



Braga

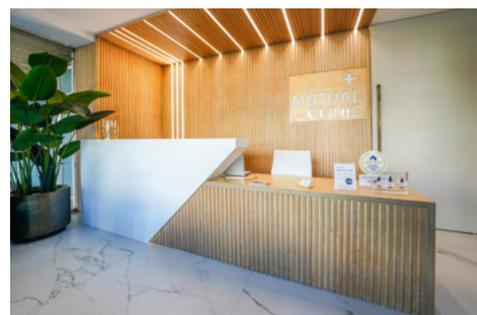
EXCELÊNCIA MÉDICA

Pág. 2-4



QUALIDADE, CONHECIMENTO E FOCO NO PACIENTE SÃO OS PILARES DESTE PROJETO MUTUALISTA

A Mutual Clinic faz parte da Associação Mutualista de Arcozelo, sediada em Arcozelo, Gaia, que já existe desde 1897. “Estamos a falar de uma instituição que existe há mais de 125 anos e que tem operado no concelho de Gaia, com mais de 8000 associados. Definimos como objetivo expandir para outras zonas do país, com a mesma proposta que já trabalhamos há muito tempo, com sucesso, em Gaia. Braga, sendo uma cidade em constante desenvolvimento, uma cidade jovem, que procura serviços de elevada qualidade, pareceu-nos o passo certo na direção que queremos dar”, explica o Prof. Dr. Manuel Campos, Diretor Clínico da Mutual Clinic Braga.



Centros Médicos garantem excelência nos serviços prestados

Inaugurada a 5 de Fevereiro de 2022, a Mutual Clinic Braga baseia a sua atividade no princípio do mutualismo, ou seja, todos os sócios têm direito a aceder a condições excecionais de cuidados médicos, consulta e outros serviços de medicina e enfermagem a um custo mais vantajoso, mediante o pagamento da quota mensal de 3,5€. “Os nossos sócios têm uma série de vantagens na Mutual Clinic Braga, nomeadamente, o facto de ter todas as especialidades a um preço mais reduzido. Estamos sempre a falar de descontos à volta de 20% só com a quota de associado. Também têm acesso ao nosso Centro de Medicina Geral e Familiar, com especialistas dessa área, que funciona quase como um centro de saúde, com agendamento diário de consulta, a uma taxa moderadora de apenas 1,5€”, garante o responsável.

Além dos associados, a Mutual Clinic Braga trabalha, também, com Seguros de Saúde e Acordos com Entidades Externas. “A Mutual Clinic Braga está de portas abertas para todos os que procurem excelência médica. Por isso, desenvolvemos uma plataforma em que o paciente pode ser associado e usar o seu seguro de saúde, sendo ambos com-

plementares: quem é nosso associado, tem direito aos descontos estabelecidos. E quem tem seguro recebe o reembolso de parte da consulta normalmente, como nas outras clínicas privadas”, esclarece o Prof. Dr. Manuel Campos.

A especialização é uma das imagens de marca da Mutual Clinic Braga, que definiu as áreas de atuação em centros médicos, com clínicos de excelência e uma proposta realmente diferenciadora. Por isso, está dividido em Centro de Dermatologia e Transplante Capilar, Centro Médico do Exercício e de Reabilitação, Centro Médico de saúde da Mulher, Centro de Medicina Dentária, Centro de Medicina Geral e Familiar, Centro de Ginecologia e Obstetria e está a começar o Centro de Gastroenterologia.

