí operam criando uma intermodalidade funcional... mas não podemos ir muito mais além.

**Uma das críticas que se fazia aos TUB há uns anos era a falta de informação disponível, horários nas paragens desatualizados ou errados, ou seja, faltava qualidade na relação empresa/cliente. Foi uma das intervenções que achou prioritárias?**

Foi um caminho óbvio que teve de ser feito, mas não é possível fazer tudo ao mesmo tempo. Durante anos, congelámos os tarifários, reduzindo-os quando o aumento de clientes permitiu equilibrar as contas – inclusive, em 2023, voltámos a baixar mesmo com o aumento da inflação e do custo geral de vida. Baixámos o passe de 30€ para 28€ s e, na coroa mais urbana, passou de 18€ para 14€. Não pretendemos aumentar as receitas cobrando mais a cada cliente. Pretendemos, isso sim, alargar a nossa base de clientes. Se o número de clientes aumentar porventura os tarifários até podem ser mais reduzidos. Apos-támos na gratuidade total para estudantes até ao 12.º ano e, em 2024, vamos alargar a medida aos estudantes universitários, ou seja, queremos que os mais jovens, os adultos de amanhã, tenham a possibilidade de usarem os transportes públicos e perceberem os benefícios. Nesse sentido, a questão da falta de informação era crítica e, por isso, apostámos na renovação de todas as paragens, no sentido de fornecer melhor informação aos nossos clientes. Por exemplo, com QRcodes para descarregar para o smartphone, com informação visual mais clara e precisa, com material refletor nas próprias paragens [e são quase duas mil], para se verem bem em alturas de pouca luminosidade. No sentido de melhorar o conforto, preparamos, também, com a Câmara Municipal, um caderno de encargos para um novo concurso de abrigos, porque chove muito em Braga e temos de melhorar as condições de espera. Estamos, também, na fase final de testes do Sistema de Ajuda à Exploração, que nos permite monitorizar em tempo real onde é que está cada veículo, se está atrasado, se está adiantado. Depois de implementado, essa informação estará disponível aos utilizadores, através dos painéis exteriores e numa app que vamos apresentar em breve.

Continua



# NOVO LEXUS RX 450h HYBRID PLUG-IN

A evolução de um Ícone.



## VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

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



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



## **“Estamos a investir muito na informação em tempo real para melhorar a experiência dos utilizadores dos TUB”**

**A informação é um dos fatores fundamentais para melhorar a mobilidade dos territórios.**

Sem dúvida, mas também a confiança: o cliente tem de ter a certeza que o veículo vai aparecer e no horário previsto. Não podemos quebrar essa confiança. O pior que pode acontecer é o utilizador ir para a paragem e não saber se o autocarro vem ou não vem, nem quanto tempo demora. Se essa pessoa tiver um compromisso importante vai pensar duas vezes da próxima vez que quiser usar os transportes públicos. É imprescindível darmos essa confiança ao cliente. Num mundo como o que vivemos, já não faz sentido não haver informação em tempo real.

**Lisboa limitou a entrada de carros anteriores a 2000 em várias zonas. Acha que essa limitação também se pode aplicar em Braga, não só aos veículos ligeiros, mas também aos pesados de passageiros?**

A cidade de Braga é muito centrípeta, isto é, converge para o centro, pelo que vejo com muita dificuldade que isso possa acontecer. Temos é de fazer uma transição modal mais forte e mais rápida para modos de transporte mais sustentáveis, reduzindo deste modo a utilização do transporte individual.

**Mas há cuidado para enviar os autocarros mais recentes e elétricos para a zona central da cidade?**

Sim, nós tentamos colocar não só os melhores autocarros nas linhas de maior procura, mas também atender a outros condicionalismos do percurso, consumos e outros indicadores. A nossa ideia, como disse, é renovar toda a frota e colocar na estrada apenas veículos amigos do ambiente. A cidade foi crescendo, com rodovias urbanas de grande velocidade a atravessá-la e muitos parques de estacionamento. Da forma como a cidade cresceu é difícil criar medidas muito restritivas. Queremos continuar a apostar na transferência modal, no entanto, não totalmente imposta, porque a cidade tem as suas particularidades – há hotéis, há espaços comerciais e respetiva logística, há investimentos que se fizeram e que precisamos respeitar. Que é preciso mais conforto e mais acessibilidade nos transportes públicos no acesso à cidade, não tenho dúvida nenhuma.

**De que forma é que a contratação de novos talentos para aqui por TUB e valorização de quem já cá estava, ajudou na sistematização e valorização da informação para tomar decisões?**

Já existiam muitas pessoas de grande valor aqui na empresa, mas a estes, fomos acrescentando outros com qualidade, que vieram trazer novos conhecimentos. Este mix de experiência permitiu criar uma equipa com muito know-how, que está sempre focada na melhoria contínua e orientada para os clientes. Contratámos motoristas, operários para a manutenção, revisores, engenheiros, técnicos de planeamento, informáticos, financeiros, agentes para os EUB, entre outros. Procuramos sempre os melhores técnicos para dar resposta aos desafios que identificamos. Temos, sem dúvida, uma equipa de grande qualidade que tem conseguido resultados extraordinários e únicos.

**Uma das preocupações dos empresários, nomeadamente das áreas da hotelaria e restauração, mas também da indústria, tem a ver com as dificuldades de mobilidade dos colaboradores em horários fora da oferta dos TUB e, também, ligação compatível aos concelhos vizinhos. Foi anunciada a possibilidade de criação de linha especiais ou serviços especiais pelos TUB. Como funciona?**

Já começámos a responder a necessidades concretas de empresários de várias áreas. Neste momento, já temos serviços dedicados para a Bosch e para a APTIV. Temos, também, serviços dedicados para o Centro Comercial Nova Arcada. Conseguimos, ainda, uma parceria muito interessante com o Parque Industrial de Pitancinhos, através de uma solução dinamizada pela DST, e que permitiu juntar um conjunto de empresários e que possibilitou encontrar uma solução para os trabalhadores dessa zona industrial. Através da realização de um inquérito conseguimos identificar necessidades de mobilidade e depois lançar uma oferta que, dentro do que era expectável, responde às necessidades. Este tipo de serviço tem vindo a crescer, abrangendo cada vez mais empresas. Estamos em vias de fechar com mais uma empresa de grande dimensão um serviço de transporte com especificidades próprias e temos cada vez mais solicitações. Inclusivamente, fazemos parte de um grupo de trabalho dinamizado pela Associação Empresarial Braga, no âmbito da hotelaria, e que tem como objetivo para os Transportes Urbanos de Braga conhecer melhor a realidade neste setor, identificar necessidades e, dentro das nossas possibilidades, dar respostas as situações específicas.

**As pessoas não podem pensar que vai haver um autocarro à porta de cada casa e de cada empresa.**

Tem de haver dimensão e racionalidade. Tentamos que as nossas linhas sirvam a maior parte das pessoas, o utilizador comum, ao longo do dia, todavia, determinados nichos têm de ter uma resposta mais cirúrgica com um transporte flexível a pedido. Nesse sentido, começámos em Setembro o transporte de alunos com necessidades específicas, de vários municípios. Por via da delegação de competências do Estado Central aos municípios, a Câmara Municipal de Braga decidiu que seriam os TUB a organizar e gerir este transporte. Assim, as escolas de Braga, para além de alunos de Braga, acolhem crianças e jovens provenientes de vários concelhos do Minho. São cerca de 130 meninos provenientes de vários municípios e que representam um primeiro esforço dos TUB no lançamento de um transporte flexível por agendamento prévio. O resultado é muito satisfatório, dado que em anos anteriores, o Estado só assegurava o transporte no final de

Outubro e nós, este ano letivo, no final de Setembro já estávamos a transportar todas as crianças. Agora, queremos generalizar esse serviço de transporte flexível para o resto da população, complementando a nossa oferta de transporte público regular com esta solução.

**Alargando-a, também, à restante população?**

Sim. Nós queremos garantir que, por exemplo, um cidadão de uma freguesia no limite do concelho possa virar jantar a Braga, possa vir ao cinema, possa vir com a família ao centro da cidade em qualquer dia, mediante um agendamento prévio com os TUB. Pode ser um táxi com três lugares, pode ser um minibus com nove ou dez lugares. Tudo depende da procura. O que não podemos fazer é ter um autocarro que gasta 50 litros aos 100km, a circular todos os dias do ano para uma determinada freguesia, quando apenas duas ou três pessoas querem essa solução e apenas três ou quatro vezes por mês. Quando colocamos um autocarro que não tem procura, estamos a desgastar o autocarro, temos de disponibilizar um motorista e estamos a poluir desnecessariamente. A nossa ideia é mudar o paradigma e pensar em dar resposta às necessidades que existem realmente. Queremos generalizar essa oferta durante o ano de 2023, ao concelho de Braga. Dessa forma podemos dar resposta, por exemplo, a empresários que têm trabalhadores com horários até mais tarde ou por turnos. Imagine: se hoje um trabalhador sai às 2h da manhã e, na semana seguinte, sai às 8h, não podemos ter uma resposta de transporte regular para esses horários, mas devemos criar um transporte especial, que responda àquela necessidade.

**Como poderá ser feito a gestão deste serviço?**

Estamos a testar plataformas para que os utilizadores possam interagir de forma fácil e rápida, mas que não seja apenas num contexto online, porque ainda há pessoas com alguma dificuldade de acesso a novas tecnologias. Estamos a pensar numa plataforma dedicada e, em alternativa, marcação por telefone, com pelo menos 24 horas de antecedência.

**É uma solução interessante para a população mais idosa.**

Sem dúvida. Se alguém quer ir a uma consulta, marca antecipadamente e nós organizamos o transporte. Hoje em dia já não faz sentido termos linhas a funcionar com um ou dois passageiros em alguns horários. Devemos ter uma oferta para essas áreas mais cirúrgica e nos horários em que a população efetivamente necessita. Um transporte adaptado à necessidade e à realidade.

**Porquê que os TUB subscreveram o Pacto de Mobilidade Empresarial?**

O Pacto de Mobilidade Empresarial de Braga (PMEB) é uma iniciativa promovida pelo BCS Portugal e pela Câmara Municipal de Braga que visa contribuir para uma mobilidade mais sustentável no concelho de Braga e que teve o apoio do Sr. Presidente da República. A assinatura deste pacto permitiu às empresas signatárias reduzirem a sua pegada de carbono, ter acesso e partilhar conhecimento sobre mobilidade sustentável e melhorar as relações com outras empresas, organizações e instituições locais. Os principais objetivos são o ambiente, a inclusão, o bem-estar e a saúde e estão completamente alinhados com o trabalho que os Transportes Urbanos de Braga tem vindo a fazer nos últimos anos.

# RICARDO COSTA

PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DO MINHO E CEO DO GRUPO BERNARDO DA COSTA



**“A fusão da CIM do Cávado com a CIM do Ave trará benefícios para a mobilidade da região”**

**J**á há vários exemplos de serviços de mobilidade para trabalhadores da indústria, em Braga, algo que, para o responsável, pode ser replicado e alargado a todo o concelho, mas é a mobilidade intermunicipal que mais preocupa os associados da AEMinho. Ricardo Costa refere que a instituição pretende promover encontros no sentido de aproximar e fundir as duas estruturas das Comunidades Intermunicipais do Cávado e do Ave [CIM Cávado e CIM Ave], o que traria um benefício óbvio para a mobilidade dos trabalhadores das empresas da Região do Minho.

**Quais os principais desafios para a região para os empresários da Região Minho, no que diz respeito à mobilidade?**

É um tema, de facto, complexo e sobre o qual na AEMinho nós nos temos debruçado imenso, até porque há várias questões. Falando no concelho de Braga, tem existido um esforço por parte dos TUB para adequar algumas das rotas aos parques empresariais, por exemplo, de Pitancinhos. Temos a informação de que as alterações que se implementaram nas rotas estão a produzir bons resultados e a mobilidade é muito melhor do que aquilo que era no passado. Os empresários estão bastante mais satisfeitos, porque as pessoas conseguem chegar com maior facilidade. Temos, também, o exemplo de Sobreposta, que sofreu um reajuste dos horários, que permite que as pessoas não tenham que trocar tantas vezes de autocarro para chegar ao destino. O que nós sentimos é que há uma pressão muito grande sobre as artérias de Braga, que faz com que, neste momento, o trânsito não seja o mesmo que era há dez anos. É fundamental encontrar alternativas de transporte público que permita a menor utilização das viaturas próprias. Foi por isso que vários dos associados da AEMinho assinaram o Pacto de Mobilidade Empresarial, subscrito no passado mês de Junho de 2022, com várias iniciativas que preveem medidas como o car sharing, utilização de bicicletas elétricas, um conjunto de medidas que as empresas estão a começar a adotar para melhorar a mobilidade, de forma sustentável.

**O setor da restauração e hotelaria tem problemas quando os colaboradores são de concelhos limítrofes. Isso também acontece com a indústria?**

Nós sabemos da pressão que existe no setor imobiliário, que faz com que a grande maioria das pessoas não consiga arrendar ou comprar casa nos grandes centros urbanos, como Braga, Guimarães, Famalicão... e precisamos recrutar pessoas que morem em Amares, em Vila Verde, Póvoa de Lanhoso, Fafe, Esposende, porque aí o preço da habitação não é tão elevado. Faltam, por isso, soluções de mobilidade intermunicipal. A região está dividida em duas grandes áreas, a CIM do Cávado e a CIM do Ave e isso, por si só, já é um problema, porque administrativamente existe uma divisão. Nós defendemos, numa primeira fase, que exista uma visão intermunicipal no desenho das rotas dos transportes públicos, para que seja possível circular em Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos com um passe único, com conjugação de horários e depois, numa segunda fase, nos concelhos que rodeiam este quadrilátero urbano.

**Acha que se poderia pensar numa Área Metropolitana que assumira essa questão da mobilidade e transportes públicos?**

As CIM's, neste momento, têm autoridade, no que diz respeito aos transportes. Há um problema maior que esse: quem dividiu as CIM's separou uma região que tinha tudo a ganhar se estivesse junta. O próprio Ministro da Economia veio agora dizer que este Quadrilátero é forte e um dos principais polos industriais do país.... A AEMinho vai desenvolver várias iniciativas no sentido de ultrapassarmos esta questão, a primeira já no dia 21 de Março, em que queremos juntar os presidentes dos quatro concelhos, o próprio Ministro da Economia vai estar connosco, para debatermos estes assuntos. Acreditamos que deve haver uma fusão da CIM do Cávado e da CIM do Ave. Não precisa de ter o nome da Área Metropolitana do Minho, porque, como Entidade única – pode ser apenas uma CIM, haverá mais condições para criar soluções para a mobilidade em toda a região. E nem sequer haveria limitação para candidatar-se aos apoios estatais para subsidição dos passes para transportes públicos, porque as CIM's também o podem fazer, tal como nos informou o Governo. É um dos nossos objetivos para 2023. O Minho pode ser muito mais forte se estiver unido, que se cada concelho estiver a pensar apenas para si.



**De que forma os associados da AEMinho estão a aderir aos fundos europeus para requalificar a sua frota ou para desenvolver projetos de mobilidade sustentável?**

Há vontade enorme de seguir esse caminho, mas ainda muitas incertezas. Foi aprovado um simplex ambiental, que eu acho que vai facilitar algumas dessas transições energéticas e alguns desses processos descarbonização. Nós temos desenvolvido o conceito de Comunidades Energéticas e já temos na região alguns projetos, como por exemplo no Parque de Pitancinhos, através da dst. Em Famalicão, também sabemos que há outros projetos de comunidades energéticas, mas é preciso ir mais longe nesta questão. É importante que se perceba que as empresas podem ter painéis solares a 20 quilómetros de distância da sua sede e que isso não é impeditivo de beneficiarem dessa instalação, porque hoje a tecnologia já o permite. É preciso que exista mais informação e mais desburocratização dos processos ao nível das instituições, para que os projetos que existem possam avançar. A crise energética acabou por acelerar o processo de alteração de máquinas a combustíveis fósseis para máquinas com maior eficiência energética e mais amigas do ambiente. Temos cada vez mais empresas de biomassa, de painéis solares, temos produção de energia eólica, temos mais empresas com veículos elétricos para uso diário... estamos a dar passos seguros no sentido da mobilidade sustentável, mas não podemos esbarrar em processos extremamente demorados e burocráticos.

**Relativamente ao Grupo Bernardo da Costa, que assinou o Pacto Empresarial de Mobilidade, que medidas foram adotadas para mitigar o efeito das alterações climáticas?**

Nós já começámos a fazer a transição dos veículos de combustão interna para veículos elétricos. Nas renovações dos nossos contratos de renting, vamos continuar a renovar a frota para viaturas mais amigas do ambiente. Estamos a estudar um projeto do car sharing, até porque estamos num parque empresarial mal dimensionado para a empresas, que provoca constrangimentos ao nível do estacionamento. Acabou por ser uma necessidade. Além disso, continuamos a apostar no teletrabalho, que permite que menos pessoas se desloquem de e para a empresa, reduzindo assim, o número de veículos a circular na cidade. Todos ficam a ganhar.

#bornelectric

THE **iX**



AS AÇÕES SÃO MAIS FORTES  
DO QUE AS PALAVRAS.

Juntos, conduzimos com um propósito.

Visite-nos e descubra todas as vantagens da mobilidade sustentável.

BMcar Aliados · BMcar Porto CEC · BMcar Braga · BMcar Barcelos · BMcar Viana do Castelo · BMcar Póvoa de Varzim

Consumo de energia elétrica: 16,3-22,5 kWh/100 km.



Abra  | Procure  | Digitalize 

# THE i4



**BMcar.PT**

# RUI MARQUES

DIRETOR GERAL DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DO MINHO



***“Estamos disponíveis para juntar empresários e operadores de transportes para criarmos melhores soluções de mobilidade para os trabalhadores”***



que fazer para dar soluções de mobilidade a pessoas que trabalham em

horários em que as carreiras diárias não dão resposta? Essa é a questão que se coloca aos empresários, nomeadamente, hotelaria, restauração e bar, quando pretendem contratar novos colaboradores. Numa área em que já há falta de mão de obra qualificada, não ter soluções de mobilidade adequadas, principalmente, quando o trabalhador tem de cruzar concelhos diferentes, é um entrave à contratação. O que fazer para mudar o cenário, numa altura em que começa a época alta?



**Os empresários de Braga, nomeadamente, das áreas da restauração, bar e hotelaria, estão a sentir algumas dificuldades na mobilidade dos seus colaboradores. Para responder aos constrangimentos e necessidades do mercado, nomeadamente, a empresas cujos horários são diferentes dos horários das carreiras habituais, está a ser lançado pelos Transportes Urbanos de Braga [TUB] um serviço de transporte especial, adaptado às necessidades. De que forma se está a olhar para este problema?**

É, realmente, um problema, neste momento eu diria que é um dos maiores constrangimentos que nós temos ao desenvolvimento da atividade empresarial, à expansão de negócio e até a atração de novas empresas e novos investimentos para a nossa região. Não estou a falar exclusivamente de Braga, mas para esta região mais alargada. Braga exerce aqui um efeito de atração brutal, porque temos muitas empresas instaladas e, portanto, é natural que as pessoas queiram estar a morar perto do local de trabalho. Durante muitos anos, nós tínhamos um 'stock' de casas muito grande e a habitação era relativamente acessível. Com o crescimento da cidade e sem nova oferta da habitação, criou-se aqui um desequilíbrio e os preços subiram. É o mercado a funcionar. A verdade é que as pessoas, sobretudo de rendimentos mais baixos, são obrigadas a ir morar para a periferia ou, eventualmente, até para os concelhos vizinhos como Vila Verde, Amares ou Póvoa de Lanhoso, por exemplo, mas depois deparam-se com esta circunstância que não há, de facto, a mobilidade desejável entre concelhos. As empresas estão muito preocupadas com isto, nomeadamente nestes setores em particular, a hotelaria e a restauração, mas é transversal a todos os sectores de atividade. No município de Braga, os TUB estão a trabalhar numa solução de transporte flexível e a pedido. Vamos dizer que é uma "espécie de Uber" proporcionado pelos TUB para estas necessidades muito específicas. Parece-me uma excelente solução, porque não podemos ter linhas diárias a todas as horas se depois não há passageiros. Eu compreendo o ponto de vista do operador de transportes públicos, porque tem de haver retorno económico quando se pensa em criar uma nova oferta, por isso, o serviço especial vai de encontro à especificidade das empresas com horários mais prolongados.

#### **A solução agrada-lhe?**

Sem dúvida, os horários de trabalho são, na maior parte dos casos, diferentes do habitual e, como estas organizações não têm um volume de trabalhadores muito significativo, criar soluções adaptadas para estes trabalhadores irem do ponto A para o ponto B é ainda mais difícil. A solução de pedido especial flexível que os TUB estão a implementar parece-nos uma medida que vai mitigar estas dificuldades.