Centro de Dermatologia e Transplante Capilar é uma das áreas fortes da Mutual Clinic

Coordenada pelo Prof. Dr. Manuel Campos, que também é o Diretor Clínico, esta área oferece consultas de dermatologia e transplante capilar, com uma forte componente tecnológica e académica. “Sou dermatologista de formação e professor aqui na Universidade do Minho. Acredito que temos um serviço bastante diferenciador em rela-

ção ao que se encontra no mercado, porque apostamos muito na competência técnica e em tecnologia de última geração. Destaco, por exemplo, a nível de laser – somos, provavelmente, uma das clínicas de Braga com maior número de lasers, desde CO2, lasers vasculares, lasers para tratamento de manchas, lasers para remoção de tatuagens. A par disso temos também equipamento de última geração de transplante capilar. Por exemplo, na unidade de transplante, executamos a intervenção em equipa, um médico e oito enfermeiros, com um equipamento robotizado que é o mais evoluído do mercado a nível mundial. Quem nos procura pode ter uma certeza: toda a nossa atividade é baseada em evidência científica e naquilo que, enquanto médico, sei que podemos oferecer ao nosso paciente. Não criamos falsas expectativas, ajustamos os nossos procedimentos à realidade do doente, à sua história clínica e usamos a complementaridade de procedimentos necessária para alcançar o melhor resultado possível, sempre baseando-nos na evidência científica, nos avanços recentes e na segurança dos procedimentos médicos, protegendo o nosso doente. Acima de tudo, queremos uma relação verdadeira com o paciente”, garante.



Para o Prof. Dr. Manuel Campos, a dermatologia oferece, hoje, soluções que ‘empurram’ o transplante para o fim da linha, sendo o último recurso. “Quando os meus pacientes fazem um transplante capilar já são seguidos por mim há meses ou anos e já foram esgotados todos os tratamentos, quer tópicos quer orais, para o tratamento capilar. Ou seja, aqui tentamos tudo o que está ao nosso alcance para resolver o problema da forma menos invasiva possível e só depois avançamos para o transplante”, afirma o clínico.

Aposta com sucesso e novos projetos: Centro de Gastroenterologia e Centro de Formação

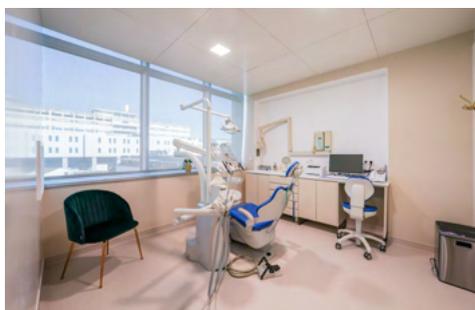
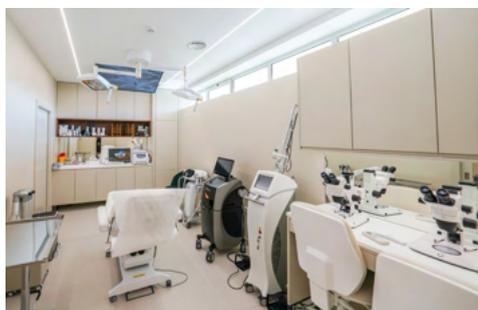
Desde que se estabeleceu em Braga, há pouco mais de um ano, a Mutual Clinic Braga tem registado um crescimento exponencial e já foi necessário expandir a área da clínica três vezes. “Estamos, neste momento, a expandir novamente, porque acreditamos que a área da Gastroenterologia tem muito potencial. Devido ao elevado volume de consultas, tivemos a necessidade de criar um centro de endoscopias digestivas altas e baixas, a dita colonoscopia, que estará a funcionar em pleno brevemente. Enquanto diretor clínico, tenho feito um trabalho de seleção individual muito rigorosa de cada especialista que trabalha connosco. Por exemplo, na gastroenterologia, em que temos um médico especialista como o Dr. Crisóstomo Gonçalves, uma referência da área a nível nacional. No Centro de Medicina Estética Avançada temos a Prof. Dra. Áurea Lima, também

diferenciada em Onco-estética e a Dra. Catarina Silva, com vasta experiência nos procedimentos de harmonização facial. Também noutras áreas, como a ginecologia com a Dra. Teresa Ramos, Dra. Cátia Lia Abreu e a Dra. Maria José Monteiro, ou na endocrinologia, com o Dr. João Sérgio Neves, só para dar alguns exemplos. O nosso corpo clínico é altamente diferenciado quer a nível clínico que a nível académico, com aproximadamente 50% sendo doutorado e professor na faculdade de Medicina”.