Ainda assim, continuamos a ter um problema, nomeadamente na hotelaria, na restauração, porque ainda precisamos de soluções de mobilidade para fora do concelho de Braga – de e para concelhos limítrofes – e aí os TUB já não podem dar resposta, porque não podem operar nesse território. O que temos vindo a fazer é sensibilizar a Comunidade Intermunicipal do Cávado, que também é Autoridade de Transportes e concessionou recentemente a sua operação de transportes públicos, para dar resposta a esta necessidade. A nossa expectativa é que esta experiência piloto que os TUB vão promover em Braga possa eventualmente depois ser imitada pelas comunidades intermunicipais, quer aqui do Cávado, quer na do Ave, para criarem soluções semelhantes de transportes especiais. Para este segmento, da hotelaria e da restauração, não dá para se pensar em linhas regulares, as respostas devem ser flexíveis e a pedido.

#### **De que forma se poderia agilizar estas questões em conjunto com os empresários?**

Há aqui um trabalho que vai ter que ter de ser feito e nós queremos fazer parte da solução. Na Associação Empresarial Braga, neste mandato, criámos os conselhos consultivos em algumas áreas de atividade que são fundamentais, na nossa região. Temos um para a restauração e outro para a Hotelaria. Já foram sinalizadas as preocupações dos empresários relativamente às questões da mobilidade. A associação já fez saber que vai tentar fazer um levantamento das necessidades que existam junto dos empresários, para depois entregar essa informação às autoridades de transportes, seja à CIM Cávado, seja aos TUB, para tentarem trabalhar esta informação e criarem respostas. Nós temos aqui um conjunto de operadores com dimensão, na região de Braga, ligados à restauração e hotelaria, com os horários de fecho bastante semelhantes, e poderá pensar-se numa solução conjunta. Depois, temos de ter também soluções adaptadas aos trabalhadores, porque um precisa de ir para Amares, outro para Prado, outro para Póvoa de Lanhoso... Será um trabalho importante, que trará benefício direto para as empresas e poderá ajudar a captar mais profissionais para estas áreas. Há sensivelmente um ano, a CIM Cávado e a CIM Ave fizeram uma concessão a privados, penso que à Transdev, para gerir os transportes. Ou seja, o operador, quer num lado quer no outro, a fazer o serviço intermunicipal dentro de ambas as Comunidades Intermunicipais, é o mesmo, o que poderá contribuir para que se encontrem soluções que agradem a todos. Pode ser uma solução simplificada, até do ponto de vista da bilhética, criação de linhas novas, regulares ou especiais, para dar alguns exemplos. Ainda assim, temos de perceber que estas operações têm de ter sustentabilidade financeira, alguém tem de suportar este investimento.

#### **Acha que os empresários estão disponíveis para suportar alguns dos custos de operação?**

Nós acreditamos que sim, que os empresários estarão naturalmente disponíveis para suportar parte do custo deste serviço de transporte flexível e a pedido, desde que haja benefício para todas as partes. Tem de ser um custo aceitável e suportável, naturalmente.

#### **Quantas pessoas faltam na restauração e hotelaria no concelho de Braga?**

Estamos em período de época baixa, há menos 'feedback' desta necessidade que em época alta. Devemos estar a falar de duas, três centenas de profissionais qualificados que são necessários. Resolver estas questões de mobilidade pode ser um ajuda a captar mais profissionais para estas áreas. Há muita resistência dos trabalhadores, sobretudo portugueses, para trabalhar nestes setores. Tem sido possível minimizar esta dificuldade de recrutamento com a mão de obra estrangeira, mas vamos ter de repensar o modelo de organização da jornada de trabalho. Em alguns casos, vai ter de mudar. Claro que isto faz-se com o tempo, mas as empresas vão percebendo que já não se consegue trabalhar no regime que se tinha antigamente: a mesma pessoa que entrava de manhã, fazia a preparação do almoço, ia para casa, depois regressava à tarde para fazer a preparação do jantar. Fazia o serviço de jantar, o encerramento e voltava outra vez no outro dia seguinte a fazer esta mesma jornada. Hoje em dia temos muita dificuldade em encontrar pessoas que estejam disponíveis para fazer estas jornadas tão longas. A solução passará por aumentar equipas e, naturalmente, cada colaborador trabalhar menos horas e também terá um rendimento inferior. Há empresas que estão a adotar este modelo, que é mais apelativo para os mais jovens. Tudo isto precisa de tempo e as empresas vão ter de encontrar rendimento na operação para poder suportar mais pessoas a seu encargo.

#### **Uma alteração à legislação, que reduzisse as contribuições devidas às empresas, nestes setores, seria uma ajuda a essa transição?**

Isso, garantidamente, era um sinal extraordinário que o país poderia dar ao setor, mas também às empresas em geral, que era diminuir as contribuições que existem sobre o trabalho, que são demasiado elevadas e é um fator inibidor de aumentar equipas. Se me pergunta se é crível que isto venha a acontecer no curto prazo? Infelizmente não, de facto. Se continuarmos a ter o mesmo modelo que temos agora, será cada vez mais difícil encontrar pessoas para trabalhar nestas áreas, num setor que é dos que mais contribui para a riqueza do país.

# 20 Anos

## a mesma paixão!

A Jomecsport, concessionário exclusivo no norte Audi Sport e R8 Dealer, celebrou o seu 20º aniversário no dia 14/02/23.

Em sintonia com o dia dos namorados e por um mundo mais sustentável, os visitantes ao Showroom em Nogueira foram presenteados com um Lápis Biodegradável que pode ser plantado, quando estiver pequeno, dando origem a uma flor em três semanas.

Para a Audi - Jomecsport um futuro mais sustentável é uma preocupação. Atualmente a Audi está a aumentar a sua oferta 100% elétrica com o Audi Q8 e-tron, o Audi Q8 Sportback e-tron, o Audi Q4 e-tron, o Audi Q4 Sportback e-tron, o Audi RS e-tron GT e o Audi E-tron GT quattro.

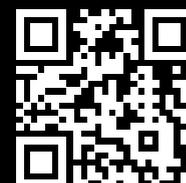
**Descubra toda a gama de veículos elétricos!**

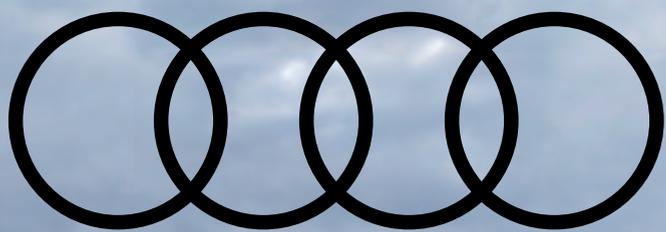


**Jomecsport**

Avenida de Barros e Soares, 600, Nogueira  
4715-214 Braga  
Tel: 253 689 911 (Chamada p/ rede fixa nacional)  
mcostas.pt/audi

**Audi** Na vanguarda da técnica





# 100% elétricos.

Entre outras coisas fantásticas.



**O futuro é uma atitude.**

O automóvel apresentado à esquerda é um protótipo que não se encontra disponível como automóvel de produção.  
RS e-tron GT - Consumo de energia combinado kWh/100 km: 21 a 22,6 (WLTP). Emissões combinadas de CO<sub>2</sub>, em g/km: 0.  
Os valores de consumo elétrico indicados podem variar em função do equipamento selecionado. Imagem não contratual.

# AutoFix<sup>®</sup> 41 ANOS

1982

## USADOS CERTIFICADOS

## Usados certificados 4 anos garantia total

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

AutoFix<sup>®</sup> é uma empresa **TOP 5% Melhores PME de Portugal 2022** do setor automóvel, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

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





**OFERTA DE 4 ANOS  
DE GARANTIA TOTAL**



**OFERTA  
DEPÓSITO CHEIO**



**OFERTA DE TODA A  
DOCUMENTAÇÃO  
CONTRATUAL**



**OFICINA ESPECIALIZADA**

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



**USADOS CERTIFICADOS**

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

[www.autofix.pt](http://www.autofix.pt)



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



[facebook.com/AutoFix.lda](https://facebook.com/AutoFix.lda)



[instagram.com/AutoFixlda](https://instagram.com/AutoFixlda)



[twitter.com/AutoFixlda](https://twitter.com/AutoFixlda)



# DELFIN FILHO

DIRETOR DO HOTEL MELIÁ BRAGA



**“Ter melhores soluções de mobilidade pode ajudar a hotelaria a captar mais profissionais qualificados. Hoje, os jovens não procuram o mesmo que há 20 anos”**



**O diretor de uma das maiores unidades hoteleiras da região, o Meliá Braga Hotel & Spa, destaca a mudança de paradigma no que diz respeito às necessidades dos jovens, que procuram**

**ter mais tempo e valorizam mais as soluções de transportes públicos que há 20 anos, em que o transporte individual era o meio de deslocação preferencial. Ter disponível soluções adaptadas às necessidades, como o transporte especial por marcação que os Transportes Urbanos de Braga estão a promover, poderá ser uma solução de implementação rápida que vai beneficiar o setor, mas é importante que exista um serviço semelhante para as deslocações entre concelhos.**

**Quais as principais dificuldades que as empresas de hotelaria enfrentam ao nível da mobilidade dos seus colaboradores?**

Há uma questão importante que devo assinalar: a escola profissional da área da hotelaria na região é em Vila Verde e nós tentamos sempre aproveitar a mão de obra da nossa região. Os jovens, ainda em fase de estágio, não têm um transporte sempre disponível, a qualquer hora, para virem trabalhar connosco. Na hotelaria, nós começamos o pequeno almoço muito cedo, às 6h da manhã, e os turnos podem ir até 01h00, para fechar um bar. Estamos a falar de turnos diferentes nos horários em relação à oferta regular de transportes públicos, é certo, mas temos de ter solução para estes jovens. Hoje as coisas são diferentes do meu tempo, eles já não querem ter carro ou uma mota e muitos deles, aos 18 anos, não têm carta de condução têm. Ou seja, temos de ter um transporte público que esteja adequado à nova geração, que responda às suas necessidades para o dia-a-dia, mas também para virem trabalhar. A forma como

eles se deslocam mudou. Por exemplo, agora eles usam muito as bicicletas e, por isso, vamos colocar um ponto para bicicletas elétricas aqui no hotel, para clientes, mas também para colaboradores. Temos de pensar todos em conjunto a questão nestas duas vertentes: melhor mobilidade para o concelho, mas também para as ligações com os concelhos vizinhos.

**Os Transportes Urbanos Braga lançaram um serviço de especial, por marcação e a adaptado às necessidades, sem carreira regular, mas adaptado à medida. É uma solução interessante para si?**

Eu penso que sim. Se nós identificarmos na nossa equipa quais os colaboradores que necessitam deste serviço, onde moram e informá-los que existe essa possibilidade de terem transporte nos horários que precisam, penso que teremos todo o interesse nesse serviço. Eles e nós, as empresas, porque procuramos soluções.

**Há mais empresários nessas condições, na hotelaria e restauração.**

Sem dúvida, penso que todos beneficiaríamos e poderíamos trabalhar em conjunto numa solução dessas. Há falta tremenda de pessoas – e agora não se fala muito por ser época baixa, mas a partir de Abril, na Páscoa, vai ficar mais evidente. Nós temos de cativar colaboradores para a cidade de Braga, pessoas que moram no interior, que moram noutras cidades e vilas ou mesmo no estrangeiro para responder às nossas necessidades de operação. Se conseguirmos chagar a um entendimento, com soluções de mobilidade que sirvam todos os empresários e que permita às pessoas virem de outros locais para trabalharem aqui, todos ganharemos. Os trabalhadores fazem contas ao salário, às taxas de juros, o tempo livre que têm, avaliam onde podem morar e quais as alternativas que têm para chegar ao posto de trabalho ou à área onde querem ter a sua atividade profissional.

**Já teve colaboradores que foram embora ou nem**

**colocaram a possibilidade de vir para o Meliá, por não terem soluções de transporte desde e para o local onde moram?**

Sim, nomeadamente estagiários. Jovens que concluíram o estágio em Vila Verde, depois eu queria ficar com eles, mas por causa do transporte optaram em ficar mais perto da região onde vivem ou mesmo na casa dos pais. Se tivessem de pagar um apartamento na cidade, não iriam conseguir. Existindo transporte público, acredito que viriam trabalhar connosco. Nós tivemos de alugar apartamentos para alguns colaboradores, porque de outra forma não conseguiria que eles ficassem cá. É um custo mensal que suportamos para colaboradores essenciais, mas não o conseguimos fazer para todos. Ter soluções de mobilidade é fundamental e nós estamos totalmente disponíveis para tentar encontrar soluções que beneficiem o setor. Se criarmos uma boa comunicação e uma plataforma de entendimento entre todos os operadores hoteleiros, provavelmente conseguimos ter um autocarro que consiga passar pelos locais onde moram os colaboradores das variadas unidades do concelho e os deixem nos locais de trabalho. Pode nem ser um autocarro, pode ser um minibus. A hotelaria está a mudar. Para facilitar a mobilidade e para tornar esta área mais atrativa para os jovens, já só temos horários de turno seguido, ou seja, o colaborador entra e faz as 8 horas de trabalho, sem interrupções. Isso acontece até no restaurante, onde é mais difícil gerir as equipas. Não há quebras de horário no Meliá, nem sequer na cozinha e sala.

**As novas gerações estão mais recetivas esse modelo e rejeitam os turnos com interrupção?**

Sem dúvida, embora eu perceba que nem todos os empresários consigam fazê-lo, penso ser o futuro. A valorização do tempo é diferente hoje do que era há 20 anos. Esta geração procura um equilíbrio entre o que ganham e o tempo para estar com a família, amigos, para praticar um desporto. Os empresários devem ter isso em conta.

ALP stone  
feel the natural stone

APARÊNCIA SOFISTICADA

Email: geral@alpstone.pt  
Tel: 253 692 644  
(chamadas p/ rede fixa nacional)



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

[www.alpstone.pt](http://www.alpstone.pt)



# RICARDO RIO

PRESIDENTE DA CÂMARA DE BRAGA E DA CIM CÁVADO



**“Estou convencido que em 2025 teremos o BRT a funcionar na cidade”**

**É**

um dos projetos mais estruturantes para a cidade no que diz respeito aos transportes públicos da região para os próximos anos. Prevê-se que o BRT entre em funcionamento em 2025, uma nova modalidade de transporte em linha dedicada que vai alterar a configuração da cidade e dar novas possibilidades de mobilidade. Ricardo Rio não acredita que a criação de uma linha de ferrovia pesada entre Braga e Guimarães seja uma opção sequer viável e aponta para soluções com menos impacto na paisagem, como o próprio BRT. Em relação à linha de alta velocidade, o autarca refere que é “o corrigir de um erro histórico”.

**O crescimento da cidade exige medidas para criar soluções de mobilidade. Como antecipa o futuro do concelho e da cidade nessa área?**

Braga vai seguir a tendência mais ou menos generalizada nas cidades a nível internacional, nos meios urbanos, que é uma clara aposta na descarbonização, na promoção de uma mobilidade mais sustentável, e isso passa pela redução da utilização do automóvel como meio principal de deslocação

em contexto urbano. Braga, de acordo com o Eurobarómetro 2020, era uma das cidades europeias onde havia uma maior percentagem (mais de 60%) de utilização de viaturas próprias pelos cidadãos. Com o crescimento da população, esse crescimento vai provocando uma pressão acrescida sobre as infraestruturas de trânsito. E como é que podemos mudar? Desde logo, com maior a promoção da utilização dos transportes públicos, em três níveis: primeiro, a criação de novas soluções de transportes públicos, à cabeça, o BRT, que nós esperamos que em 2025 esteja já em funcionamento. Em segundo, reforçar a atratividade dos transportes públicos tradicionais e isso exige veículos que provoquem menor poluição – tem sido feita uma aposta muito significativa nessa matéria, com a renovação da frota dos TUB com os autocarros elétricos; mais conforto, mais regularidade dos serviços, novas linhas e mais frequência nas linhas com mais procura. Por último, em complemento, é importante o ordenamento do espaço urbano, de promoção e valorização do espaço pedonal, com projetos como o “Eu já passo aqui”; com a criação de novas cicloviagens e a extensão de algumas das já existentes. A nível mais ‘macro’, são também relevantes as conexões no território, com as cidades vizinhas, com a região, e a construção da ferrovia de alta velocidade.

**Fazia sentido pensar-se uma via circular ao redor da cidade que tirasse trânsito da zona mais central da cidade, como se fez no Porto e em**

**Lisboa? A cidade é atravessada por autênticas autoestradas.**

Quando eu falo na redução do trânsito, não se pode esquecer a necessidade de encontrar algumas soluções que melhorem o seu ordenamento. O caso mais concreto e que maior curiosidade desperta, uma vez que é uma manta de retalhos fruto de várias adaptações e alterações ao longo do tempo, é a zona de Infias. A chamada variante de Encosta ou a Variante Sul, que eram alternativas à circulação no centro da cidade, são hoje as avenidas que têm que ser entendidas como tal. A estrada que liga do Minho Center ao Braga, por exemplo, é uma avenida central da cidade. A questão da circular externa vai resolver-se a Norte, com a variante do Cávado, na medida em que nós já temos neste momento concluída a ligação total entre Nova Arcada e Frossos. Essa obra já está disponível para utilização e queremos continuá-la até ao E. Leclerc. Já lançámos o concurso que, aliás, já foi adjudicado e está em elaboração do projeto da variante. Temos mantido diálogo com a Infraestruturas de Portugal para que essa via possa ser concretizada com a maior brevidade possível. A sul, a situação não é tão fácil por uma questão que tem a ver com a proteção do Bom Jesus. Chegou a equacionar-se, em tempos, a criação de vias de atravessamento em túnel na encosta do Bom Jesus, mas com a classificação como Património da Humanidade tivemos de abandonar completamente essa possibilidade.

Continua

# Indonésia

BALI

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92  
4700-315 Braga  
Portugal

Tel 00 351 253 200 500  
(chamadas p/rede fixa nacional)

[www.caravela.pt](http://www.caravela.pt)  
[info@caravela.pt](mailto:info@caravela.pt)

**Caravela**  
agência de viagens



**“Deve haver um esforço das CIM’s para criarem um sistema de transportes públicos que facilite a circulação de pessoas no Minho. Estou convencido que esse trabalho vai ser feito”**

**Braga tem, neste momento, poucos metros de linha dedicada para os autocarros (linhas de BUS). De que forma é que se vai requalificar a cidade para o BRT (Bus Rapid Transit), sabendo que nas linhas dedicadas vão passar os autocarros, simultaneamente, em alguns troços.**

A ausência dessas vias de BUS resultou do modelo de organização e de crescimento da cidade que se adotou durante várias décadas. As questões das vias exclusivas para os transportes urbanos nunca foram devidamente salvaguardadas, salvo pouquíssimas exceções, de facto. E hoje em dia não é fácil, no contexto estritamente urbano, de as adaptar para a priorização necessária para os autocarros. Em relação ao BRT, já não será tanto assim, porque seja na variante, seja na nas zonas de expansão, até à universidade, vai ocupar-se o espaço existente nestas vias mais estruturantes, que vão ser reconfiguradas. Será dada prioridade precisamente ao BRT.

**O que vai significar a alta velocidade para o concelho?**

Como já tenho dito, é a correção de um erro histórico. Braga é a terceira cidade mais importante do país, em termos de dinâmica demográfica e desenvolvimento económico, e não ter uma ligação ferroviária estruturante, não faz sentido. A que temos é muito limitada: entra na cidade e sai da cidade exatamente pelo mesmo ponto, não tendo continuidade. A nova estação vai ser uma via estruturante em termos ferroviários, porque terá ligação ao resto do país e aos nossos vizinhos espanhóis, não sendo apenas uma linha de chegada. Vai colocar-nos a uma hora de Vigo e a meia hora do Aeroporto Francisco Sá Carneiro. As soluções que existem hoje são muito arcaicas para aquilo que são as necessidades das populações, acredito que esse projeto vai mudar a cidade.



**Acha que a ligação de ferrovia Braga-Guimarães é um projeto que faz sentido ou deveria optar-se por soluções diferentes?**

‘Ferroviária’ em sentido de uma ferrovia pesada, como tem sido defendido pela CDU, não acho que seja exequível, desde logo, por uma questão de investimento. Estamos a falar de valores consideráveis, praticamente impossíveis de rentabilização. Nós temos defendido, até no Quadrilátero Urbano, que existam outras soluções alternativas à ligação rodoviária e que passaríamos mais por um metro de superfície ou até por um BRT, de conexão entre os vários concelhos.