A procura por formação especializada é uma realidade em Portugal, porque falta oferta para áreas específicas, nomeadamente, as áreas médicas. “Nós sentimos a necessidade de ter também um centro de formação, para a realização de formações médicas dirigidas a outros médicos, enfermeiros, outros profissionais de saúde, quer à comunidade em geral. É necessário encontrarmos espaços de partilha de informação fidedigna, confiável e de qualidade. Nós iniciámos já há um ano o Centro de Formação, estando agora em fase de Certificação e Acreditação para poder funcionar como escola. Seremos pioneiros, nomeadamente, em algumas áreas de formação médica, como o transplante capilar. Prevemos ser a primeira Escola de Formação de transplante capilar para médicos e enfermeiros a nível nacional, com acreditação também em áreas como a Dermatologia, a Medicina Física e de Reabilitação e Medicina Dentária”, assegura o Prof. Dr. Manuel Campos.

A Missão Social da Mutual Clinic

Basta ler o Juramento de Hipócrates, o pai da medicina, para percebermos a forte componente social dos serviços relacionados com a saúde. E se lermos um deles, “a Saúde do meu Doente será a minha primeira preocupação”, percebemos que é possível equilibrar o caráter empresarial de uma clínica e a sua missão social. Foi exatamente isso que a Associação Mutualista de Arcozelo, em primeiro lugar, e aqui em Braga, a equipa liderada por Manuel Campos, por continuidade, quis implementar desde a abertura de portas: “Nós viemos para ficar, para contribuir decisivamente para a melhoria geral da saúde dos cidadãos desta região e mudar um pouco o paradigma da saúde e da prestação de cuidados de saúde na cidade de Braga. Nós acreditamos que temos uma missão social. Acreditamos que todos os utentes merecem ter o melhor tratamento, por isso é que temos uma quota mensal tão barata para os associados e acesso consultas com médico de família de elevada qualidade, por apenas 1,5€. Acreditamos que este trabalho é a base da saúde. No fundo, conseguimos equilibrar o que fazemos em termos de consultas com este serviço, de intervenção social.” A Mutual Clinic não fica por aqui e quer chegar ainda a mais pessoas, por isso, está a desenvolver um projeto no Youtube, que incluirá podcasts e abordará temas importantes relacionados com a medicina, destinados ao público em geral e também a profissionais.



CENTRO MÉDICO DO EXERCÍCIO E DE REABILITAÇÃO E CENTRO DE SAÚDE DA MULHER: APOSTAS GANHAS



- Lesões musculares, tendinosas, ósseas ou articulares (dores de costas, de ombro, joelho e anca, agudas ou crónicas)
- Dor crónica ou episódios de exacerbação da dor em contexto de Osteoartrose e síndromes de dor generalizada como Fibromialgia
- Em período pré e pós-operatório de cirurgia ortopédica para controlo da dor, ganho de mobilidade, consciência corporal e força muscular
- Pessoas com excesso de peso, Diabetes, Hipertensão arterial, Dislipidemia (colesterol alto) que devem praticar exercício para controlo das suas comorbilidades
- Na avaliação e recuperação de lesões de atletas com protocolos diferenciados
- Na avaliação e preparação de indivíduos que decidam iniciar atividade física com protocolos diferenciados para evitar/recuperar lesões decorrentes de uma variada gama de atividades desde corrida, treino com carga, crossfit, entre outras
- Na avaliação e introdução do exercício na população sénior como fonte do controlo de dor e outras comorbilidades

Para a gestão de todas estas patologias/doenças e promoção de saúde, dispomos de uma equipa altamente diferenciada, formada por médicos de Medicina Física e de Reabilitação, fisioterapeutas diferenciados e fisiologista do exercício, permitindo-nos acompanhar de modo próximo todas as fases de recuperação da lesão. Esta equipa está em contacto próximo com colegas da especialidade de Ortopedia, Medicina Desportiva, Medicina Geral e Familiar e conta, ainda, com apoio de outras áreas especializadas, como Nutrição e/ou Psicologia.

A coordenadora deste projeto, Dra. Joana Ribeiro Silva, Médica Especialista de Medicina Física e de Reabilitação realça a multidisciplinidade deste centro, “que se reforça com as reuniões semanais com a equipa, nomeadamente, a fisioterapeuta coordenadora, Carina Silva, e Fisiologista do exercício coordenador, André Mota, como uma das mais valias para um acompanhamento próximo e progressivo do doente na recuperação das lesões e ganho de autonomia”.

O trabalho desempenhado é sempre focado nos objetivos individuais de cada doente e na melhor recuperação possível do indivíduo, dispondo, para isso, de recursos humanos e tecnologia diferenciada.

A par do Centro Médico do Exercício, temos o Centro Médico de Saúde da Mulher especializado na avaliação, seguimento e recuperação:

- Da mulher grávida com tratamentos individualizados e/ou classes de Pilates na grávida
- Da incontinência urinária em qualquer idade e de diversas etiologias
- Dor pélvica
- Lesões que necessitem de intervenção dermatofuncional, incluindo também estados pós-operatórios
- Tratamentos da flacidez e gordura localizada

A equipa coordenada pela Dra. Joana Ribeiro Silva, médica de Medicina Física e de Reabilitação, é altamente diferenciada e inclui Carina Silva, fisioterapeuta diferenciada em Saúde da Mulher, Fisiologista do exercício, estando esta valência uma vez mais em relação próxima com outras especialidades médicas como Obstetrícia e Ginecologia, Dermatologia e Cirurgia Plástica. As reuniões semanais também nos permitem acompanhar a evolução de cada doente, evitando lesões adicionais decorrentes destas patologias, prevenindo dores e incontinência na grávida e pós-parto, assim como um melhor acompanhamento da mulher e recuperação pós-parto.

Permite-nos, também, acompanhar mulheres de diferentes idades, tendo ao nosso dispor tecnologia altamente diferenciada, uma equipa especializada e um espaço reservado, para falar acerca de todos os assuntos mais íntimos da vida da mulher, desde a sua vida sexual, à dor pélvica e à sua relação com a sua imagem corporal, sempre focando um acompanhamento personalizado e ajustado à realidade e expectativas da doente.

Criar um espaço pensado para recuperação física e reabilitação era uma das necessidades identificadas pela equipa Mutual Clinic Braga. O Centro Médico do Exercício e de Reabilitação é um centro especializado na avaliação, seguimento e recuperação de pessoas com:



EDIFÍCIO MURALHA
R. Marcelino Sá Pires 15 R/C e 3º piso
4700-924 Braga



253 772 064
braga@mutualclinic.pt



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

PORTUGALI
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

ACESSOS:
Túnel da Avenida da Liberdade
Rua do Raio
Rua de São Lázaro

CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA DE
AUTOMÓVEIS

NOVOS DESAFIOS

N

este número, trazemos-lhe dois trabalhos que, embora de áreas diferentes, tocam-se no essencial: as propostas curriculares e os interesses das crianças – como dos adultos – mudaram e é necessário fazer um trabalho de readaptação dos currículos, mas também das instituições para responderem em conformidade. Os profissionais, docentes e não docentes, precisam estar preparados para estes novos desafios, mas só com formação adequada podem responder... de forma adequada.