**Na reunião de 7 de Fevereiro, na CIM Cávado, alertou-se “para a necessidade urgente de aumentar e reforçar a conectividade e mobilidade entre os quatro municípios do quadrilátero urbano – Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão (Cávado/Ave)”. Qual poderia ser a solução, sabendo que há duas CIM’s envolvidas, cada uma com responsabilidades e opções políticas diferentes, e mais de um milhão de pessoas nesta área?**

Recentemente, a Associação Empresarial do Minho defendeu a fusão das duas CIM’s. No passado, também eu defendi a criação da Grande Área Metropolitana do Minho, com a fusão das três CIM’s, porque acho que do ponto de vista político e estratégico seria importante. Neste momento, do ponto de vista operacional e olhando para a realidade de cada uma das CIM’s, julgo que a CIM do Cávado tem feito um excelente trabalho de coordenação entre os municípios que pertencem a esta estrutura. Não tenho hoje a certeza e a convicção de que um projeto mais alargado pudesse ser tão bem-sucedido como o da CIM Cávado é hoje. Ainda assim, não podemos por de parte pro-

jetos em algumas áreas de intervenção que carecem de uma concertação com os concelhos vizinhos e devemos encontrar plataformas de criação de soluções para os cidadãos destas áreas. O caso dos transportes é um excelente exemplo disso mesmo. A questão não se coloca apenas ao nível dos concelhos do quadrilátero, Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos, mas deve responder, também, às necessidades dos concelhos vizinhos. Ou seja, deveremos pensar em soluções para todos, porque esta é uma questão que afeta pessoas e empresas de todo o Minho.

**Concorda com a transferência de competências e funções do poder central ao nível dos serviços de transporte para as CIM’s?**

Parece-me que é uma boa decisão, porque esta é uma matéria em que, melhor que ninguém, os territórios conseguem avaliar as necessidades das suas populações e ajustar a oferta àquilo que é concessionado ou contratualizado. Parece-me que foi uma boa medida e que veio acompanhada também por outras decisões positivas, por parte do Governo, ao nível do financiamento dos transportes públicos em todo o território nacional. Lamentamos é que continue a haver níveis de discriminação demasiado evidentes, face àquilo que são os montantes investidos nas áreas metropolitanas e o resto do território. O valor per capita investido num cidadão de Lisboa em transportes públicos pelo Estado Central não tem nada a ver com o que é investido noutras regiões; há uma discrepância absolutamente injustificável e que resulta do centralismo que ainda existe no nosso país.

**Lisboa adotou um programa de restrições ao acesso a algumas zonas da cidade por veículos anteriores a 2000. Acha que isso poderia acontecer em Braga?**

Não é uma coisa que estejamos a equacionar para o futuro próximo, mas sabemos que isso acabará por acontecer nos próximos, por causa das restrições que vão existir para estas viaturas com maiores emissões de carbono. As diretivas da União Europeia vão nesse sentido.

**Braga já tem um programa de Partilha de bicicletas, tem o bicification, tem trotinetes. O que falta fazer neste particular para tornar o concelho mais apetecível para as duas rodas?**

Faltam fundamentalmente duas dimensões: infraestruturas e aculturação. No que diz respeito à primeira, temos consciência que a rede tem vindo a crescer, mas têm de ser feitos outros investimentos, muitos deles já estão em projeto ou em fase de execução, nomeadamente, o projeto da variante do Fojo, a ligação ao Estádio Municipal 1º de Maio, o prolongamento da Ecovia do Cávado... São projetos em contexto mais urbano que vão, obviamente, dar condições de maior segurança aos próprios ciclistas. Por outro lado, há a dimensão da aculturação. Não é só a promover o uso da bicicleta que vamos conseguir resultados, temos de consciencializar também os condutores para a necessidade de conviverem com a utilização da bicicleta na cidade.

# Brent a car

Trust & Go

**ESCOLHE O  
TEU DESTINO,  
NÓS TRATAMOS DO RESTO!**



**RESERVAS/RESERVATIONS**

[www.b-rentacar.com](http://www.b-rentacar.com)

[geral@b-rentacar.com](mailto:geral@b-rentacar.com)



**BRAGA**

Rua D. Pedro V,  
Nº111 R/C  
4710-374 Braga  
Tel: 253 221 306  
(chamadas p/ rede fixa nacional)

**GUIMARÃES**

Av. D. João IV,  
Nº1660  
4810-531 Guimarães  
Tel: 253 415 701  
(chamadas p/ rede fixa nacional)

# OS DESAFIOS DA MOBILIDADE RACIONAL

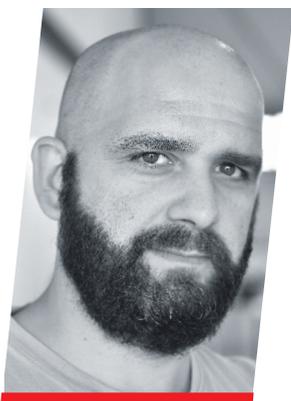
**N**este número da Revista Sim, decidimos questionar alguns responsáveis pelo território sobre os desafios da mobilidade para Braga e para a região. Em primeiro lugar, quisemos saber de que forma os Transportes Urbanos podem encontrar soluções para dar respostas a um concelho que cresceu 6,5% em 10 anos e tem mais 20 mil pessoas que no início do século.

O crescimento voltado para o transporte individual torna o desafio mais complexo, principalmente se tivermos em atenção dois números: 39 parques de estacionamento na cidade e 5 mil lugares, entre pagos e gratuitos. É, de facto, um número surpreendente, que corresponde a um lugar de estacionamento por cada 40 pessoas que residem no concelho.

Não é só no acesso à cidade que está o desafio, mas também na oferta de transporte público para trabalhadores, nomeadamente, da indústria, da hotelaria e da restauração. Os serviços especiais que os Transportes Urbanos de Braga permitem encontrar uma solução adequada a cada caso, personalizando o transporte ao número de pessoas a transportar, à rota e ao horário. Este serviço também vai estar disponível para particulares e permite, antes de mais, uma mobilidade mais racional: se uma empresa tem 10 pessoas para transportar, com turnos que variam de semana para semana, faz sentido ter um autocarro de 60 lugares com linha diária? Se alguém de Tadim quer ir à cidade e regressar a casa numa sexta à noite, vai criar-se uma linha de autocarro para Tadim a essa hora, para servir 4 ou 5 pessoas? Ter um serviço especial, com uma aplicação ou um número de telefone que permita fazer o agendamento do transporte, retira autocarros vazios da rua e permite uma solução adaptada às necessidades reais. Isto é mobilidade racional e é um caminho sem retorno. O crescimento demográfico tem trazido mais automóveis à estrada e só com oferta de qualidade, com conforto e com frequência de linhas teremos mais pessoas nos autocarros e menos na estrada.

Nas linhas diárias, o caminho é encontrar melhores soluções de transportes públicos. O conforto, a frequência das linhas, a fiabilidade do serviço são alguns dos fatores que fazem com que se escolha esta opção, mas também a ligação à rede de transportes da região onde o utilizador vive e trabalha. Há um problema de ligações de transportes públicos entre os concelhos do Minho, uma região com um milhão de habitantes, que está retalhada em soluções concelhias e dividida pelas CIM do Cávado e CIM do Ave. O trabalho de conjugação de esforços parece ser a única resposta possível, porque tanto a nível de legislação (os transportes urbanos de um concelho não podem circular num metro de alcatrão que seja do concelho vizinho, criando situações absurdas como a que acontece na Ponte de Prado) como a nível político, deve ser feito mais. Os dados estão lançados.

No transporte particular, o paradigma mudou, na forma como olhamos para o transporte, porque, se antes todos queríamos ter um carro aos 18 anos, hoje querem ter um serviço de mobilidade, que respeite o meio ambiente e seja eficiente energeticamente. As notícias que nos chegam indicam a direção: até 2035, vai ser proibida a comercialização de automóveis de combustão interna proveniente de combustíveis fósseis na Europa.



Manuel Costa

## FICHA TÉCNICA

### DIREÇÃO:

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

### REDAÇÃO:

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

### FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

### DESIGN:

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

### ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auísra de Araújo  
ausradearaujo@gmail.com  
961 791 969

### COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

### GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

### IMPRESSÃO:

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

### COLABORADORES:

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

### COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

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

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

### SEDE DE REDAÇÃO:

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

### DELEGAÇÃO LISBOA:

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

### DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

### TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

### PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em [www.revistasim.pt](http://www.revistasim.pt).



**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.




CONSULTE AQUI A SUA

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

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

# Construímos relações seguras



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

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

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



**SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.**

 [fb.com/sabsegseguros](https://fb.com/sabsegseguros)

 [twitter.com/sabsegseguros](https://twitter.com/sabsegseguros)

 [linkedin.com/company/sabseg](https://linkedin.com/company/sabseg)

 [instagram.com/sabsegseguros](https://instagram.com/sabsegseguros)

[www.sabseg.com](https://www.sabseg.com)

2º ANIVERSÁRIO

# HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

## PROFISSIONALISMO E ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO

**N**a Hairvolution, não vendemos sonhos, vendemos realidade sustentada em conhecimento científico, experiência e profissionalismo. “Este não é um espaço exclusivo para homens, há cada vez mais mulheres a recorrerem aos nossos serviços. Segundo alguns estudos, até 2050, cerca de 50% da população irá ter algum problema relacionado com alopecia”, explica o Diretor Clínico, Dr. Rui Santos Freitas.

A Hairvolution surge da análise feita ao mercado, por profissionais da área com vários anos de experiência, concentrando o conhecimento e corrigindo aquilo que, no seu entender, estava desajustado. “Este projeto surgiu após analisar o que existia no mercado em termos de cirurgia capilar, melhorando os pontos positivos e eliminando os negativos, aquilo que achávamos que funcionava menos bem nesta área. Acima de tudo, queremos oferecer um tratamento personalizado, com segurança e realismo na gestão das expectativas”, defende o clínico.

A aposta neste projeto implica um grande investimento pessoal de todos os profissionais Hairvolution, principalmente, no que diz respeito ao acompanhamento pós-operatório. “Nós temos um número de apoio 24 horas, seja ao Sábado, ao Domingo, seja a que hora for, porque sabemos que algumas dúvidas podem surgir durante o processo. O paciente tem de estar totalmente consciente dos passos que devem ser dados após o micro transplante capilar, para que tudo corra da melhor forma e os resultados sejam os esperados”, assegura o Dr. Rui Santos Freitas.

### **OS BENEFÍCIOS DO TRANSPLANTE CAPILAR**

Mais que uma intervenção estética, o micro transplante capilar é uma intervenção médica, sendo reconhecidos os seus benefícios para a saúde dos pacientes. “A Alopecia é uma doença reconhecida pela comunidade médica, assim como os seus efeitos nefastos para a saúde psicológica. No que diz respeito à nossa intervenção, tentamos ir sempre o mais longe possível, para que de acordo com a necessidade dos pacientes,

fazendo um estudo exaustivo do número de unidades foliculares que o paciente necessita e aquelas que conseguimos extrair. Quem vai beneficiar com esta filosofia é o paciente”, assegura o clínico.

Uma das razões que deixa alguns pacientes reticentes tem a ver com o receio da intervenção e pós-operatório. “Eu sou suspeito, mas aconselho a quem tem dúvidas a vir aqui e falar com algumas das pessoas que já fizeram transplante connosco. É necessário ter alguns cuidados, nos dias seguintes à intervenção e praticamente não temos tido queixas no pós-operatório, apenas situações normais de desconforto, o que é normal”.

### **PACIENTES QUE JÁ FIZERAM TRANSPLANTE SÃO A MELHOR PUBLICIDADE**

O sucesso das intervenções já realizadas tem sido de tal ordem que os próprios pacientes encaminham os amigos e conhecidos para a Hairvolution. “Temos recebido cada vez mais pessoas conhecidas de quem já fez a intervenção connosco, o que nos deixa muito satisfeitos, porque significa que ficaram satisfeitos. Nós queremos que as pessoas venham, que falem connosco e que coloquem todas as suas dúvidas, que teremos todo o gosto em responder, porque sabemos que se esse paciente ficar satisfeito, nos irá recomendar”, garante.

Para que tudo resulte, a formação contínua e especializada e o investimento em equipamento tecnológico ultra avançado permite obter os melhores resultados. “Acima de tudo, queremos continuar com a nossa filosofia de honestidade, segurança, acompanhamento e profissionalismo, os valores que muito prezamos, porque foram eles que nos trouxeram até aqui e que me permitem dizer que este projeto está a ser um sucesso. Não queremos ser apenas mais uma clínica, mas a clínica onde se faz bem e onde os resultados são reais”.

Para terminar, com o Dr. Rui Santos Freitas não há falsas promessas: “A nossa postura é ser sempre realista e profissional com o paciente, porque sabemos o que está em causa e o que pode mudar com uma intervenção bem sucedida. Contem connosco para isso!”



Praça Conde de Agrolongo 183,  
4700-312 Braga, Portugal

Horário  
Seg-Sáb: 8:30 - 18:30

geral@hairvolution.pt  
hairvolution.pt  
253 142 487 / 966 525 757  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

**HAIRVOLUTION**  
CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

DIA 1 A 15 DE MARÇO

# BEBÉ E MAMÃ

DESCONTOS  
ATÉ

# 30%

farmácia

# VISITE-NOS!

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

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

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

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

  /pipafarmacia

 DERMOCOSMÉTICA

 PUERICULTURA

 ALIMENTAÇÃO INFANTIL

 ACESSÓRIOS MAMÃ

 HIGIENE ORAL



## O AMOR VOLTOU À PASSERELLE DE VILA VERDE

O Centro Empresarial de Gême voltou a receber o momento alto do Mês do Romance – Namorar Portugal, com o desfile do sempre aguardado Concurso Internacional de Criadores de Moda de Vila Verde, que vai na sua 19ª edição.

Cinco formandas da Inovinter Braga, Mariana Morais, Mónica Rodrigues, Lucinda Silva e Cristiana Pacheco, a ucraniana Valerila Serdinkova e a brasileira Isabel Camara, foram as grandes vencedoras da noite. Ao todo, foram 53 coordenados a concurso (14 individuais e 10 escolas presentes), numa noite que contou com a apresentação de Sílvia Alberto

e atuações da Orquestra Viv'arte, de Vila Verde, dirigida pelo maestro Idílio Nunes, e as fenomenais vozes de Sofia Escobar e do tenor João Miguel Gonçalves.

Além dos coordenados a concurso, ainda passaram pela passerelle propostas dos consagrados Anabela Baldaque, Luís Carvalho, Nuno Gama e Rafael Freitas.

### VENCEDORES

#### 1º Prémio: Município de Vila Verde

Valerila Serdinkova, Isabel Camara, Mariana Morais, Mónica Rodrigues, Lucinda Silva, Cristiana Pacheco – Inovinter, Centro de Formação e de Inovação Tecnológica de Braga.

#### 2º Prémio, Caixa Crédito Agrícola

Escola Secundária de Vila Verde - turma de Artes Visuais

#### 3º Prémio, Associação Empresarial de Braga

Orlando Ventura (Vila Verde)

#### Prémio Jovem Revelação, IPDJ

Sara Francisco, Melissa Toledo, Ana Carvalho, Catarina Silva, Matilde Pinto e Sara Almeida – Cenatex, Guimarães

#### Prémio Público

IBG, Lara Silva, Beatriz Ferreira, Joana Pereira, Matilde Ribeiro, Vasco Maia e Soraia Domingues – Cenatex, Guimarães

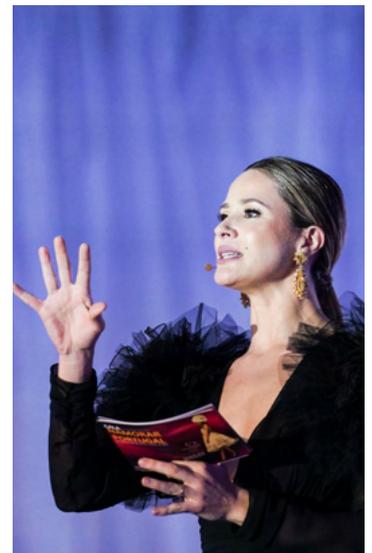
#### Prémio Delta Café

Sérgio Silva e Sá (Vila Verde)

#### Prémio Impacto Visual, Fotofelicidade

Maria Azevedo e Cristina Silva – EsproMinho





# DESFILE DE GUARDA-CHUVAS EM VILA VERDE LANÇA JORNADA ESPECIAL DO ‘MÊS DO ROMANCE’

**U**m desfile com 170 guarda-chuvas originais e criados por crianças do pré-escolar e do primeiro ciclo, com inspiração no tradicional Lenço dos Namorados, marcou o arranque de um dia de eventos especiais em Vila Verde, no âmbito da programação ‘Fevereiro – Mês do Romance’. O complexo da APPCDM de Vila Verde associou-se também ao evento com a apresentação da ‘Senhorinha’ e da ‘Ursa Maior’, numa jornada em que a artesã Mi-Linha lançou uma nova coleção de sacas de linho bordadas.

No Centro Escolar de Vila Verde, cerca de 380 crianças foram mobilizadas para a produção de “um desfile de talento, criatividade e enorme beleza” – como sublinhou a presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes. A Casa do Povo de Vila Verde colaborou na produção dos guarda-chuvas decorados com inspiração nos Lenços dos Namorados, num trabalho que envolveu professores, pessoal não docente e familiares dos alunos.

“Este foi um momento muito bonito do Mês do Romance e que foi vivido com grande alegria e entusiasmo”, partilhou Júlia Fernandes, dando os parabéns a todas e todos os que participaram, incluindo “também muitas avós que ajudaram neste fantástico trabalho, a bordar e a decorar os guarda-chuvas, obtendo verdadeiras obras de arte”.

Sob a orientação do coordenador do Centro Escolar, Joaquim Cerqueira, os guarda-chuvas foram apresentados pelos alunos, que desfilaram perante a comunidade escolar. Os trabalhos podem ser contemplados no átrio da escola, onde vão manter-se expostos.

## Bonecas dos utentes da APPACDM

A jornada do ‘Mês do Romance’ incluiu dois momentos especiais com os utentes do complexo de Vila Verde da Associação Portuguesa de Pais e Amigos de Cidadãos com Deficiência Mental (APPACDM), que assumiram a produção de duas figuras inspiradas na temática dos Lenços dos Namorados e que estão expostas na Loja Interativa de Turismo e no espaço McDonald’s.

A “Senhorinha...” e a “Ursa Maior” são duas “obras de arte inspiradas no amor” e que resultam de trabalho desenvolvido pelos utentes da APPACDM, que quiseram prestar “uma homenagem aos Lenços dos Namorados”.

“É uma forma de dar a conhecer o nosso amor e também de reconhecer o amor que sentimos de Vila Verde, do Município e da comunidade local”, contextualizou o presidente da APPACDM, aproveitando para agradecer “a oportunidade de levar, para lá das paredes do complexo da instituição, o trabalho e as capacidades dos seus utentes”.

Na Loja Interativa de Turismo está patente a ‘Senhorinha...’, uma boneca já “familiar” e que agora surge decorada com apontamentos associados aos bordados coloridos dos Lenços dos Namorados.



No restaurante McDonald’s fica exposta a “Ursa Maior”, acompanhada de um quadro de fotografias com o desenvolvimento do trabalho. Esta peça, que resulta de um desafio lançado pela administração da empresa, vai ser doada à Fundação Ronald McDonald, um projeto social dirigido a crianças e com instalações junto ao Hospital de São João, no Porto.

## Sacas de linho com valorização ambiental

Uma coleção de sacos utilitários, feitos em linho e com bordado, é a nova proposta da artesã Camila Silva. No seu atelier Mi-Linha, na Loureira, apresentou os novos produtos inspirados nos Lenços dos Namorados, assinalando a preocupação ambiental nas linhas da marca Namorar Portugal.

As sacas para o pão, para o lanche das crianças e até para as compras do dia ou para levar à praia e a ‘boleira’ – para os bolos –, fazem parte de uma coleção “vasta e diversificada, colorida, e sempre juntando amor e tradição”, como frisou a artesã, na sessão de apresentação dos novos produtos.

A presidente da Câmara Municipal, Júlia Fernandes, destacou a componente ecológica que está associada a mais esta inovação, com qualidade e grande criatividade, recorrendo ao linho para reforçar o combate ao uso do plástico.

“É importante sensibilização e a mobilização de todos no esforço para a valorização do ambiente e da natureza, como fator estrutural no desenvolvimento sustentado e onde as nossas traíções desempenham também um papel fulcral”, defendeu Júlia Fernandes, numa sessão em que o presidente da Junta de Freguesia, Fernando Ferreira, aproveitou para destacar o trabalho da artesã Camila Silva na promoção da Loureira.