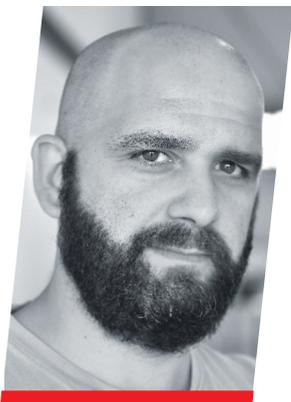
No caso das crianças e jovens sobredotados, é importante que se encontrem respostas na Escola Pública para motivar estas mentes brilhantes, que muitas vezes apenas procuram adaptação. Existir um estabelecimento de ensino que informa a família que simplesmente não tem capacidade para criar propostas adequadas para o aluno, porque ele é sobredotado, é renegar a sua função primordial de ser “escola para todos”.

O nível de conhecimento e informação destas crianças e jovens é prodigioso, tanto em quantidade como em qualidade, mas isso não pode ser impeditivo de lhes serem criados novos desafios. Conheci um caso de uma mãe que foi recebida por outras mães à porta da escola, a pedir que tirasse o seu filho sobredotado de lá porque as outras crianças sentiam-se inferiorizadas. A escola disse que não podia fazer nada, porque o aluno criava muitas dificuldades à titular da turma, criava instabilidade na sala de aula e o melhor era ele sair. Vou reservar-me a escrever os termos em que mães e escola se dirigiram à família, nem sequer vou nomear as instituições em causa...

A verdade é que esta família foi obrigada a procurar uma solução, no privado, com todos os custos que isso acarreta, também à alteração das rotinas familiares e à incerteza de que, neste estabelecimento de ensino, não teriam o mesmo problema. A verdade é que a professora da turma criou, de forma simples, uma forma de dar à criança o que ele precisava: todas as semanas, uma tarde, era essa criança quem dava a aula e o tema escolhido de acordo com os seus interesses. Questão resolvida, criança feliz, valorizada e motivada.

Alberto Rocha, da ANEIS, questiona: porquê que esta intervenção não foi feita na escola pública? A quantidade de burocracia a que se sujeita um professor na Escola Pública não para de crescer e está a retirar-lhes tempo (e vontade, digo eu) para fazerem o que devem fazer: ensinar e criar desafios aos seus alunos.

E daqui partimos para o segundo trabalho que lhe apresentamos, sobre a forma como motivar crianças e jovens a adquirirem competências que poderão ser úteis no futuro. No Centro Escolar de Esporões, há um projeto de Robótica que dá às crianças skills de que vão precisar, com toda a certeza daqui a uns anos, mesmo que não saibamos sequer... o quê. A velocidade a que a tecnologia avança impede-nos de fazer uma previsão. No entanto, independentemente do que poderá ser esse desconhecido, há competências que serão, com toda a certeza, usadas pelas crianças: a capacidade de comunicação e trabalho em equipa, o uso de terminologia em língua estrangeira – no caso, inglês; a capacidade de coordenação e raciocínio. Tudo isto é ainda mais incrível se acrescentarmos mais duas camadas a este conhecimento adquirido: tudo isto funciona num contexto divertido e apelativo para os mais novos, basta ver as suas reações a interagirem com a tecnologia, robotizada ou não; e acontece em integração com os planos curriculares das outras disciplinas, no plano curricular de cada ano. Professoras, educadoras e auxiliares estão tão ligadas ao projeto, ao ponto de aprenderem elas mesma programação para poderem apoiar as crianças. Tudo certo, portanto.



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, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim
REVISTA DO MINHO

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTE AQUI A SUA

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

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

LEXUS DAY **25** MAR PARA SI E PARA O SEU LEXUS

CELEBRE O SEU DIA EM ALTA

- EXPERIÊNCIAS AMAZING
- CHECK-UP AO SEU LEXUS
- OFERTAS EXCLUSIVAS
- E MUITAS SURPRESAS

VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

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

FAÇA JÁ A
SUA MARCAÇÃO



Caetano
Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220

ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA



APROVEITE TAMBÉM PARA CONHECER O NOVO LEXUS RX NO SEU CENTRO LEXUS BRAGA



DISPONÍVEL HÍBRIDO E HÍBRIDO PLUG-IN



Caetano
Auto

ALBERTO ROCHA

PRESIDENTE DA ANEIS - ASSOCIAÇÃO NACIONAL PARA O ESTUDO E A INTERVENÇÃO NA SOBREDOTAÇÃO

Foi fundada em 1998 e dá resposta a cerca de 200 crianças e jovens com características de sobredotação. Podem ser muitos mais, em Portugal, segundo Alberto Rocha, mas há crianças e jovens que escondem as suas capacidades para se integrarem, ou porque a escola não dá respostas ou porque os colegas não lidam bem com pessoas com capacidades acima da média. Há casos de estabelecimentos de ensino que sugerem às famílias mudarem as crianças para outras escolas, porque não conseguem lidar com as capacidades da criança, algo que Alberto Rocha considera contranatura. Para o responsável, deve haver formação adequada para os quadros, professores e pessoal não docente, saberem o que fazer para cativar e extrair o melhor destas crianças e jovens, para potenciarem todas as capacidades que possuem e integrá-los verdadeiramente. O desafio de criar formação estruturada para todas as escolas do ensino público foi lançado, agora a 'bola' está do lado do Ministério da Educação.



***“As escolas têm
de ter respostas
para alunos
sobredotados”***

Qual a abrangência da ANEIS e porquê que foi necessário criar uma associação com este propósito, como IPSS?

Começo por dizer que ANEIS presta apoio a crianças e jovens com características de sobredotação e também às suas famílias, nas múltiplas áreas da capacidade e da atividade humana, tendo em vista o desenvolvimento integral e inclusão social e escolar destes grupos. A Associação Nacional para o Estudo e a Intervenção na Sobredotação (ANEIS) foi fundada em 1998, por iniciativa de professores, psicólogos, estudantes e, progressivamente, passou também a contar com o apoio técnico de alguns académicos e de algumas universidades, nas áreas da psicologia ou da ciência da educação, por exemplo e passou, também, a integrar os pais. Para os seus órgãos foram designados associados de todo o país, sobretudo pessoas com ligação a esta temática, inclusive dirigentes de outras associações na área da sobredotação. Foi-lhe atribuído o estatuto de IPSS e reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública em 28 de Outubro de 2016. Foi, também, reconhecida internacionalmente como Centro de Talento Europeu, pelo European Council of High Ability e é parceira nacional na Global Talent Mentoring. A ANEIS esteve na origem do primeiro Observatório para Sobredotação e Talento, gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian e Bissaya Barreto, uma plataforma de ONG's, comunidade educativa, académica/científica e pais, de adesão gratuita e aberta a entidades nacionais e internacionais, com vista a perceber o real 'estado da arte' da sobredotação em Portugal. Neste âmbito, foi desenvolvido um kit em formato digital, por técnicos especializados e consultores científicos para encarregados de educação, escolas e agrupamentos, educadores, Professores...

Tem unidades em Braga, Porto, Lisboa...

Exatamente. Inicialmente sediada em Braga, rapidamente esta associação criou diversas delegações distribuídas de norte a sul do país, no sentido de termos respostas para atender a estas crianças e jovens localmente.

Quantos associados tem?

Neste momento, nós temos cerca de 300 associados na instituição. Em termos de atendimento e de programas desenvolvidos, damos apoio a aproximadamente 200 crianças, em todo o país.

Porquê que se interessou por esta área?

Eu sou psicólogo, professor universitário na área da educação e um estudioso destes assuntos. No âmbito dos estudos académicos, interessei-me por esta área há alguns anos. Depois, iniciei o meu percurso na ANEIS como associado, mais tarde como participante na organização dos programas e, agora, como presidente da instituição.

Que serviços são disponibilizados a estas crianças, mas também às suas famílias?