Consulta de Anti Envelhecimento

# Botox e Ácido Hialurónico

A consulta de tratamento com Botox e preenchimento com Ácido Hialurónico promove a remodelação facial, remoção de rugas, depressões da pele ou controlo de outras patologias.

+ Remoção e correção de Rugas

+ Preenchimento de Lábios e Rosto

+ Transpiração Excessiva

+ Enxaquecas

+ Deformidades do Nariz

Peça a sua avaliação  
Estética Online Gratuita!

Nome



 [clidomus.pt](https://www.clidomus.pt)



**CLIDOMUS**  
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

**Clidomus Braga**  
Rua Dr. Francisco Duarte  
285, 1º Andar, Sala 21  
4715 - 016 S. Víctor  
☎ 253 278 623

**Guimarães**  
Rua Miradouro de  
Baixo, 7  
4835 - 079 Guimarães  
☎ 253 197 004

 **Linha Direta**  
**910 440 344**

 [geral@clidomus.com](mailto:geral@clidomus.com)

# “ARTES CHEIAS DE AMOR” SURPREENDEM NO ‘MÊS DO ROMANCE’ DE VILA VERDE

**O** Num mês repleto de atividades diversas do programa ‘Fevereiro – Mês do Romance’ que está a decorrer em Vila Verde, o artesão Fernando Rei voltou a surpreender com a apresentação de uma série de novos modelos de malas feitas em linho, no âmbito da parceria com a marca Namorar Portugal.

Entre saras de poesia e música e uma caminhada solidária, foram ainda lançadas novas linhas de bonecas com produtos naturais de Aguinalda Conduto e conjuntos de miniaturas fantásticas da ‘Home Sweet Miniaturas’.

Em estaque estiveram igualmente os workshops do chocolate com pimenta, de pintura em loiça e das bonecas de cabaça e biscuit, que mobilizaram mais de 70 pessoas para aprender as “artes cheias de amor”, com que artesãos e os parceiros Namorar Portugal assumem a produção de peças únicas e de excelência reconhecida por todos.

Exemplo disso mesmo estão as novas malas lançadas pelo Fernando Rei, que decidiu dedicar um dos modelos à jornalista Dina Aguiar, homenageando o trabalho desenvolvido no programa televisivo ‘Portugal em Direto’, da RTP, a favor do artesanato e das diferentes regiões do país.

Na sessão de apresentação que decorreu no Espaço Namorar Portugal, em Vila Verde, a jornalista confessou-se honrada pelo reconhecimento e assumiu-se “encantada” pelos corações e pelos motivos dos Lenços dos Namorados que inspiram a decoração da “sua” mala – do chamado modelo ‘Tote’.

“É um ótimo exemplo do país positivo que divulgamos, valorizando o que se faz de bem, como o nosso artesanato de excelência”, apontou Dina Aguiar, acompanhada pela equipa de reportagem do ‘Portugal em Direto’. A jornalista recebeu ainda um Lenço dos Namorados bordado na Aliança Artesanal, elogiando “a excelência das artes cheias de amor que se faz em Vila Verde”.

A presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, sublinhou o sucesso da parceria da marca Namorar Portugal com Fernando Rei, contribuindo para a valorização do território e para afirmação da aposta estratégica na aliança das tradições e da identidade cultural do concelho com a modernidade e a inovação.

Além da mala ‘Dina’, Fernando Rei lançou outros dois novos modelos, com a bolsa de ombro ‘Giga’ e o saco de cintura ‘Mariana’ (em formato ‘banana’) apresentados pelas irmãs do artesão, Alice e Ana Maria.

“As malas são feitas em tecido produzido com o fio de linho, em tear. Todos os materiais foram bem aproveitados, sem desperdício. O produto final tem a colaboração da Belcinto”, explicou o artesão de Aboim da Nóbrega e que produziu já malas exclusivas para as marcas Louboutin e Ownever.



## Do chocolate às bonecas e miniaturas

No Espaço Namorar Portugal foram apresentadas mais duas linhas de novos produtos inspirados nos Lenços dos Namorados.

A Carla e a Anabela – da ‘Home Sweet Miniaturas’ – lançaram novos conjuntos de miniaturas fantásticas, inspiradas nos Lenços dos Namorados. Os cenários de casamento, de pequeno-almoço, do tradicional bordado dos lenços e do presépio constituem o grupo de peças deste maravilhoso ‘Portugal dos Pequeninos’. Tudo com peças pintadas à mão.

Aguinalda Conduto apresentou uma nova versão das suas bonecas construídas a partir de cabaça e biscuit. Este ano, surpreendeu com a coleção ‘Terra Mãe’, recorrendo a produtos da natureza para decorar as suas obras de arte.

“Tudo isto resulta da oportunidade de deixar sair a criatividade, sempre com uma grande paixão, muito carinho e amor pelo que estamos a fazer. Neste caso, também contribuimos para a sustentabilidade e para a valorização do ambiente e da natureza. É um ‘refresh’ poder estar aqui”, partilhou a artesã.

As cores foram conseguidas com produtos da natureza, como gengibre, menta, colorau e diferentes tipos de terra. Estas novas formas de pintar foram explicadas por Aguinalda Conduto no workshop deste domingo, que juntou duas dezenas de aprendizes no Espaço Namorar Portugal, esgotando o limite de inscrições. A artesã Rosa Araújo assumiu o workshop de pintura em loiça.

Nas instalações da ‘Chocolate com Pimenta’, decorreram workshops conduzidos por Pedro Sousa. O mestre chocolateiro atraiu a atenção de mais de 40 pessoas, de diferentes idades, explicando os procedimentos para apurar os diferentes sabores e formas dos bombons tradicionais.

## Espectáculos de música e poesia

Do programa do ‘Mês do Romance’ fez ainda parte um sarau de poesia e música, que decorreu no Centro de Artes e Cultura, organizado pela Academia de Música e pelo Agrupamento de Escolas de Vila Verde, com os jovens alunos a demonstrar as aptidões na declamação de trechos literários e na interpretação de diversos instrumentos.

A Escola de Música da Vila de Prado proporcionou o IX Concerto Namorar Portugal, num espetáculo que encheu de entusiasmo o sobrelotado auditório da Junta de Freguesia, em mais “uma fantástica demonstração dos talentos extraordinários que são formados no concelho” – como sublinhou a presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes. A terminar, e com a Feira de Artesanato a ajudar à animação na sede do concelho, dezenas de pessoas alinharam no desafio da associação ‘Vila Verde a Correr’ para a II Caminhada Solidária dos Namorados, com percursos por espaços urbanos e de natureza, como as margens do rio Homem.



# ALLMED

CLÍNICA

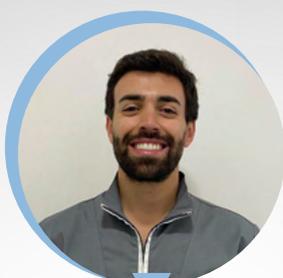
MÉDICA DENTÁRIA



**Dra. Paula Rodrigues**  
Diretora Clínica - Implantologia



**Dr. Paulo Magalhães**  
Implantologia



**Dr. André Viseu**  
Implantologia



**Dr. Jorge Carneiro**  
Ortodontia



**Dra. Rita Magalhães**  
Generalista



**Dra. Marcia Lo Turco**  
Ortodontia



**Dr. Orlando**  
Ortodontia



**Dra. Catarina Moutinho**  
Generalista



**Dra. Inês Ferreira**  
Ortodontia



**Rosa Duarte**  
Assistente Dentária



**Clara Presa**  
Assistente Dentária



**Beatriz Lipês**  
Assistente Dentária



**Cristina Antunes**  
Administrativa



**Rui Guimarães**  
Protésico



**Francisco Silva**  
Protésico



**Sónia Duarte**  
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr<sup>a</sup> Paula Eduarda Rodrigues

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

Disponos de estacionamento gratuito



**Dra. Eduarda Silva**  
Implantologista

# PROGRAMA 'SCALE TRAVELS' É DEMONSTRATIVO DA NOVA ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO DA CIDADE

**D**ecorreu, no gnracion, a inauguração da exposição 'Análise de um paraíso fugaz', da autoria de Mariana Vilanova e Marcelo Reis.

A exposição, que estará patente até dia 6 de Maio, integra a iniciativa 'Scale Travels', um programa destinado à criação artística que relaciona arte e nanotecnologia, desenvolvido em parceria entre o gnracion e o INL – Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia.

Este trabalho resulta de uma residência dos artistas no INL, junto do grupo NOA – Nanofabrication for Optoelectronic Applications, cuja investigação de células fotovoltaicas procura tornar a produção de energia solar mais eficiente e sustentável – estando também relacionado com o projeto Baterias 2030, que tem no gnracion o seu 'Laboratório Vivo'.

De acordo com Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, este 'casamento inusitado' entre ciência, tecnologia, arte e criatividade tem obtido resultados bastantes positivos e é demonstrativo da nova estratégia de desenvolvimento da Cidade.

"Esta aposta de Braga no cruzamento entre a dimensão cultural, a inovação, a tecnologia e a dinamização económica, que resultou na obtenção do título de Cidade Criativa da UNESCO no domínio das Media Arts, tem-se revelado um sucesso, introduzindo factores de inovação e diferenciação à cidade e estimulando a oferta cultural e a descoberta da ciência pelos cidadãos", afirmou, sublinhando ainda que o tema desta exposição é da 'maior relevância' dada a vontade que Braga tem em aproveitar capacidade científica existente para estar na vanguarda dos projetos na área das novas energias.

O 'Scale Travels', iniciado em 2016, é um projeto que visa aproximar arte e a nanotecnologia, colocando artistas junto de investigadores e propagan-



do a aproximação da comunidade à nanotecnologia e à arte. Permite, desta forma, ligar a componente artística e cultural à inovação, juventude e criatividade. Esta é a última exposição da primeira fase do projeto, aguardando o Teatro Circo e o Município de Braga a escolha da nova administração do INL para estabelecer contactos no sentido de renovar a parceria.

Presente na inauguração da exposição estiveram também Carla Sepúlveda, vereadora do Município de Braga, Cláudia Leite, administradora da empresa municipal Teatro Circo de Braga, Luís Fernandes, diretor artístico do gnracion, os Mariana Vilanova e Marcelo Reis, e Pedro Salomé, investigador do INL – Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia e líder do grupo de NOA, que colaborou no processo de construção da instalação.



festival cultural  
Portugal — Galiza  
10 a 25 fev. 2023

Braga / Santiago  
de Compostela

9º

MÚSICA  
DANÇA  
TEATRO  
CINEMA  
TERTÚLIA  
POESIA

# Con ver gên cias

Organização



Apoios



# *Tia Isabel*

r e s t a u r a n t e

## UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

No Tia Isabel, trabalhamos diariamente para proporcionar aos nossos clientes experiências gastronómicas memoráveis, sempre com a máxima cordialidade e profissionalismo num ambiente acolhedor e requintado.

Em pouco mais de 10 anos, Isabel Lopes, que assume a cozinha, criou uma carta que valoriza o receituário regional, apostando nos produtos locais para desenvolver um menu que tem conquistado quem por lá passa. Procuramos ser diligentes, justos e honestos com os nossos clientes e demais parceiros de negócio promovendo um relacionamento estável e resiliente.

O desejo de evoluir de forma contínua, inovadora e sustentada para sermos reconhecidos como uma referência da restauração regional orienta a nossa carta, com sugestões como Cabrito Assado no Forno, a Vitela Assada no Forno, o Bacalhau Recheado à Moda de Braga, os Filetes de Polvo com Arroz de Grelhos e o Camarão Tigre Grelhado com Arroz Frito. Para acompanhar esta extraordinária oferta, tem ao seu dispor uma excelente garrafeira, focada nas melhores referências nacionais, que junta vinhos premiados e reconhecidos do grande público, com produtores mais pequenos, mas de qualidade excepcional que será a companhia perfeita ao nosso menu.





# Tia Isabel

restaurante

Avenida Frei Bartolomeu Mártires, 32  
4715-385 São Vitor - Braga  
253 053 740 / 968 572 281  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



tiaisabelbraga2010

geral@tiaisabel.pt  
www.restaurante-tiaisabel-braga.pt

# COMO DIZER “NÃO” À VIOLÊNCIA NO NAMORO?

**N**o mês do amor, o IPCA vai promover uma campanha de sensibilização para a prevenção da violência no namoro. Os dados mais recentes são preocupantes. Um estudo realizado pela Associação Plano i sobre a violência no namoro no ensino superior em Portugal refere que quase 10% dos estudantes já foram fisicamente magoados, empurrados, pontapeados, esbofeteados ou alvo de murros ou cabeçadas.

Considerando estes e outros números igualmente inquietantes, o IPCA reconhece a necessidade de combater a violência no namoro no ensino superior e quer fazer parte desse combate, pelo que irá desenvolver um conjunto de iniciativas a decorrer este mês de fevereiro.

Liberdade, consentimento, amor-próprio, necessidade de estabelecer limites, são alguns dos conceitos-chave que vão ser apresentados ao longo da campanha DIGITAL #NamoroSemViolência. Durante 14 dias serão lançados vários tópicos com o intuito de desconstruir crenças que legitimam a violência e de reforçar a promoção de relações saudáveis.

Esta campanha termina com a tertúlia “Como dizer “não” à violência no namoro”, que vai ocorrer no dia 28 de fevereiro das 10h30 às 12h00. A iniciativa, contará com a participação da Associação Plano i e terá como objetivo criar um espaço de reflexão, partilha e informação sobre os fatores da violência no namoro e formas de quebrar o ciclo de violência e do silêncio.

“Esta não é, felizmente, uma realidade com que tenhamos de lidar no IPCA, no entanto, não somos alheios aos estudos que nos indicam que

o fenómeno da violência no namoro tem vindo a aumentar, pelo que, sendo esta uma instituição frequentada maioritariamente por jovens consideramos que faz todo o sentido abordar o assunto e sensibilizar para o tema”, refere Carla Cruz, diretora dos Serviços de Ação Social do IPCA (SASIPCA).

## Outros dados estatísticos referentes ao estudo sobre a violência no namoro no ensino superior em Portugal, desenvolvido pela Associação Plano i:

- 23.2% dos/as estudantes afirmam já ter sido culpados/as, criticados/as, insultados/as, difamados/as ou acusados/as sem razão, e 20.5% afirmam já ter sofrido e praticado estes mesmos atos;
- 19.3% relatam que já foram alvo de controlo na sua forma de vestir, penteado ou imagem, locais frequentados ou amizades ou companhias;
- 16% afirmam que as suas coisas pessoais já foram mexidas sem autorização (e.g., conta de e-mail, perfil das redes sociais, bolsos do casaco, telemóvel, carteira, agenda);
- 15.7% afirmam já ter sido ameaçados/as verbalmente ou através de comportamentos que causem medo (e.g., gritando, partindo objetos, rasgando a roupa);
- 12.6% relatam que já foram impedidos/as de trabalhar, estudar ou sair sozinhos/as;
- 9.4% reportam que já foram fisicamente magoados/as, empurrados/as, pontapeados/as, esbofeteados/as ou alvo de murros ou cabeçadas;





**Gastro**  
**Braga** UNIDADE DE  
ENDOSCOPIA  
DIGESTIVA

# O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

**Exames** (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

**COORDENAÇÃO CLÍNICA**

Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>



**253 611 100**

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

**5º Piso**

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA





# Interlimpe - Facility Services, S.A



Equipa de Excelência

## **ASSISTEBEM E INTERLIMPE, UMA PARCERIA PARA A VIDA!**

A Assistebem, em parceria com a Interlimpe, criou e desenvolveu um espaço inovador em Lisboa afim de criar condições de crescimento sustentado para o futuro.

Para a Assistebem, remodelar um espaço com alma é como escrever um livro cuja história da pessoa ou entidade a quem se destina, representa vários capítulos.

O reconhecimento por parte do nosso parceiro do excelente resultado final não podia acontecer em melhor momento, como prémio da nossa caminhada, inovando sempre ao longo dos 25 anos ao serviço de todos os nossos clientes e parceiros.

O nosso muito obrigado!



Espaço de Supervisão



Liderar com arte



Inauguração



Espaço Serviços Administrativos



Audatório / Sala de Formação

OBRA REALIZADA POR:



REPARAÇÕES ■ REMODELAÇÕES ■ CONSTRUÇÕES

[www-assistebem-pt](http://www-assistebem-pt)

**Braga**  
Av. Antero de Quental, 110  
4710-422 Braga  
[geral@assistebem.pt](mailto:geral@assistebem.pt)  
253 254 590  
(Chamada p/ Rede Fixa Nacional)  
**963 728 497**  
(Chamada p/ Rede Móvel Nacional)

**Porto**  
Rua Tomás Ribeiro, 793  
4450-298 Matosinhos  
[matosinhos@assistebem.pt](mailto:matosinhos@assistebem.pt)  
229 388 689  
(Chamada p/ Rede Fixa Nacional)  
**963 000 701**  
(Chamada p/ Rede Móvel Nacional)



alvará  
85252  
PAR

# V

# VIVIERE

## MEDICAL CLINIC

As mudanças acontecem aqui e agora, na Viviere Medical Clinic. Os nossos sonhos cresceram – e nem o céu foi o limite para nos impedir de os alcançar. Depois de largos meses a preparar o segredo mais bem guardado da nossa história, queremos recomeçar. Desta vez, num novo espaço, com uma nova energia, como um verdadeiro recomeço deve ser.

Contamos com mais de 10 anos de experiência e, por isso mesmo, os pormenores moram aqui. Entrar no nosso espaço será certamente uma viagem pela mestria dos nossos médicos.

A Viviere Medical Clinic apresenta uma forma especial no que se refere ao atendimento dos seus pacientes e em realizar os seus tratamentos. Aqui, oferecemos uma experiência única, onde valorizamos o conforto enquanto aguarda pela sua consulta, a qualidade nos tratamentos e o atendimento personalizado.

Consideramos que conhecer as características da nossa clinica é essencial para nos escolher para cuidar da sua saúde.

### **SIMBIOSE ENTRE QUALIDADE E INOVAÇÃO**

A utilização de equipamentos vanguardistas e de recursos digitais aumenta a precisão e a eficiência e diminui o tempo necessário para certos tratamentos. Estes são elementos que apenas são possíveis de encontrar nos ambientes de qualidade que encontra na Viviere Medical Clinic.

Um dos equipamentos que tem grande destaque é a Spectrum Mask, utilizado na Harmonização Facial, e que tem como objetivo a otimização de resultados nos tratamentos médicos e estéticos da pele, podendo ser utilizada como tratamento complementar em numerosas patologias cutâneas. Já na Medicina Dentária, contamos com a utilização de scanners intra-orais de alta tecnologia, que permite a realização de tratamentos médico-dentários com recurso a um planeamento 100% digital.

Oferecemos tratamentos totalmente personalizados para todos os nossos pacientes, prezando uma relação de confiança e amizade e, por isso mesmo, na área da Nutrição, todos os nossos pacientes têm acesso a uma aplicação digital criada pela nossa nutricionista, através da qual podem aceder através do telemóvel, permitindo assim estar em constante contacto com a nossa equipa, tendo um acompanhamento extremamente personalizado e motivador para conseguir os resultados pretendidos. Os nossos pacientes podem ainda ter acesso a análises clínicas, serviços de enfermagem, medicina interna e terapia da fala.

Uma das características da nossa equipa é a iniciativa pela criação de serviços diferenciadores que irão ajudar e aproximar os pacientes cada vez mais da resolução das suas necessidades, focando-nos sempre na qualidade do atendimento dos pacientes. Com ambiente agradável e profissionais especializados, garantimos uma ótima experiência.





#### **MEDICINA DENTÁRIA**

- Implantes dentários
- Aparelhos ortodônticos fixos (Damon)
- Ortodontia Invisível
- Odontopediatria – consulta da criança
- Consulta vocacionada para grávidas
- Branqueamentos dentários com recurso a laser

#### **HARMONIZAÇÃO OROFACIAL**

- Botox
- Ácido Hialurónico
- Peelings
- Tratamento de olheiras
- Tratamentos de pescoço e decote

#### **MEDICINA INTERNA**

- Consultas médicas
- Atestados desportivos

#### **NUTRIÇÃO**

- Consulta especializada em emagrecimento

#### **TERAPIA DA FALA**

- Consulta especializada em motricidade orofacial



Rua de São Vicente, 168  
4710-312 São Vicente  
viviereclinic@gmail.com

253 681 410  
910 123 996  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

**V**  
**VIVIERE**  
MEDICAL CLINIC

*Dispomos de estacionamento gratuito*

 [viviereclinic](#)

 [viviere\\_clinic](#)



## 7º ANIVERSÁRIO



“São 7 anos que o COR E CORTE celebra com muito trabalho e com diversas experiências adquiridas. Acredito que é muito importante sermos positivos e trabalharmos afincadamente a pensar nos nossos clientes, com quem já temos uma relação de amizade. Continuamos a evoluir enquanto profissionais para proporcionar uma experiência melhorada no nosso espaço.

O espaço Cor e Corte Cabeleireiros, com serviços de saúde e beleza, foi criado em 01/02/2016 e, desde o início, marcou a diferença pelo rigor, exigência e qualidade, apostando forte na formação para evoluir como profissionais.

Atualmente, a nossa equipa é liderada por Sandra Pereira, na área de cabeleireiro, e Carlos Manuel, formado em barbearia, uma nova área do nosso espaço. A mudança de visual e a consultoria de imagem é um dos nossos pontos fortes, adaptando o corte e penteado ao gosto do cliente e à sua personalidade. Atreva-se a mudar, aqui nada é feito ao acaso! Pode consultar alguns dos nossos trabalhos nas nossas redes sociais.

A satisfação do cliente é a nossa principal preocupação e, além das formações que realizamos, trabalhamos apenas com produtos certificados, reconhecidos internacionalmente, de empresas como L'oreal Professionel ou Kerástase, o que atesta ainda mais a qualidade dos nossos serviços. Seja jovem ou adulto, homem ou mulher, a nossa equipa está preparada para aconselhar e tomar as melhores decisões para o seu visual!

Com um ambiente vintage e acolhedor, disponibilizamos todos os serviços de cabeleireiro e com um novo serviço de barbearia! Atreva-se a mudar!”



**NOVO SERVIÇO DE BARBEARIA**  
**CORTE E PENTEADO**  
**BARBA E SOBRANCELHA**  
**HIDRATAÇÃO CAPILAR**  
**PLATINADO E MADEIXAS**  
**COLORAÇÃO**

R. Maria Ondina Braga, 24  
 4715-213 Braga  
 corecorte@sapo.pt  
 918 179 891  
 (chamadas p/ rede móvel nacional)



**CORECORTECABELEIREIROS**



# RRRCICLO CRIA MANTAS E CABIDES A PARTIR DE MÁSCARAS E RESÍDUOS TÊXTEIS

O município de Guimarães vai distribuir um total de 5.000 cabides, 2.000 suportes de telemóvel, 140 mantas e 800 sacos, sendo estes bens feitos a partir de resíduos de máscaras cirúrgicas e de materiais têxteis pós-consumo. A iniciativa é da responsabilidade do município de Guimarães e do Laboratório da Paisagem – o centro de investigação e educação ambiental, parceiro do município – e surge integrada na estratégia de Economia Circular RRRRICLO.

A ação vai apoiar abrigos animais, diferentes associações de comerciantes locais, assim como instituições de ensino, em particular as escolas de Pevidém e Taipas, onde vão ser distribuídos 2.000 suportes de telemóvel. O objetivo é premiar os alunos que mais contribuíram para a separação seletiva de máscaras no projeto “Recolher e Valorizar”, que teve início em 2021.

Finalmente, serão ainda colocados quatro contentores para resíduos têxteis nas Escolas Secundárias, de forma a promover a recolha seletiva destes resíduos, possibilitando a sua valorização. Recorde-se que o Município de Guimarães tem também em curso, numa colaboração com o Laboratório da Paisagem, um projeto de mapeamento dos resíduos têxteis no concelho, que venha a servir de base para o início de um processo de recolha seletiva.

## Guimarães dá o exemplo e recolhe mais de 25 mil máscaras cirúrgicas

Perante uma realidade imposta pela pandemia da Covid-19, o uso de máscaras descartáveis massificou-se, tornando-se um potencial perigo para o ambiente. Neste contexto, e no âmbito da Semana Europeia de Prevenção de Resíduos, surgiu, em 2021, um projeto em Guimarães cujo mote foi “Recolher e Valorizar”, traduzido numa campanha de sensibilização recolha e valorização das máscaras descartáveis.

Na apresentação da iniciativa a vereadora do Ambiente da Câmara Municipal de Guimarães e vice-presidente do Laboratório da Paisagem, Sofia Ferreira, fez uma entrega simbólica dos materiais às diversas entidades, e lembrou a importância desta iniciativa, “em linha com a estratégia de Guimarães no caminho para a neutralidade climática até 2030”. “Esta questão é fulcral e por isso o Laboratório da Paisagem está a desenvolver o mapeamento, dos resíduos têxteis do concelho, que servirá de base para uma futura implementação de recolha seletiva”, afirmou.

Já Dalila Sepúlveda, Chefe da Divisão de Serviços Urbanos e também Vice-Presidente do Laboratório da Paisagem, alertou que “5% dos resíduos do



nosso lixo comum indiferenciado são resíduos têxteis, antes e pós consumo”. “Estes projetos são mais um exemplo do ecossistema de governança que procura juntar os setores público e privado, o conhecimento da academia e promover o envolvimento dos cidadãos. Projetos que demonstram a aposta de Guimarães na transição para uma economia circular e que fazem de Guimarães um concelho referência nesta área”, sublinhou.

Integrando vários parceiros, como a To Be-Green e o CVR – Centro para a Valorização de Resíduos e a Vitrus Ambiente, foi possível recolher entre 25 e 28 mil máscaras descartáveis, que permitiram o desenvolvimento dos cabides e dos suportes de telemóvel que vão ser, agora, entregues pelo município de Guimarães e pelo Laboratório da Paisagem.

Para a produção de cada um dos cabides, que será agora distribuído (com um peso de 36 gramas cada), é incorporado polipropileno (PP) reciclado, sendo necessárias cinco a seis máscaras, o que representa cerca de 30 por cento do peso do cabide. Os restantes 70 por cento resultam de sacos de ráfia. Cada máscara cirúrgica de 3,5 gramas resulta em duas gramas de PP, já que o restante é arame e elástico. Já para os suportes de telemóvel, cujo peso é de 55 gramas cada, é incorporado PP reciclado de sete a oito máscaras, sendo o restante proveniente dos sacos de ráfia.

Relativamente aos resíduos têxteis, já foram processadas para reciclagem entre 20 e 25 toneladas de vestuário pós-consumo.





**CARDINAL**  
CONSULTORES



## CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

AVENIDA DA LIBERDADE  
N.º 642 · 2.º SALA 12  
4710-249 BRAGA

+351 253 687 048  
(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)  
CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM

# 22 anos a apreciar esta vista!

## COLINATRUM: TRADIÇÃO COM INOVAÇÃO!

Completam-se 22 anos em Abril desde que Albino Fernandes inaugurou um dos espaços mais emblemáticos da cidade de Braga, na Colina da Cividade, e o desafio de inovar continua bem presente. O Colinatrum continua a renovar-se, criando mais comodidade para o cliente com novo mobiliário, e a modernizar-se, apostando numa decoração mais vanguardista.

A inovação está, também na oferta. “Queremos continuar a oferecer aquilo a que as pessoas já estão habituadas no Colinatrum, mas continuar a oferecer novidades: novos sabores, novas conjugações, novos produtos e permitir a quem nos visita ter uma experiência nova, mesmo que seja cliente há 22 anos!”, explica Albino Fernandes.

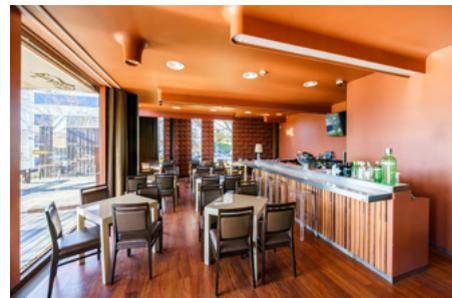
As especialidades como os Panados de peru com salada e fruta, um ex-libris do Colinatrum, o Chocolate Quente ou os Brunchs vão continuar a ser apreciados, mas a ideia é continuar a inovar com novas Tostas (que têm muita procura e são uma refeição ligeira extremamente deliciosa e saudável), novas Saladas e novos pratos.

### UM ESPAÇO PARA USUFRUIR TODO O DIA!

O Colinatrum tem uma oferta adaptada a todo o dia, toda a semana. De manhã, o pequeno almoço sabe bem com um cappuccino delicioso! Ao almoço, tem sempre duas sugestões do chef, peixe e carne, pode escolher algo mais leve, com uma salada, uma sandes ou uma tosta e ainda pode optar pelos pratos da carta. Pode continuar a apreciar a vista maravilhosa e, com o tempo quente, apetece mesmo um gelado, Nestlé ou Häagen-Dazs é só escolher. A tarde continua com um fantástico gin (temos mais de 10 referências diferentes para experimentar) ou um Aperol Spritz, e pode petiscar as nossas tapas (sugerimos os calamares, as gambas panadas, os bolinhos de bacalhau, o presunto ou as asinhas de frango!).

E pode terminar com um jantar diferente: a nossa francesinha é já uma referência, mas também temos os bifes, o bacalhau ou as nossas massas são excelentes escolhas, acompanhados por uma das nossas sugestões de vinho (pode pedir vinho a copo) ou uma sangria deliciosa!





### PENSADO PARA O CLIENTE

No Colinatrum, adaptamos a nossa oferta às dinâmicas dos clientes. Por isso, todos os dias preparamos para si um delicioso Brunch, para poder usufruir e relaxar – uma proposta incrível para toda a família, principalmente ao fim de semana! Pode trazer as crianças, porque mesmo em frente tem um parque para eles se divertirem e passarem excelentes momentos em família. Todos os menus do Colinatrum são preparados com os melhores ingredientes e são pensados para serem o mais saudáveis possível (por exemplo, damos a opção de escolher entre batata doce em vez da batata normal).

Vai resistir?

Rua Damião de Gois nº 11,  
4700 - 028 Braga  
253 215 630  
[www.colinatrum.com](http://www.colinatrum.com)

 **colinatrumcafe**

 **colinatrum**



# HISTÓRICA SAMPAIO FERREIRA RENASCE DAS CINZAS PARA RECEBER MUSEU DA INDÚSTRIA TÊXTIL

**A** Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão vai adquirir e reabilitar parte do desativado parque industrial Sampaio Ferreira, em Riba de Ave, para onde será transferido o Museu da Indústria Têxtil da Bacia do Ave (MIT), entre outros serviços.

A proposta de aquisição de uma fração com uma área de implantação de quase 4 mil metros quadrados e um logradouro de 1235 m<sup>2</sup> daquela que foi uma das primeiras unidades fabris do Vale do Ave, pelo valor de 354 mil euros, foi aprovada esta quinta-feira, 9 de fevereiro, na reunião do executivo municipal. O avanço da reconversão da unidade industrial Sampaio Ferreira deixa o presidente da autarquia famalicense muito satisfeito.

Mário Passos fala num “ato de justiça que honra a história da vila de Riba de Ave”, acrescentando que a Câmara Municipal “não pode deixar que imóveis como este, cuja identidade e história se fundem com a identidade do próprio concelho, sejam abandonados e remetidos para segundo plano”. Recorde-se que a fábrica Sampaio Ferreira, em Riba de Ave, foi uma das primeiras unidades fabris do Vale do Ave construída pelo empresário Narciso Ferreira e implantada numa área de cerca de 35 mil metros quadrados.

Sobre a decisão de transferir as atuais instalações do MIT, em Calendário, alugadas mensalmente pelo valor de 7 500 euros, para a histórica fábrica de Riba de Ave, Mário Passos lembra “a relação umbilical” que une a vila ao setor Têxtil.

“Riba de Ave é o berço da indústria têxtil e esta transferência honra também o MIT e o trabalho valiosíssimo que tem feito na valorização e preservação do nosso património”.

Recorde-se que a autarquia está determinada e empenhada em fazer renascer das cinzas o legado industrial devoluto de Riba de Ave devolvendo à vila o fulgor, a prosperidade e a qualidade de vida que se vivia no início do século XX, quando o dinamismo económico era tal que a freguesia se destacava a nível nacional.

A reabilitação do Teatro Narciso Ferreira é exemplo disso mesmo. Recorde-se que o imponente Teatro Narciso Ferreira, recebeu obras de renovação, 77 anos após a sua inauguração, realizada em maio de 1944. A reabilitação do emblemático edifício, que estava fechado há 20 anos, permitiu dotar o espaço de qualidade excelente, não só do ponto de vista da arquitetura, da autoria do Arq.º Noé Diniz, mas dos equipamentos, da funcionalidade, dos meios técnicos e da potencialidade.

O projeto de recuperação contou com um investimento de 3,5 milhões de euros, resultante de verbas aprovadas no âmbito do Plano Estratégico de Desenvolvimento Urbano (PEDU), assinado entre a autarquia e o Programa Operacional NORTE 2020, com o município a garantir um cofinanciamento do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), no valor de 2,9 milhões de euros.





**ATENDIMENTO  
SEM MARCAÇÃO**

***8h - 24h***

253 079 579

[lusiadas.pt](http://lusiadas.pt)

# MUNICÍPIOS INICIAM PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO DO CAMINHO DA GEIRA

**O**s municípios de Amares, Braga e de Terras de Bouro, em parceria com três comunidades intermunicipais da região Norte, vão iniciar o processo de certificação do Caminho da Geira e dos Arrieiros (CGA), comprometendo-se, nesse contexto, a criar as infraestruturas de apoio necessárias aos peregrinos.

A certificação do CGA, que foi percorrido por cerca de mil pessoas no ano passado, “é importante enquanto itinerário de fé e para o desenvolvimento económico e cultural, constituindo também mais uma resposta à procura deste género de percursos que tem crescido nas duas últimas décadas”, referiu o presidente da Câmara de Terras de Bouro, Manuel Tibo, numa reunião com a comissão instaladora da Associação Transfronteira do Caminho da Geira e dos Arrieiros (ATCGA).

O “CGA é importantíssimo” para o município de Terras de Bouro “e certamente também para Amares, Braga e Melgaço”, reforçou Manuel Tibo durante o encontro, em que participaram ainda o adjunto do presidente da Câmara de Braga, António Barroso, e o presidente da União das Freguesias de Caldelas, Sequeiros e Paranhos (Amares), José Manuel Almeida.

Na prática, as câmaras de Terras de Bouro, Amares e de Braga já tem um percurso comum em matéria de certificação, em parceria com a Universidade do Minho, no caso da candidatura da Via Nova a Património da UNESCO, que é Monumento Nacional desde 2012. Agora, os três municípios têm uma equipa que vai iniciar o processo para a certificação do GGA, em conjunto com três comunidades intermunicipais (CIM) da Região Norte, adiantou Manuel Tibo. As CIM do Ave, Alto Minho e do Cávado estão envolvidas no Programa de Valorização Económica dos Recursos Endógenos (PROVERE), que prevê a atribuição de fundos comunitários e em que “o projeto de certificação do CGA encaixa na perfeição”. Segundo o autarca, “existe uma âncora entre Braga e Santiago de Compostela, que são as duas referências maiores” do CGA, “sem retirar qualquer mérito aos outros municípios”, a que acresce o facto de “atravessar um dos patrimónios naturais mais relevantes da Península Ibérica e da Europa, e percorrer a Via Nova”.

O Município de Terras de Bouro tem previsto a instalação de um albergue na Casa de Latim, em Covide. O processo “está adiantado”, mas como Manuel Tibo considera com “sentido fazer coisas, mas articuladas entre as diversas entidades envolvidas”, entrará em funcionamento quando estiverem reunidas as condições necessárias.

Para o adjunto do presidente da Câmara de Braga, a reunião da comissão instaladora da ATCGA, em que participaram ainda peregrinos e associações suas representantes, incluindo as galegas Codeseda Viva e Plataforma Beran no Caminho/ACJMR, bem como o irmão maior da Arquiconfraria Universal do Apóstolo Santiago, Manuel Rocha, “mostra que estamos empenhados e queremos levar o processo de certificação do CGA para a frente”.

“Para Braga e a região é importante tudo aquilo que possa ser feito para criar atratividade no território”, disse António Barroso, adiantando que “os municípios estão empenhados na manutenção, criação de albergues, ajustes de menus com os res-



taurantes, ou seja, tudo aquilo que são os serviços importantes para os peregrinos”.

No decorrer da reunião da ATCGA foram debatidos outros temas, nomeadamente “a forma como a associação poderá contribuir para a certificação do caminho, colocando-se ao dispor e estabelecendo no imediato contactos com as entidades que conduzem o processo”, adiantou o porta-voz da comissão instaladora, Carlos Ferreira.

“Em simultâneo, estão a ser dados os passos finais para a formalização legal da associação, que já tem definidos os seus estatutos e regulamento. Em breve o processo estará concluído, encontrando-se a associação, de direito português, aberta a participação de pessoas individuais e coletivas, portuguesas ou estrangeiras, empenhadas na defesa do Caminho da Geira e dos Arrieiros, e do Caminho de Santiago de uma forma mais ampla”, explicou Carlos Ferreira.

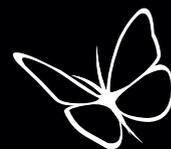
O Caminho da Geira e dos Arrieiros começa na Sé de Braga e passa pelos municípios de Amares, Terras de Bouro, Castro Laboreiro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela Homem. Nos últimos seis anos foi percorrido por mais de três mil peregrinos, um terço dos quais em 2022; sobretudo de Portugal e Espanha, 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 e em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020) e 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 Transfronteira Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



www.lc-design.pt



LC-DESIGN®  
marketing agency

## IDEIAS COM VALOR



 LC-DESIGN®  
marketing agency

 YOU WISH WE PROVIDE

O melhor marketing é aquele que consegue atrair a atenção do público-alvo de forma natural e espontânea, sem parecer uma campanha publicitária invasiva. Deve ser criativo e inovador, oferecendo informações úteis e relevantes para o público-alvo, ao invés de apenas promover produtos ou serviços de forma direta. Quando o marketing é subtil e sólido, pode ajudar a construir relacionamentos duradouros com os clientes e aumentar a sua lealdade para com a marca.

Conhecer o que o cliente realmente deseja é o primeiro passo para o sucesso. Não encontramos clientes para os seus produtos mas sim produtos para os seus clientes.

Provavelmente, o nosso verdadeiro segredo reside na constante capacidade de nos apaixonarmos pelo que fazemos.

Não somos apenas diferentes, somos únicos!



# HÓQUEI CLUBE DE BRAGA E G.D.R. DE SANTA TECLA PÕEM BRAGA A PRATICAR DESPORTO

**M**ais de 100 crianças e jovens, assim como as suas famílias, estiveram presentes no Polidesportivo de Santa Tecla, para praticar Patinagem Artística, uma iniciativa da organização conjunta entre o Hóquei Clube de Braga e o Grupo Desportivo e Recreativo de Santa Tecla. Nesta iniciativa, e com as bancadas repletas de famílias e curiosos, marcaram presença os dirigentes desportivos de ambos os clubes, assim como a Junta de Freguesia de S. Victor e o Município de Braga, com o intuito de sensibilizar a população local para a prática desportiva e dar a conhecer a modalidade da Patinagem Artística. Nesse sentido, o Hóquei Clube de Braga compareceu com cerca de 50 atletas e respetivo corpo técnico da sua formação e realizou várias demonstrações desta modalidade.

O Presidente do Hóquei Clube de Braga, Luís Botelho, assim como as delegadas da secção de Patinagem Artística, Mónica Ribeiro e Susana Oliveira, mostram-se “satisfeitos com a adesão a este evento que, para além de promover a prática do desporto em geral, permitiu realizar um treino em condições diferentes e igualmente saudáveis, num espaço particularmente agradável como é o Rínque Polidesportivo de Santa Tecla, assim como dar a conhecer aos cidadãos em geral a modalidade da Patinagem Artística”. Referem ainda ter ficado “igualmente surpreendidos pela grande adesão de crianças, jovens e até adultos que quiseram calçar patins e experimentar a modalidade, contámos mais de cem participantes, cerca de metade sendo já nossos atletas do clube, em Patinagem Artística ou Hóquei em Patins”.

A direção do Grupo Desportivo e Recreativo de Santa Tecla, através do seu Presidente Joca Marques, refere “a importância das parcerias com



organizações locais, que aumentam o potencial do investimento já feito e que é preciso continuar a fazer neste espaço tão privilegiado, como é o Polidesportivo de Santa Tecla: sendo dois grupos desportivos de S. Victor faz todo o sentido organizarmos estas atividades conjuntas mais vezes”.

Já o Presidente da Junta de freguesia de S. Victor, Ricardo Silva, assim como o representante da vice-presidente do Município de Braga, Sa-meiro Araújo, mostraram-se “agradavelmente surpreendidos pela adesão a esta aula aberta de Patinagem Artística, organizada por dois grupos históricos da nossa cidade e que muito acarinhámos”.

Os intervenientes garantem que mais iniciativas conjuntas estão a ser preparadas para breve.