Temos um conjunto de serviços que disponibilizamos para as famílias e para as crianças com características de sobredotação e talento. Desde logo, o Centro de Atividades de Tempos Livres, o Centro de Apoio Familiar e o Aconselhamento Parental, a Intervenção Precoce, o Centro de Atendimento e Acompanhamento Psicossocial e, depois, temos o Centro de Férias e Lazer, onde desenvolvemos os campos de férias anualmente, durante o mês de julho. Além disso, temos outros serviços igualmente importantes, como a sensibilização da opinião pública e da população em geral para esta proble-

mática ou a implementação de programas de enriquecimento - eu diria que estes programas de enriquecimento são a ferramenta mais importante da associação, que no fundo são programas extracurriculares que atendem às necessidades particulares e singulares de aprendizagem destes alunos. Acontece todos os sábados de manhã nos núcleos da ANEIS.

Estamos a falar de crianças sobredotadas, mas também com talento excepcional. Qual a diferença?

Em boa verdade, a ANEIS trabalha com alunos com sobredotação e com talentos. Nós podemos identificar eventualmente aqui alguns talentos, mas as respostas para talentos, por exemplo, na área musical é assumida pelas academias, se for desportivo pelos clubes. Falamos, efetivamente, em sobredotação e talento, porque temos crianças sobredotadas e com talentos diversos. Depois, temos a Consulta Psicoeducacional que é fundamental. Identificamos estas crianças e acompanhamo-las, através dos psicólogos da educação, que colaboram connosco, percebendo os seus contextos, com acompanhamentos mais individualizados, em função das suas necessidades. O trabalho da ANEIS não se esgota aqui. Fazemos consultoria junto de instituições, fazemos publicações científicas e estudos para melhoria das práticas. Por fim, temos a formação, que é muito importante para nós, quer de pais, quer formação em contextos educativos, em escolas ou até nouro tipo de instituições que requerem esse serviço.



“Estamos disponíveis para dar formação a pais, professores e restante comunidade educativa, porque há competências que têm de se adquirir para melhorar a vida destas crianças e jovens”

A formação das famílias é importante, porque há pais que não sabem gerir e motivar os seus filhos.

A formação das famílias é fundamental. Aliás, as formações têm sido da maior relevância, porque, de facto, as famílias precisam que os ajudemos em algumas estratégias que lhes permitam lidar e perceber os seus filhos. Também é importante, na escola, numa perspetiva da educação inclusiva e de olharmos para estes alunos como alguém com necessidades especiais. São crianças e jovens que precisam de ter currículos desafiantes e medidas educativas que os mantenham motivados e interessados no contexto educativo.

Por vezes, os pais ficam na dúvida, quando as crianças fazem alguma coisa excepcional que nós identificamos como não sendo normal para a idade deles. De que forma é feita a avaliação de crianças sobredotadas?

Eu gostaria de falar, de forma resumida, de três conceitos que são importantes. A sobredotação remete-nos para crianças e jovens com capacidades excecionais, habilidades psicomotoras, habilidades criativas, bem como liderança, uma forte componente de originalidade, um elevado nível de motivação para a aprendizagem. Isto caracteriza os alunos com sobredotação. Depois temos alunos com precocidade intelectual, que no fundo são alunos que têm uma antecipação do processo de desenvolvimento em uma ou mais habilidades e podem focar-se em áreas mais particulares, como a linguagem, a matemática, a música, as artes ou outras. E, por fim, o talento designa a mestria superior de habilidades ou competências que são desenvolvidas a partir do treino. No fundo, o talento é desenvolvido a partir de um treino sistemático, que depois leva um desenvolvimento que pode ser numa área da atividade humana mais académica, mais artística, mais desportiva, mais social. Na avaliação, eu diria que um dos maiores sinalizadores que nós temos são os professores, porque passam a maior parte do tempo com os alunos em contexto educativo. As crianças também são sinalizadas pelos pais, que começam a perceber que os seus filhos têm estas características. E também os psicólogos e pediatras que, ao fazer a avaliação dos contextos da criança, identificam se tem o nível de inteligência superior à média. A ANEIS é uma entidade especializada que faz essa avaliação, por especialistas formados na área e, portanto, tem instrumentos para aferir casos de sobredotação. Muitas vezes, há a ideia de que a sobredotação é a inteligência apenas, mas não é verdade; é sim um conjunto de variáveis tão importantes como a inteligência e que devem ser medidas de igual forma e com o mesmo valor.