# CHAVED'OURO

## CAFFÈ

# A TRADIÇÃO AINDA É O QUE ERA!

Com mais de 60 anos de existência, o Caffè Cave D'Ouro é um dos espaços mais emblemáticos de Braga e há muitas razões que justificam este epíteto. É um espaço de gerações, onde os mais velhos se juntam com os mais novos, numa simbiose perfeita de partilha de experiências e conhecimento. É um lugar de descontração, de ver o futebol com os amigos, mas também de conversas profundas e intermináveis. É um local onde se discute a cidade e onde se faz cidade.

A gerência é de António Veloso desde 1995, que tem vindo a modernizar o espaço, criando mais conforto e diversificação da oferta, mas que mantem intacto o espírito cidadão e vanguardista do Chave D'Ouro.

Com uma oferta extraordinária, seja nas cervejas e ou nas bebidas espirituosas, ou nas comidas, onde se destacam o Hamburger Tradicional, que conjuga carne de alta qualidade, ovo, alface e tomate; o cachorro, que tem um molho delicioso; a sandes americana ou ainda o prego, que apresenta uma carne suculenta, ovo e alface, com um molho fantástico, o Chave D'Ouro já é mais que um espaço de restauração em Braga para o seu pequeno-almoço, almoço, lanche ou jantar. O Chave D'Ouro é de Braga, faz parte da sua história.



**CHAVEDOURO1961**

Rua da Restauração, 147  
Braga  
253 264 227  
(CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL)

**Horário:**  
Todos os dias: 08:00 - 02:00  
Encerra ao Domingo



# UMINHO E AEROCLUBE DO ALTO MINHO ASSINAM PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO

**A** Universidade do Minho e o Aeroclube do Alto Minho (AAM) assinaram um protocolo de colaboração que visa o desenvolvimento de projetos na área da aeronáutica, como programas de formação, adaptação ao meio aéreo, conferências e workshops. O acordo foi formalizado pelo reitor Rui Vieira de Castro e pelo presidente do AAM, Carlos Alberto da Silva, numa sessão no salão nobre da Reitoria da UMinho, em Braga, com algumas dezenas de participantes.

O diretor da nova licenciatura em Engenharia Aeroespacial da UMinho considerou o momento “especial” e “fundado numa visão de médio prazo”. “Permitirá a partir de fevereiro aos alunos do curso experiências de voo em aeronaves ligeiras, além de lidarem desde cedo com questões operacionais e meteorológicas, entre outras”, disse Gustavo Dias. O professor da Escola de Engenharia da UMinho elogiou as características do aeródromo de Cerval, situado na raia entre Cerveira e Valença, e numa segunda fase pode até propiciar-se uma extensão da atividade aeroespacial da UMinho, além de outros projetos de investigação e oportunidades para ambas as partes.

Da parte do AAM, Carlos Alberto da Silva mostrou “orgulho” e “felicidade” pelo acordo. “Temos aqui alunos de Engenharia Aeroespacial e espero que aproveitem esta parceria e que descubram nas estrelas muitas oportunidades para a nossa sociedade”, referiu.

O curso de Engenharia Aeroespacial estreou-se este ano com a nota de entrada mais alta da UMinho e, também, do top 10 nacional. “Temos uma procura continuada por novas áreas de formação relevantes para a região e o país, por isso há razão para estarmos satisfeitos com esta aposta ganha, soubemo-nos antecipar e responder às necessidades”, sublinhou o reitor da UMinho. “Cada novo projeto de ensino é alicerçado em parcerias e esta com o AAM é de grande relevância”, acrescentou Rui Vieira de Castro.

A sessão contou com a presença da vice-reitora para a Educação e Mobilidade Académica, Filomena Soares, do presidente da Escola de Engenharia, Pedro Arezes, do representante da Ordem dos Engenheiros, Hugo da Cal Barbosa, e de representantes dos municípios de Cerveira e Valença, entre outros.

O aeródromo de Cerval é considerado um dos mais importantes da Península Ibérica, com cerca de sessenta aeronaves inscritas. Está fora dos corredores principais de operação aeroportuária comercial, tem gestão operacional em contínuo e a possibilidade de reserva de espaço aéreo. Possui também interesse histórico, pois o pioneiro da aviação estado-unidense Charles Lindbergh reabasteceu ali perto em 1933, aquando da sua ligação Grenoble-Lisboa. Devido ao tempo adverso na passagem sobre os Pirenéus, que ditou um maior consumo de combustível, Lindbergh amarou então o seu hidroavião no rio Minho, junto à Ínsua de Castro, em Friestas, Valença. Em 1995, foi erigido um monumento alusivo no local.





Casas do Futuro®  
by MÁRIO MELANDA

**PROJETAMOS**  
**REABILITAMOS**  
**CONSTRUÍMOS**

A CASA DOS  
SEUS SONHOS!



SAIBA  
MAIS!



**LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!**



# ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE BRAGA RECEBEU 89 PROPOSTAS

O Orçamento Participativo (OP) de Braga recebeu 89 propostas apresentadas pelos Bracarenses. O prazo para submissão das mesmas terminou, seguindo-se agora uma fase de apreciação das referidas propostas pelos serviços municipais (que verificarão se as mesmas são ou não elegíveis), de reclamações e de análise e decisão sobre as reclamações apresentadas. A divulgação da lista final de projetos a votação está prevista para dia 23 de Março, sendo que a fase de votação irá decorrer entre os dias 24 de Março e 28 de Abril. A última edição do OP reportou-se ao ano de 2020, tendo o projeto sido interrompido devido à pandemia de Covid-19. Comparativamente aos números dessa edição, a deste ano conta com um acréscimo de 42 propostas, tendo também superado a adesão registada nas edições de 2019, 2018 e 2016.

De acordo com Sameiro Araújo, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Braga, a elevada participação verificada nesta edição, em termos de propostas apresentadas, é demonstrativa do valor do projeto e da vontade dos Bracarenses em contribuir ativamente para a construção de uma cidade melhor. “Após a interrupção devido à pandemia, é com enorme orgulho que verificamos que os Bracarenses continuam interessados em participar na vida da cidade. Estes números são também demonstrativos do potencial do Orçamento Participativo, que queremos que continue a crescer e a envolver

cada vez mais os cidadãos e a comunidade”, afirmou.

As propostas apresentadas são oriundas de diversos pontos do Concelho e abrangem as várias áreas de intervenção do OP. As propostas estão divididas da seguinte forma: 13 - Ação Social, Coesão e Solidariedade; 7 - Ambiente, Alterações Climáticas, Energia e Bem-Estar Animal; 12 - Cultura, Artes e Património; 3 - Desenvolvimento Económico, Emprego, Comércio e Turismo; 12 - Desporto, Saúde e Bem-Estar; 9 - Educação, Ensino e Formação; 11 - Equipamentos, Espaço Público e Espaços Verdes; 3 - Igualdade, Integração e Interculturalidade; 10 - Infraestruturas, Mobilidade, Trânsito, Segurança e Proteção Civil; 4 - Juventude, Cidadania e Participação; 5 - Urbanismo e Regeneração Urbana. Os cidadãos podem obter toda a informação sobre projeto no Portal do Orçamento Participativo, em <https://participe.cm-braga.pt/opg>. É também neste portal que os Bracarenses se devem registar, até dia 25 de Abril, para votar no seu projeto favorito (só poderão votar num projeto).

Podem votar no OP todos os cidadãos inscritos no Portal, com idade igual ou superior a 16 anos, que estejam recenseados no Concelho de Braga, ou que comprovadamente residam, estudem ou trabalhem em Braga. A Câmara Municipal de Braga alocou ao OP o valor global de 650 mil euros, destinados a apoiar e financiar projetos de montante igual ou inferior a 85 mil euros.





**PEIXOTO'S**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

**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



# BRACARENSE RÓMULO SOARES SONHA COM A CARREIRA DE BAILARINO NOS EUA

**A** Gala Solidária “Sonhei que dançava na América” teve lugar no auditório da Junta de Freguesia de Sequeira. Esta iniciativa nasceu para ajudar o jovem bailarino bracarense Rómulo Soares, que ruma a Tampa no estado da Flórida nos EUA, em Abril próximo.

O Jovem Bailarino Rómulo Soares participou em novembro de 2022 numa semifinal de um dos concursos mais importantes na modalidade de Dança Youth America Grand Prix, em Paris, onde se apurou para a final do mesmo concurso, na modalidade de Clássico e Contemporâneo, sendo mesmo convidado pela organização do evento a estar presente na Grande Final, que se realiza no próximo mês de abril, entre os dias 2 e 10, em Tampa, no estado da Flórida dos EUA. Reconhecendo que este tipo de evento requer um grande investimento, que para a família se torna inabarcável suportar e, tratando-se de uma modalidade muito pouco reconhecida e apoiada pelas estâncias governamentais e de responsabilidade social esta foi uma das formas de angariação de fundos.

Uma vez que este jovem Bailarino irá representar o país e a cidade de Braga, a família e amigos, bem como a escola Ent’Artes têm feito várias iniciativas para angariar a verba necessária para as despesas como a inscrição, viagem, alojamento e alimentação. Esta Gala contou com o apoio do Município de Braga, a escola de dança onde o jovem bailarino é aluno,



Ent’artes – Escola de Dança, Bragadança – Academia de Dança e Fitness de Braga, através da participação brilhante dos seus alunos, e que se tornou uma noite cheia de emoções. Foram pedidos alguns patrocínios para angariar mais verba e foi também criado um fundo que ainda está ativo para a população em geral que abraça e valoriza a arte e a cultura.

## A ARTE SAIU À RUA

**C**om o objetivo de incluir socialmente e dinamizar culturalmente o Bairro Social de Santa Tecla, a Juventude Cruz Vermelha, em parceria com a BragaHabit, convidaram o artista de arte urbana The Caver (Nuno Barbedo) para dar mais cor à Calçada de Santa Tecla. Com um grande mural cheio de detalhes o artista procurou responder ao mote “Braga uma cidade autêntica”.

A Arte Urbana é a forma escolhida para potencializar a expressão e identidade cultural do bairro, resultando num impacto positivo para a cidade e para a própria comunidade. A Juventude Cruz Vermelha através dos seus Projetos ‘Crescer Comum - Bairros Saudáveis’ e do ‘Geração Tecla’, e da parceria com a BragaHabit, convidou o artista de arte urbana a dar mais cor a esta rua de Santa Tecla.

O projeto contou com o apoio da Secretaria de Estado da Igualdade e Migrações, do Alto Comissariado para as Migrações e foi cofinanciado pelo Programa Operacional – Inclusão Social e Emprego e Portugal 2020.



# CARLOS RIO

## O NOME DA REABILITAÇÃO MÉDICA E DESPORTIVA

**É um dos especialistas mais requisitados a nível nacional para recuperar lesões e maximizar a capacidade física e atlética, tendo em vista a obtenção de resultados desportivo.**

A história, conta-nos, começa com os livros da RTP (“O Médico em Casa”), que a mãe colecionava e que despertou o fascínio pela área da saúde. O pai era apaixonado pelo futebol, levando-o aos jogos do Sporting Clube de Braga. E foi assim que cresceu, entre os livros ligados à área da saúde e a importância da atividade física para o desenvolvimento – inclusivamente, praticou vários desportos. Completou o bacharelato de Educação Física, mas decidiu que era a reabilitação física a área que mais o seduzia. Ingressou na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Hospital de São João), e, após completar a licenciatura em Medicina, dedicou-se à área da Fisiatria, a única especialidade médica com conhecimentos para enquadrar as componentes física e médica, tal como procurava.

Mais tarde, quando surgiu a especialidade de Medicina Desportiva pela Ordem dos Médicos (que frequentou e completou no Porto) e o Mestrado em Medicina Desportiva (que também frequentou e complementou na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra), o dr. Carlos Rio conseguiu obter a formação que achava importante para evoluir na profissão que sempre o fascinou. trabalhou no serviço de Medicina Física e de Reabilitação do ex-Hospital de São Marcos, em Braga, e tendo como tutor o Exmo. Senhor Dr. Pedro Herculano Fernandes, na altura Diretor do Departamento Médico do Sporting Clube de Braga, cargo que assumiu mais tarde.

### UMA ABORDAGEM DIFERENCIADA NA REABILITAÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES

A procura pela excelência é uma das suas obsessões, investindo continuamente em tecnologia e equipamentos que permitam oferecer o melhor que existe para a área da reabilitação física, a nível mundial. “Quando pensei apresentar esta área de reabilitação médico-desportiva ao público em geral (vêm cá pessoas e atletas de várias cidades, próximas e longínquas) necessitando destes cuidados, pairava na minha mente organizar departamentos com acompanhamento logístico do mais avançado e sofisticado existentes no sentido de participar em elaborados programas de reabilitação deixando bem claro que o trabalho foi bem orientado, credível, honesto e alicerçado em suporte científico. Ao longo destes anos as nossas clínicas estão sempre a investir em sistemas de avaliação e tratamentos que vão surgindo nos mercados internacionais. Para mim, não pode existir um paciente, perante a minha responsabilidade com determinada patologia ou sequela de cirurgia, sobre o qual possa pensar: “eu sei o que era necessário para esta reabilitação, mas



nós cá não temos”. Isto não faz parte da minha ideologia: se não temos, há que comprar!”, garante o clínico.

### A CLÍNICA CARLOS RIO

A clínica dispõe de uma área cerca 500m<sup>2</sup>, com 22 gabinetes para tratamentos de eletroterapia, ou outros compatíveis e exigíveis para pacientes deitados. “Pensamos que a Medicina Física e Reabilitação poderá ser entendida e considerada como o desenvolvimento de uma pessoa até o mais completo potencial físico, psicológico, social, profissional, não profissional e educacional compatível com o seu comprometimento fisiológico ou anatómico e limitações ambientais. É um conceito que deve ser privilegiado num sistema de prestação de saúde”, finaliza.

Fotos: **Pedro Lobo**



### REABILITAÇÃO MÉDICA E DESPORTIVA

Rua Faustino Ferrador, 7  
4710-244 Braga

**253 252 000**

(CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL)

# NOVAS REGRAS DA UE PARA A PROPAGANDA POLÍTICA NA ESFERA DIGITAL

# P

ara ajudar a construir uma esfera digital mais segura e justa, o Parlamento Europeu adotou a Lei dos Serviços Digitais e a Lei dos Mercados Digitais em 2022 visando sobretudo impedir uma utilização abusiva, falsa e manipuladora dos cidadãos.

Embora as tecnologias digitais tenham o potencial de permitir que mais vozes sejam ouvidas, várias vezes as novas tecnologias foram mal utilizadas para espalhar informações falsas, fragmentar o debate político e manipular os eleitores por não existir legislação a nível da União Europeia (UE) neste domínio, pelo que a Comissão europeia apresentou uma proposta visando novas regras da UE para a propaganda política.

As regras tradicionais podem ser ineficazes, quando aplicadas em linha, onde as novas tecnologias e ferramentas criam oportunidades para influenciar e direcionar os eleitores. As tecnologias digitais modificaram bastante e amplificaram a capacidade de propaganda política em linha que, a manter-se desregulada, poderia prejudicar os direitos democráticos das pessoas.

política em linha podem ser utilizados pelos fornecedores de anúncios. O microdirecionamento, uma estratégia que utiliza dados de consumo e dados demográficos para identificar os interesses de indivíduos específicos, não será, portanto, possível.

A tecnologia e os dados permitem que os agentes mal-intencionados usem o microdirecionamento para alcançar diferentes grupos, adaptando a mensagem especificamente a eles - em muitos casos, visando os seus medos e as frustrações - geralmente através do uso de desinformação.

O microdirecionamento também pode contribuir para a criação de câmaras de ressonância em linha onde as pessoas são expostas a apenas um tipo de informação, distorcendo sua percepção do discurso público.

O Parlamento introduziu outras disposições para regulamentar ainda mais a atividade de segmentação, como a proibição generalizada de utilização de dados de menores.

Para combater a interferência externa os eurodeputados propõem que entidades com sede em países fora da UE sejam proibidos de financiar propaganda política nos Estados-Membros.

Para garantir maior transparência os eurodeputados também introduziram alterações significativas para garantir que os cidadãos, as autoridades e os jornalistas tenham fácil acesso à informação sobre propaganda política. Os eurodeputados pretendem conferir aos jornalistas um direito específico de obter essas informações. Entre outras propostas, defendem a criação de um arquivo para todos os anúncios políticos em linha e dados relacionados.

Deveria ser mais fácil obter informações sobre quem financia um anúncio, sobre o seu custo e sobre a origem do dinheiro.

O texto adotado reforça igualmente os poderes das autoridades nacionais e permite ao Comité Europeu para a Proteção de Dados assumir uma investigação sobre uma infração e aplicar as regras.

Durante o debate no Parlamento Europeu, o relator Sandro Gozi (Renew, FR) declarou: «Existe muita interferência indevida nos nossos processos democráticos. Enquanto legisladores, temos a responsabilidade de combater isto, mas também garantir que o debate continua aberto e livre. Esta lei não vai matar a propaganda política, apesar dos rumores espalhados por grandes plataformas em linha. Nem irá empatar a nossa liberdade de expressão. Apenas vai limitar propaganda política abusiva».

Com 433 votos a favor, 61 votos contra e 110 abstenções, o Parlamento manifestou o seu apoio à posição negocial proposta pela Comissão do Mercado Interno e da Proteção dos Consumidores. As negociações terão início em breve entre os dois co-legisladores, o Parlamento Europeu e a Presidência do Conselho que representa os Estados-com o objetivo de chegar a acordo final sobre um texto a tempo das eleições europeias de 2024.



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

**Em fevereiro de 2023, o Parlamento apoiou a proposta da Comissão Europeia de regras complementares destinadas a evitar a propaganda política abusiva, em linha e fora de linha que visa:**

- Mais informações disponíveis para cidadãos, autoridades e jornalistas
- Plataformas em linha proibidas de fazer microdirecionamento
- Sanções adicionais por infrações e prazos mais curtos para a investigação de alegadas infrações
- Banir entidades com sede em países terceiros de financiar propaganda política na UE.

No debate em plenário antes da votação, o eurodeputado Sandro Gozi, encarregado da proposta no Parlamento, disse: “Queremos mais transparência, queremos melhor proteção contra a desinformação e a interferência estrangeira, queremos um verdadeiro e genuíno mercado único de propaganda política.”

De acordo com as alterações introduzidas pelos eurodeputados à proposta da Comissão Europeia, apenas os dados pessoais explicitamente previstos para a propaganda

# nossa danceteria

A NÚMERO 1 DE BRAGA



**MÚSICA DE DANÇA**

**BANDAS AO VIVO**

**ARTISTAS CONVIDADOS**

**DJ RESIDENTE**

Zona Industrial de Ferreiros  
Cidade de Braga

  
**nossadanceteria**

Informações e Reservas

**927 381 524**

(chamada p/ rede fixa nacional)

# LOJA DO ARMAZÉM



**FROSSOS · BRAGA**  
**253 607 330**

# LOJA POLO



**LAMAÇÕES · BRAGA**  
**253 609 900**

**CIDADELA ELECTRÓNICA®**

# LOJA DE VILA VERDE



# CIDADELA SERVICE CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA



**VILA VERDE**  
**253 310 350**

**FROSSOS · BRAGA**  
**253 607 340**

# CIDADELA ELECTRÓNICA®

# RL

## STUDIO CONCEPT

# RAQUEL LOUREIRO APRESENTA-SE NUM NOVO ESPAÇO



Novo ano, novo espaço, o serviço de sempre. Raquel Loureiro decidiu mudar a pensar nos seus clientes. Após 17 anos sempre na mesma localização, chegou a hora de ter mais espaço, melhorar o conceito de beleza que desenvolveu e criar novos serviços.

Começamos a nossa viagem ao interior do RL Studio Concept no espaço de cabelos, com mais postos de trabalhos e mais comodidade, uma zona mais ampla de lavagem, melhorando e experiência e mantendo sempre o foco na qualidade de serviço ao cliente. Como o espaço é cerca de três vezes maior, Raquel Loureiro conseguiu transportar para a realidade tudo aquilo que sempre quis num espaço de beleza. Antes de continuarmos a nossa viagem, vamos parar para tomar um café, por a conversa em dia, ler uma revista e fazer um lanche, tudo isto num espaço lounge criado especialmente para o efeito, que é um must have dos espaços mais modernos de beleza.

As colaboradoras do RL Studio Concept estão à sua espera para um momento de puro relaxamento, com as fabulosas massagens de relaxamento, antes de passar aos gabinetes de estética para cuidar das unhas e depilação, com as tecnologias e técnicas mais avançadas que existem no mercado.

A experiência no RL Studio Concept ainda não terminou. Lembra-se de lhe termos dito que todo o conceito de beleza sofreu um upgrade? Pois bem, Raquel Loureiro apresenta no seu novo espaço uma área de

moda, onde apresenta alguns modelos que mais gosta e que, ao longo dos anos, as clientes lhe foram pedindo.

Por último, e não menos importante, é a equipa liderada por Raquel Loureiro que dá forma a todo o conceito desenvolvido, baseando a sua atividade no conhecimento, experiência e muita formação, para os melhores resultados!

Visite-nos e conheça um novo conceito de cuidado, beleza e profissionalismo!





## SERVIÇOS:

- CORTE FEMININO/ MASCULINO E CRIANÇA • COLORAÇÃO • MADEIXAS • ONDULAÇÃO • EXTENSÕES • BRUSHING
- DESFRIZAGEM • NUANCES / BALAYAGES • FLASHES / EFFECTES SOLAIRE • SUPLEMENTOS • DESCOLORAÇÃO • TRATAMENTO INTENSIVO • ESTÉTICA • MASSAGEM • DEPILAÇÃO E EPILAÇÃO • MAQUILHAGEM • SERVIÇO DE BAR

253 257 247

963 436 393

(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

Rua Irmãs Missionárias do Espírito Santo, 27  
4715-340 Fraião - Braga



RLSTUDIOCONCEPT

# RL

STUDIO CONCEPT

# SARDINHA BIBA

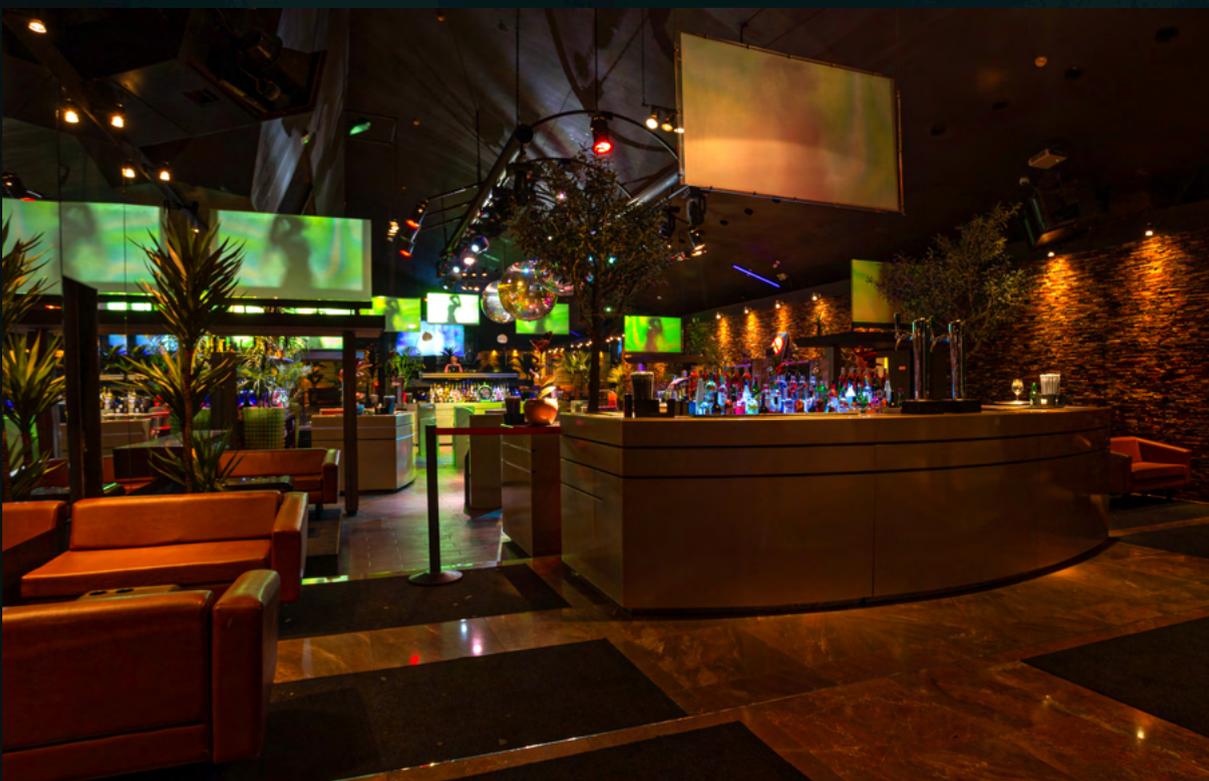
## La Movida de Braga 90s

Dia 4 de fevereiro vai ficar na memória de muitas pessoas nos próximos tempos. A festa "La Movida de Braga 90's" prometia muito e não desiluiu! A pista do Sardinha Biba transbordou de alegria e boa disposição, numa noite que foi verdadeiramente memorável!

E, depois do sucesso desta, outras festas se seguirão. Sempre com a assinatura ATÉ ÀS DEZ!



**Organizadores:**  
Artur Ferreira, Chiquinho,  
Motinha e Barrica









# ENEALOVE

## O ENEAGRAMA NOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS

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

Carl Jung

**A**s relações amorosas são um dos maiores desafios que o ser humano tem na vida, pois quase sempre esquecemos que a forma como nos relacionamos com nós próprios diz muito da forma como nos relacionamos com os outros. Na verdade, as relações que estabelecemos com os outros e o modo como conduzimos a vida são o reflexo do nosso mundo interior e da relação que mantemos com o Eu que nos define.

Quando nascemos, sabemos no mais fundo de nós o que viemos cá fazer e transmutar. Por isso escolhemos os nossos pais, porque são eles os pais certos para nos permitirem viver as experiências necessárias à realização do propósito da nossa alma, sendo os principais garantes de que teremos oportunidades bastantes na vida para sentir e agir, fazendo diferente quando doer, curando-nos.

Na amizade e no amor não é diferente. É na relação com o outro que as nossas feridas emocionais são expostas e nos conhecemos melhor, sendo o crescimento a dois o melhor caminho para curarmos e/ou transmutarmos as dores que carregamos. Por isso, ao longo da vida, atraímos e somos atraídos pelas pessoas certas que refletem em nós o amor e respeito que temos por nós próprios, sendo neste encontro com o outro que poderemos viver o grande encontro connosco próprios.

É no amor que sentimos as maiores alegrias e exaltações, mas também é onde se manifestam as grandes angústias e aflições de quem ama. Nas relações amorosas, ser capaz de reconhecer, descrever e analisar o que sentimos é o que nos permite fazer as escolhas certas e compreender, se e quando, estamos errados. E é exatamente aqui que poderemos perceber também quando determinada ferida foi ativada em nós.

Por desconhecimento e desligamento de nós, de quem somos e da nossa essência, muitas vezes tendemos a culpar o outro pelo nosso desconforto, colocando nele a responsabilidade de nos fazer



felizes, quando, na verdade, nem sequer nós sabemos o que realmente nos faz feliz.

Na relação a dois, é importante que os valores de ambos se alinhem, que os compromissos se honrem e que a comunicação seja autêntica e verdadeira. E é exatamente aqui que o Eneagrama (ou EneaLove, quando aplicado ao casal) pode ser uma ajuda preciosa na construção diária de uma relação saudável, na medida em que aumenta a autoconsciência, tornando visível os nossos programas internos e as crenças limitantes instaladas em nós, vindas de arquétipos vividos pelos nossos antepassados.

Conhecendo o nosso eneagrama e o do parceiro/a, adquirimos uma maior consciência e compreensão de nós e da pessoa com quem nos relacionamos. Reconhecendo os padrões e crenças um do outro e dos seus sistemas de origem, abrimos caminhos para o crescimento a dois. Por exemplo, duas pessoas de tipo 9 e tipo 7, têm em comum algo muito forte que poderá potenciar a relação: ambas têm uma grande visão do mundo, são sonhadoras e criativas. Por outro lado, como fragilidade, a do tipo 7 apresenta a velocidade voraz e o foco no exterior como seu grande desafio, e a do tipo 9 a passividade e auto-referência.

O Eneagrama, é um mapa utilizado desde a antiguidade, que apresenta 9 tipos de personalidade. Trata-se de um mapa dinâmico que, para além de revelar a nossa essência, indica também os distintos caminhos de evolução que podemos percorrer.

Fazer este caminho a par e passo com a nossa cara-metade, traz significado à relação e faz-nos chegar mais longe.

“Se queres chegar rápido vai sozinho, se queres chegar longe vai acompanhado”, já diz o ditado africano.

Hoje, o eneagrama é usado em todo o mundo como uma das mais poderosas ferramentas de desenvolvimento pessoal e organizacional, preci-

samente porque analisa o indivíduo numa espiral evolutiva em que a expansão da consciência do eu, tem como base o conhecimento da nossa essência, do que nos move e liberta, e o que nos prende e aprisiona.

Somos parte ativa na forma como nos relacionamos e a nossa essência também nos mostra o que cada um procura num relacionamento, o que move cada um para um gesto carinhoso, bem como o gatilho para o conflito em cada eneagrama.

Sentir a magia do amor no encontro de duas almas que se escolhem todos os dias e decidem viver lado a lado, com toda a luz e sombra, num processo alquímico de crescimento pessoal a quatro mãos, é a nossa missão de Affectum com o Enealove.

Chegar longe no amor não é fácil, mas é possível. É extraordinário! A decisão é tua!



**Saiba mais em:**

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

ALMA  
DE CABAÇA

PERFECTLY  
CRAFTED.

📷 🌐 almadecabraga

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



***Separei-me do meu companheiro, com quem tive um filho que hoje tem 9 anos. Queremos regular as responsabilidades parentais do nosso filho por acordo, pois, apesar de nos darmos bem, nem sempre nos conseguimos entender. Gostaria de saber como o poderemos fazer de modo a termos uma base de entendimento definida, uma espécie de guião, e como devemos proceder?***

## ONDE ESTÁ O AMOR?



**ara leitora,**

Por norma, as responsabilidades parentais devem ser exercidas de forma igualitária por ambos os pais de forma a garantir o melhor e maior interesse das crianças. Interesse esse que prevalecerá sobre quaisquer outros, designando-se como o conjunto de poderes e deveres que estão destinados a assegurar o bem-estar emocional, psíquico, físico e material dos filhos.

Pela natureza dos interesses em causa, percebe-se a obrigatoriedade da sua regulação, quer quando os pais tenham sido unidos pelo casamento, quer por união de facto, ou mesmo quando nunca tenham vivido juntos. Será a base para a nova relação entre pais e filhos que necessariamente se constrói após uma separação.

Hoje encontra-se já reconhecida à mãe e ao pai igualdade no que toca ao exercício das responsabilidades parentais, que, em regra, cabe aos dois, designadamente no que diz respeito às questões de maior importância para a vida da criança. Apesar de a lei não definir quais são as questões de particular importância, tem-se entendido que respeitam, essencialmente, a questões de saúde, de desenvolvimento e bem-estar da criança, como, por exemplo, a mudança de residência, intervenções cirúrgicas, a escolha de uma religião a professor, viagens para o estrangeiro, a escolha de uma escola, entre outras. Para resolver estas questões, o ideal será os pais serem capazes de chegar a um acordo e a uma decisão em conjunto, pois ninguém melhor do que eles conhece a realidade das suas vidas e ninguém mais do que eles gosta do filho sobre quem importa decidir.

O mesmo se diga quanto às decisões que respeitam as circunstâncias da vida corrente do filho, que apesar de caberem ao progenitor com quem a criança se encontra no momento em que surja a necessidade da tomada de decisão, devem integrar e respeitar, quando possível, a posição do outro que não é ouvido. Bem sabemos que só num mundo ideal os pais, juntos ou separados, convergem em todas as questões relacionadas com os filhos, mas tomar legitimamente decisões a solo colocando-nos no lugar do outro resultará seguramente num benefício extraordinário para o filho.

A questão que se coloca numa separação em que há filhos deverá ser sempre: Onde está o amor? E a resposta é só uma. O amor está nos filhos, e será em nome deles, no seu superior interesse que deverão ser tomadas todas as decisões que importem a sua vida. E quanto mais pai e mãe essas decisões tiverem, melhor será para os filhos.

A criança tem o direito de conviver com ambos os pais num regime de residência alternada, sendo possível. Não sendo este o regime que melhor de adequa à realidade do sistema familiar, impõe-se fixar um regime de visitas para que o progenitor com quem a criança não reside habitualmente possa estar com o filho o máximo de tempo possível, de modo a permitir o fortalecimento do vínculo parental. Este regime considera, para além dos fins de semana, feriados, pausas escolares e férias.

Outra questão importante é a da fixação da pensão de alimentos. Ao contrário do que se pensa, a pensão de alimentos não se limita, apenas, a garantir à criança o seu sustento básico. Quer isto dizer que abrange tudo aquilo que diz respeito ao sustento e educação dos filhos, bem como a sua alimentação, o material escolar, as despesas de saúde, entre outras.

A prestação de alimentos é obrigatória para os filhos menores de idade, devendo a contribuição de cada um ser proporcional à capacidade económica de cada um dos pais e à real necessidade dos filhos. Trata-se de uma prestação atualizável anualmente.

Estando pai e mãe de acordo quanto ao exercício das responsabilidades parentais, designadamente no que toca à residência do filho, ao regime de visitas e à prestação de alimentos, esse acordo poderá ser apresentado por escrito junto da Conservatória do Registo Civil ou no Tribunal do local onde a criança reside para ser homologado.

A partir daqui, este “guião” como refere a leitora servirá como fio condutor de uma relação parental que se constrói dia a dia. E quando o acordo surgir como um lugar difícil de alcançar pelos pais da criança, permitam-se questionar: onde fica o amor? Da resposta resultará seguramente uma solução de coração entre pai e mãe. Em nome do filho.



Paula Viana  
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para  
[consultajuridicanasim@gmail.com](mailto:consultajuridicanasim@gmail.com)  
e veja as respostas publicadas nas  
edições da Revista SIM.

Av. 31 de Janeiro, n.º 262  
4715-052 Braga  
TEL:+351 253 267 314/5  
GERAL@VSADVOGADOS.PT  
Largo 5 de Outubro n.º 22  
4940-521 Paredes de Coura  
TLM:+351 913 428 917



# Aceitamos

RESERVAS



**ANIVERSÁRIOS**  
**JANTARES DE GRUPOS**  
**JANTARES DE FAMÍLIA**  
**C/ PARQUE PRIVADO**



**MigaitasSalaoChampagne**

Largo de Infias  
4710-299 Braga

**964 223 425**

(chamadas p/ rede móvel nacional)

# DESCOBRIR A EUROPA A CORRER

## Sugestões de provas para a primeira metade do ano

Por: Trail-Running.pt Fotos: Cyrille Quintard; roastmediaWMTRC2023; Diego Winitzky

Depois das sugestões de provas em Portugal, a Trail-Running.pt apresenta agora sugestões de eventos europeus, nos quais se inclui o anfitrião dos Campeonatos Mundiais de Mountain e Trail Running de 2023.



### INNSBRUCK ALPINE TRAIL RUN FESTIVAL (ÁUSTRIA)

[www.innsbruckalpine.at](http://www.innsbruckalpine.at)

1-4 junho

**Provas:** Várias modalidades de 7 a 108 km

A 8.ª edição do Innsbruck Alpine Trail Run Festival é a edição dos Campeonatos Mundiais de Mountain e Trail Running de 2023. Após os eventos do festival, que terão lugar entre os dias 6 e 10 de junho, decorrerão os campeonatos do mundo. Esta representa uma excelente oportunidade para correr e aplaudir a nossa seleção.

Poder-se-á contar com alguns dos trilhos mais bonitos no coração dos Alpes e uma organização de elevado nível. Os percursos variam entre 7 e 108 quilómetros e apresentam até 4.690 metros de desnível positivo a ser enfrentado. São esperados mais de 4.000 participantes vindos de 60 países diferentes de todo o mundo. Além da competição individual, haverá provas por equipas para amigos, associações ou empresas. Realizada como prólogo, a Innsbruck Night Trail é uma corrida de 7 km e 280 metros de desnível positivo que terá início às 20h30 do dia 1 de junho de 2023. As restantes provas disputam-se no dia 3.

### MAXI-RACE ANNECY (FRANÇA)

[maxi-race.org](http://maxi-race.org)

26-28 maio

**Provas:** 7 modalidades (de 16 a 93 km) + orientação + corrida de montanha + mini races

O Lago Annecy, localizado 446 metros acima do nível do mar, é o segundo maior lago de origem glaciária de França. Mais do que uma corrida, a MaXi-Race é um pretexto para viajar, viver uma aventura e descobrir um paraíso natural repleto de paisagens ímpares.

O evento "projetado por corredores, para corredores" apresenta várias provas competitivas destinadas não só à elite, mas também ao público em geral, existindo distâncias para todo o tipo de corredores.

Nesta edição, a distância maratona integra as Golden Trail National Series França, e a MaXiRace 87 km faz parte do Spartan Trail World Championship.

Independentemente da modalidade escolhida, o percurso decorre em redor do lago, atravessando os cumes alpinos. Uma sucessão de trilhos técnicos, zonas rolantes, pastagens, caminhos de montanha e porções de estrada.



### RIAÑO TRAIL RUN (ESPANHA)

[www.rianotrail.run](http://www.rianotrail.run)

23-25 junho

**Provas:** Riaño 3xTrail Run (3 Etapas), Riaño 2xTrail Run (2 etapas) e Riaño 1xTrail Run (1 etapa)

O Riaño Trail Run apresenta um percurso que combina lugares de grande valor natural, donos de uma fauna e flora sem igual, das províncias de León e Palencia: o Parque Natural de Fuentes Carrionas e Fuente Cobre - Montaña Palentina, o Parque Nacional dos Picos da Europa e o futuro Parque Regional das Montanhas Riaño e Mampodre.

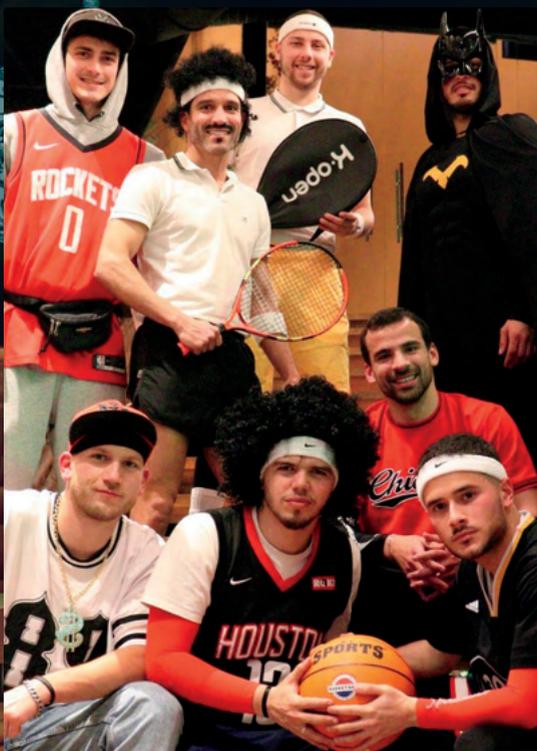
Em Riaño ficarão localizadas a meta, o centro logístico e o acampamento base (Riaño Camp), ao qual todos os participantes regressam no final de cada etapa. Esta é a primeira prova em 3 etapas (38 km e 3.081 m D+; 21,5 km e 1.824 m D+; 22,7 km e 1.391 m D+) disputada no coração dos Picos da Europa.

Os participantes podem realizar as 3 etapas, as 2 últimas ou apenas a última. A prova de 3 etapas pode ser feita individualmente ou em equipas de dois atletas. Uma experiência exigente e inigualável, que os portugueses Luís Duarte, Jerôme Rodrigues, Tiago Romão e a Ester Alves já viveram.



ESPERAMOS POR SI  
RUA CIDADE DO PORTO, 139 BRAGA

# FRANCESINHA *portuguesa*



Que comece a festa!

Com uma atmosfera carnavalesca, o nosso restaurante é a escolha perfeita,  
para ser um carnaval inesquecível.

Horário de funcionamento: Segunda - encerrado  
Terça, Quarta, Quinta, Sexta, Sábado - 12:00 às 23:30 | Domingo - 12:00 às 15:00 e das 18:30 às 23:30  
Faça já a sua reserva! Telefone: +351 253 692 657 E-mail: [reservas@francesinhaportuguesa.pt](mailto:reservas@francesinhaportuguesa.pt)

# A IMPORTÂNCIA DE UMA CASA ORGANIZADA NA NOSSA VIDA

# A

nossa casa deveria ser o nosso templo e depois de um dia de trabalho o que queremos é descansar, relaxar e descomprimir. Por isso é importante que se crie um ambiente de conforto e bem-estar, mas, para isso, precisamos de um “sistema” de organização.

A casa reflete a nossa mente, organizada significa tranquilidade, desorganizada significa confusão, irritação e stress.

A energia que a nossa casa nos transmite influencia-nos e devemos procurar ter a nossa casa funcional, confortável e organizada para sermos invadidos por boas energias.

Mas como podemos trazer essa organização para a nossa casa?

E consequentemente para a nossa vida?

**Com pequenas alterações no seu dia e criação de novos hábitos vai obter grandes vantagens para a sua casa e para si.**

No início não será fácil porque ainda não temos as ferramentas certas, mas vamos ter:

- Evite deixar as coisas espalhadas pela casa e não deixe para depois aquilo que rapidamente consegue arrumar ou organizar. Por exemplo, se leu um livro no fim arrume-o no lugar dele. Assim não ficará “perdido” em qualquer canto.
- Ao chegar a casa não deixe as chaves/carteira em qualquer lugar, crie um espaço no hall de entrada para esses objetos. Assim saberá sempre onde eles estão.
- Em tudo o que mexe, no fim de utilizar, deve de voltar para o seu lugar. Como costumo dizer cada objeto deve ter a sua “casinha”, o seu sítio para regressar. Não caia no erro de deixar para arrumar depois porque vai acumular tarefas desnecessariamente e vai criar caos à sua volta.
- Liberte-se daquilo que já não usa, de peças ou objetos

que já cumpriram o seu propósito consigo ou com a sua casa e que por qualquer motivo já não são utilizados. Quer perder tempo a organizar tralha? A acumulação de itens dificulta a organização, porque não se consegue armazenar tudo de forma adequada. Além de que o excesso de coisas traz a sensação de desordem, à medida que vê algo que já não usa questione-se se vale a pena manter esse item, se não o usa por um certo período de tempo o mais certo é este item já não ser necessário ou útil e não deve guardar.

- Com a falta de tempo que hoje em dia existe, é muito difícil dedicarmos o tempo necessário à nossa casa por isso temos de simplificar e ter casas funcionais e fáceis de se manter e lá por termos adquirido um item não quer dizer que ele fique connosco a vida toda. Também não quer dizer que vamos passar a comprar e a deitar fora. Os itens que já não fazem sentido para nós podem e devem ter segundas oportunidades noutra lado, hoje em dia podemos vender os artigos nos mercados de segunda mão, reciclar ou reutilizar, mas sobre este aspeto falaremos noutra oportunidade.

- Para se manter uma casa organizada é importante fazer um planeamento de tarefas, ter uma rotina que ajude na gestão da casa. Colocar tarefas em papel, anotar ideias, fazer lista de compras, escreva tudo para não se esquecer vão ajudar.

Com isto não quero dizer que a nossa casa tenha que ser um museu, deve ser vivida e desarrumada, mas deve ser criado um sistema de organização que no fim de desarrumar, os objetos voltem para os seus lugares. É possível ter soluções inteligentes de armazenamento para cada área da casa e que vão ajudar na organização. Pensar em como aproveitar melhor os espaços e criar a melhor disposição para os objetos vai facilitar a vida de quem usa esses espaços proporcionando um ambiente harmonioso e organizado à sua casa.

**Agora é só começar a por a mão na massa.**



Liliana Ferreira

lilianaferreiraorganizer@gmail.com  
<https://lilianaferreiraorganizer.wordpress.com>  
 Instagram: @lilianaferreiraorganizer  
 Facebook: lilianaferreirapersonalorganizer



# PADEL

## EMPRESARIAL

### 1ª OPÇÃO | 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)

### 3ª 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



[www.fut7.pt](http://www.fut7.pt)

918 698 939 · 253 323 669

*Are you ready?*

 Fut7\_desportos  Fut7Desportos



# O IMPACTO QUE A DIABETES MELLITUS TEM NA MORTALIDADE

# A

Diabetes Mellitus constitui um grave problema de saúde pública, quer a nível nacional, quer mundial, comparada a uma pandemia, e como refere a Organização Mundial de Saúde (OMS), (2020) sendo uma patologia metabólica, crónica, hereditária ou adquirida, que se caracteriza por um estado crónico de hiperglicemia, afetando diversos sistemas orgânicos, particularmente os vasos sanguíneos e os nervos, provoca consequências graves a longo prazo, com significativas implicações na qualidade de vida da pessoa afetada. Tendo que realizar mudanças no seu estilo de vida e a inclusão de rotinas diárias de autogestão complexas e de longo prazo.

Ao longo das últimas décadas, em Portugal, à semelhança de outros países a nível mundial, tem sido alvo de uma expressiva transformação demográfica que se caracteriza, entre outros fatores, pelo aumento da longevidade, da população idosa e da diminuição da natalidade e da população jovem (PORDATA, 2022).

Em conformidade com a Federação Internacional da Diabetes Mellitus, este é um dos maiores desafios de saúde do século XXI. Portugal ocupa um lugar de destaque no espaço europeu com maior prevalência de Diabetes em adultos, o que se assume como um problema de saúde prioritário.

Segundo a OMS (2022), no ano de 2019, a Diabetes Mellitus foi a causa direta de 1,5 milhão de mortes e, de todas as mortes por esta doença, 48% ocorreram antes dos 70 anos.

Portugal é o quinto país da Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) com maior prevalência de Diabetes Mellitus, uma análise resultante do relatório publicado pela mesma organização em 2019, que continua a registar que o país continua a ocupar os lugares cimeiros, com as estimativas a apontarem para 9,8% da população com Diabetes, sendo esta percentagem suplantada pelo México (13,5%), Turquia (11,1%), Estados Unidos (10,8%) e Alemanha (10,4%). Antes do Relatório Health at Glance de 2019, a prevalência da Diabetes na população portuguesa com idades entre os 20 e os 79 anos foi estimada em 13,6%, sendo que ao certo somente 800 mil doentes com diagnóstico de Diabetes estão registados nos Cuidados de Saúde Primários.

Em 2019, Portugal tinha 9,8% de adultos, na faixa etária dos 20 aos 79 anos, com Diabetes Mellitus dos tipos 1 e 2, surgindo atrás da Alemanha (10,4%), o pior país da União Europeia em termos de epidemiologia desta patologia. A média da União Europeia dos 27 foi 6,2%, com a Irlanda (3,2%), a Lituânia (3,8%) e a Estónia (4,2%) a registarem as taxas mais baixas de prevalência de Diabetes Mellitus na população adulta. Estima-se que, para além dos casos de pessoas com diagnóstico de Diabetes, a Pré-diabetes, que pode ser revertida com a terapêutica não farmacológica (alimentação e prática regular de atividade física moderada) na maioria dos países, afeta cerca de 2 milhões de portugueses (OMS, 2020).

A Diabetes Mellitus com o passar dos anos pode provocar várias complicações em diferentes órgãos na pessoa, como nefropatia, retinopatia, doença cardiovascular e doença dos membros inferiores. Sendo por isso considerada uma das mais frequentes causas de morbilidade e mortalidade a nível global, tendo representado em 2019, a nona causa de morte (Veiga, 2020). No entanto, é possível tratar a Diabetes Mellitus e evitar ou retardar as suas consequências através da atividade física e de uma alimentação saudável, aliada a medicamentos e exames regulares.

Assim, sendo e tendo-se em consideração que a profissão de Enfermagem deve ser desenvolvida numa espiral, é importante partir-se do pressuposto que conhecer é transfor-



mar o objeto e transformar-se os enfermeiros a si próprios, o que implica ter o desejo de conhecer (Nunes, 2018).

Logo, a enfermagem impõe uma constante atualização de saberes e cabe ao enfermeiro procurar mais e melhor formação que promovam o desenvolvimento e aplicação das suas competências. O enfermeiro deve atualizar os seus conhecimentos de modo a fundamentar a sua ação de forma científica, para que a sua prática seja considerada de excelência e, assim, se traduzir na melhoria da qualidade dos cuidados de saúde à pessoa com Diabetes Mellitus.

Neste contexto, cabe aos profissionais de saúde prestar cuidados com qualidade à pessoa com Diabetes Mellitus, que pode iniciar-se nos cuidados de saúde primários através da intervenção nos fatores de risco; na prevenção secundária, através de um diagnóstico precoce e um tratamento eficaz, até à prevenção terciária, através da reabilitação.

Em suma, travar a crescente incidência e os seus respetivos custos humanos, sociais e económicos representa um desafio, que passa por programas de prevenção integrados e na literacia em saúde sobre a temática da Diabetes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Nunes, L. (2018). Para uma Epistemologia de Enfermagem 2ª edição. Loures: Lusodidacta.

PORDATA (2022). Estatísticas Sobre Portugal e Europa. Disponível em <https://www.pordata.pt/Home>

Sistema Nacional de Saúde, Portal Transparência (2022). Morbilidade e Mortalidade Hospitalar para Diabetes. Disponível em <https://transparencia.sns.gov.pt/explore/dataset/morbilidade-e-mortalidade-hospitalar/table/?flg=pt>

Veiga, A. (2020). A teoria da resolução dos problemas aplicada a idosos na prevenção da diabetes mellitus tipo 2 para promover a literacia em saúde. Associação Portuguesa de Documentação e Informação de Saúde. Disponível em URL: <http://hdl.handle.net/10400.26/34435>

World Health Organization (2018). Diabetes. Disponível em [https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1)

World Health Organization (2020). Noncommunicable diseases progress monitor. ISBN 978-92-4-000140-4. Disponível em file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/9789240000490-eng.pdf

World Health Organization (2022). Diabetes. Disponível em <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>



Ana Cristina Almeida  
Santos Oliveira

Enfermeira Doutoranda do  
Doutoramento em Enfermagem  
da Escola Superior de  
Enfermagem de Lisboa (ESEL)  
Sócia da [www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)





*Especialmente recomendado no:*

DIA DOS NAMORADOS  
DIA DA MULHER  
E TODAS AS OUTRAS OCASIÕES...



[www.manjardomar.pt](http://www.manjardomar.pt)

Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18

(Largo de S. Sebastião) Vila de Prado

Tel: 253 924 800

(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)

[manjardomar@hotmail.com](mailto:manjardomar@hotmail.com)

# MESA NA PRAÇA CELEBRA A FOLIA DE CARNAVAL COM 3 DIAS DE PROGRAMAÇÃO MUSICAL: VAI HAVER CONCERTOS, DJS E UM BLOCO DE CARNAVAL

**C**elebrar o Carnaval com um programa musical de qualidade, pensado para envolver toda a comunidade bracarense, é a proposta da Mesa na Praça, que tem previstas várias atividades para os dias 17, 18 e 19 de fevereiro.

Concertos, um bloco de Carnaval e animação com DJs são as propostas de curadoria da promotora cultural bracarense Bazuuca, que tem por missão a divulgação da música portuguesa, e do coletivo de origem brasileira Minho de Janeiro, que pretende trazer para Braga a alegria contagiante do Carnaval de rua do Brasil.

A Mesa na Praça, reforça assim, mais uma vez, o seu compromisso com a comunidade local, através de um programa musical diferenciador que vai animar as celebrações de Carnaval da cidade. Após o sucesso da edição anterior, o evento começa já a ganhar impacto no calendário de Braga e vai, certamente, levar muitos apaixonados pela alegria do Carnaval e dos ritmos do samba e da dança à Mesa na Praça.

A animação arranca na sexta-feira, dia 17 pelas 20h30, com “Tanto Bate Até Que... Samba”. Este projeto musical é formado por um núcleo feminino cujo objetivo é enaltecer a arte, beleza e talento das mulheres e promete um concerto contagiante, marcado por ritmos alegres e energéticos.

No sábado, a Mesa na Praça será energizada pelos sons do samba e das batidas que dão vontade de mexer o pé. Às 17 horas, a DJ Verinha Pinheiro dá o mote para um final de dia repleto de música. Brasileira e apaixonada por música é DJ profissional há mais de 20 anos, está em Braga há quatro e é já um nome reconhecido nas festas da cidade. O Bloco de Carnaval Minho de Janeiro dá continuidade à festa a partir das 20 horas e até ao final da noite, prometendo contagiar os bracarenses com a alegria do tradicional Carnaval brasileiro.

Para encerrar com chave de ouro, domingo dia 19, a partir das 16 horas, chegam à Mesa os bons sons do DJ Set Bazuuca SoundSystem com um programa perfeito para animar a tarde e aquecer o ambiente para os Samba do B. Trio, que sobem ao palco pelas 18 horas com um repertório repleto de clássicos dos maiores Mestres do Samba.

Além dos momentos dedicados aos festejos carnavalescos, os quiosques da Mesa na Praça estão preparados para quem quiser também celebrar o Carnaval à mesa, com os menus e petiscos habituais e outras sugestões especiais para a marcar a festividade.

Este Carnaval, os bracarenses têm encontro marcado, na Mesa na Praça, para ouvir e dançar boa música na companhia das melhores sugestões gastronómicas.

## A MESA NA PRAÇA E O MERCADO MUNICIPAL DE BRAGA

O conceito ‘Mesa na Praça’, na Praça – Mercado Municipal de Braga, foi inaugurado a 5 de agosto de 2021 e nasceu com o objetivo

de complementar a oferta do histórico Mercado Tradicional e de forma a atrair diversos públicos, nos vários horários e dias da semana, contribuindo para valorizar a importância e a imagem do Mercado Municipal e dos seus comerciantes.

Mais do que um ponto de consumo alimentar este é um espaço de socialização com grande relação com a comunidade local contribuindo para uma nova centralidade na zona do centro histórico onde se insere. A ‘Mesa na Praça’ conta com dez quiosques permanentes e disponibiliza ainda espaços temporários para os comerciantes locais.

Este conceito distingue-se também pelo forte compromisso para com a comunidade, as entidades e tradições bracarenses, assumindo-se como um espaço que se pretende dedicado a ser palco e montra de artistas e iniciativas locais.

música à mesa		Mesa na PRAÇA	
Curadoria Bazuuca Minho de Janeiro			
17-02 sexta	TANTO BATE ATÉ QUE SAMBA 20h30	ESPECIAL CARNAVAL	
18-02 sábado	DJ VERINHA PINHEIRO 17h	19-02 domingo	DJ SET BAZUUCA SS 16h
	BLOCO DE CARNAVAL MINHO DE JANEIRO 20h		SAMBA DO B. TRIO 18h
Entrada livre			

## PROGRAMA

### Sexta-feira, 17

Tanto Bate até que Samba: 20h30

### Sábado, 18

DJ Verinha Pinheiro: 17h00

Bloco de Carnaval Minho de Janeiro: 20h00

### Domingo, 19

DJ Set Bazuuca SS: 16h00

Samba do B. Trio: 18h00

# A SUA NOVA CLÍNICA DENTÁRIA DE BRAGA!

## SERVIÇOS

- Medicina Dentária
- Implantes Dentários
- Branqueamentos
- Aparelhos Fixos
- Alinhadores Invisíveis
- Facetas Dentárias
- Coroas Sobre Dentes
- Harmonização Facial
- Botox
- Ácido Hialurónico
- Terapia da Fala
- Psicologia
- Nutrição
- Osteopatia
- Fisioterapia



### PROTOCOLOS:



Rua Comendador Santos da Cunha  
n.º 570 Maximinos  
4700-026 Braga  
253 619 209  
962 014 991  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

# JÁ ABRIU!



## 20% DESCONTO EM ALINHADORES INVISÍVEIS





**SINTETY**



*BENVINDO À*

**SINTETY**



**SINTETY**



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

 **SINTETY**

**DKNY**  
Donna Karan New York

**LOVE  
MOSCHINO**

 **MICHAEL KORS**

**TOUS** **COCCINELLE**  
jewellers since 1920

# HORÓSCOPO

## CARNEIRO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura.  
Amor: Desabafe com as pessoas que realmente são suas amigas e não com aquelas que são apenas suas conhecidas. Descubra a estrada que deve percorrer na vida, só você pode saber qual é.  
Saúde: Cuidado com a sua alimentação.  
Dinheiro: Na sua vida financeira está a reencontrar o equilíbrio necessário.  
Números da Sorte: 5, 25, 36, 44, 47, 49  
Pensamento positivo: O Amor alegre o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 801

## TOURO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.  
Amor: Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa. Dê asas à sua imaginação e revolucione a sua vida afetiva.  
Saúde: Cuidado com as emoções e com a sua saúde mental.  
Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.  
Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36  
Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 802

## GÊMEOS

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização.  
Amor: Não confunda os seus sentimentos e pense muito bem antes de assumir uma relação.  
Saúde: Poderá sofrer de algumas dores de rins.  
Dinheiro: Momento propício a investimentos um pouco mais alargados.  
Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33  
Pensamento positivo: procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 803

## CARANGUEJO

Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição.  
Amor: Não se dedique somente à carreira profissional, pois a sua família também precisa de si.  
Saúde: Se não descansar as horas necessárias não conseguirá a boa forma física e psíquica.  
Dinheiro: Tudo estará dentro da normalidade.  
Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48  
Pensamento positivo: Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 804

## LEÃO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.  
Amor: A sua relação afetiva anda um pouco desequilibrada, seja mais atencioso com a pessoa que ama. Agora é tempo para ter paciência e vontade de partilhar.  
Saúde: Deve tentar dormir pelo menos oito horas por dia.  
Dinheiro: O rendimento poderá crescer.  
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25  
Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 805

## VIRGEM

Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro.  
Amor: Um dos seus amigos mais chegados poderá desiludi-lo, o que o deixará muito magoado.  
Saúde: Tente fazer uma alimentação mais equilibrada.  
Dinheiro: Este não é o momento ideal para contrair um empréstimo.  
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48  
Pensamento positivo: Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 806

## BALANÇA

Carta Dominante: Cavaleiros de Ouros, que significa Pessoa Útil.  
Amor: deixe que o amor invada o seu coração, aproveite o romantismo. A Realização vem do balanço entre o dar e o receber.  
Saúde: Momento muito favorável.  
Dinheiro: Seja prudente, a altura não é boa para gastos.  
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48  
Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 807

## ESCORPIÃO

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade.  
Amor: Tire maior proveito de todos os momentos que tem para estar com a pessoa que ama. Saúde: Sistema emocional instável.  
Dinheiro: Não é um momento propício para grandes investimentos.  
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48  
Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 808

## SAGITÁRIO

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos.  
Amor: Lute sempre por aquilo que quer e não se arrependa. Esteja aberto aos desafios que a vida lhe coloca, aceite-os e enfrente-os com coragem.  
Saúde: Cuidado com o seu sistema urinário, poderá sofrer de uma pequena infeção.  
Dinheiro: Nada de preocupante acontecerá nesta área da sua vida.  
Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49  
Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 809

## CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia.  
Amor: Não deixe que a razão fale mais alto do que o coração e siga o que ele lhe diz. Seja humilde e aprenda a conhecer-se a si próprio. Então conhecerá o mundo!  
Saúde: Poderá sofrer de algum distúrbio emocional.  
Dinheiro: A sua prudência irá beneficiar o seu orçamento.  
Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36  
Pensamento positivo: Procuo criar harmonia na minha vida todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 810

## AQUÁRIO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.  
Amor: O seu poder atrativo vai deixar muitos corações a suspirar. A vida é uma surpresa, divirta-se!  
Saúde: Tudo correrá dentro da normalidade.  
Dinheiro: Cuidado com os gastos excessivos.  
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42  
Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 811

## PEIXES

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.  
Amor: A sua relação afetiva poderá ter de enfrentar um período menos positivo. Viva alegre e otimista, não se irrite!  
Saúde: Estará em plena forma.  
Dinheiro: Está a adotar uma ótima estratégia de retenção de custos.  
Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49  
Pensamento positivo: Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!

Horóscopo Diário Ligue já!  
761 101 812

## CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro  
*Maria Helena*

(00351) 210 929 030

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

[www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt) [www.facebook.com/MariaHelenaTV](https://www.facebook.com/MariaHelenaTV)



O MELHOR  
**sabor**  
ESTÁ AQUI!



**962 371 807**

(chamada p/ rede móvel nacional)

**253 339 321**

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



**NOGUEIRABAR**

[antonionogueira@live.com.pt](mailto:antonionogueira@live.com.pt)

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h



GRUPO  
**MOVE**

grupomove.pt



# VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4  
ESTE (S.PEDRO) - BRAGA



**OPORTUNIDADE!**



**ÚLTIMAS UNIDADES!**



**FALE CONNOSCO!**



DESDE

**€ 355.000**

Moradas 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**

**961 729 254**

**Rui Teixeira**

**961 778 690**

**LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!**



# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

**MIGUEL PEREIRA**

**961 729 254**

**Imcpereira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

**RUI TEIXEIRA**

**961 778 690**

**rmteixeira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

**MAX FINANCE**  
Solutions

CONNOSCO O SEU  
CRÉDITO HABITAÇÃO  
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

[www.maxfinancesolutions.com](http://www.maxfinancesolutions.com)

Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o nº4954 (<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofin/olho-financieiro-unipessoal-lda>)

## LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



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

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

**Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.**



**SHOWROOM POR MARCAÇÃO**

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



# CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



SKELTEC

CH-3715R-BK

EDIÇÃO LIMITADA (50)



PIRES JOALHEIROS®  
BRAGA

Rua do Souto 48 • Tel.: 253 201 280  
geral@piresjoalheiros.pt