Que características são tidas em conta?

A criatividade e a motivação, por exemplo. Depois, fazemos uma anamnese, em que vamos estudar desde o nascimento da criança até à idade atual, para perceber a precocidade, com dados que recolhemos na escola. Existem escalas de avaliação das características comportamentais dos sobredotados. Com toda esta matéria, podemos emitir um diagnóstico ou um parecer sobre a criança.

Fazer esta identificação precocemente traz mais benefícios ou pode haver uma intervenção igualmente eficaz em qualquer idade?

O mais cedo possível porque, quando nós identificamos precocemente uma criança, temos condições para que esta criança possa passar pelas fases de desenvolvimento de forma acompanhada, sem os problemas que são geralmente identificados mais tarde, gerindo na escola a intervenção a fazer, em função das necessidades. Pode ser importante, em muitos casos, avanços escolares. Nós temos mecanismos que permitem que uma criança entre mais cedo no primeiro ano de escolaridade. Se nós tivermos conhecimento destas crianças, que ainda estão no pré-escolar, mas já sabem fazer pequenas leituras, pequenos cálculos matemáticos, podemos sugerir a sua integração num nível superior ao da sua idade. É comum termos de fazer adaptações já no pré-escolar, para que essas crianças possam ser estimuladas. E está previsto, na legislação, mais dois avanços até ao terceiro ciclo, nos casos em que isso se justificar.



“Nem sempre os professores estão disponíveis para adaptar o plano curricular, pensado para alunos com capacidades dentro dos padrões”

Não estamos a falar de casos, como por vezes vemos nas notícias, de crianças nos Países Baixos ou nos Estados Unidos, com cerca de nove anos a entrar no ensino superior.

Não é possível. Temos um caso único em Portugal de admissão ao ensino superior com 15 anos de idade. É uma jovem de Vila Nova de Gaia, com características de sobredotação, a Rafaela Oliveira, que foi admitida no ESMAE, na Escola Superior de Música, Artes e Espetáculos do Politécnico do Porto. Existe uma legislação específica para as Artes, que permite o acesso ao ensino superior, independentemente da idade. Desde que ela demonstre proficiência e capacidade no domínio musical a que ela se está a propor, neste caso o piano, faz uma prova de admissão e é admitida no ensino superior. Foi isso que aconteceu com ela, porque ficou nos primeiros lugares. Houve alguma dificuldade de se aceitar esta transição com 15 anos para o ensino superior... Eu, como presidente da ANEIS, tive de intervir, emitindo

um parecer, para assegurar que as questões sociais e emocionais estavam salvaguardadas. O que é facto é que ela concluiu os seus estudos na ESMAE e, este ano, entrou na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e está a fazer a sua segunda licenciatura. É preciso ver que estes alunos têm de ter uma capacidade de trabalho muito grande... Ela continua a fazer espetáculos pelo país fora, de piano, e tem uma capacidade de organização muito grande na sua vida para escolher tirar outro curso.

Diversidade E Inclusão na Sobredotação” é o tema do XV congresso: o que falta fazer, por exemplo, nas escolas para estarem mais preparadas para estes alunos?

Nós temos em Portugal um decreto lei para a inclusão que deveria ser, de facto, promotor de uma inclusão verdadeira, a todos os níveis. O que nós temos verificado é que esta lei da inclusão não atende a todos. Sentimos que estes alunos estão muitas

vezes de fora dessa inclusão. Se nós olharmos para a curva gaussiana, dos indicadores padrão, há sempre tendência de puxarmos para cima aqueles que estão dois desvios padrão abaixo e isso é positivo. Estou de acordo. O problema é o que estamos a fazer aos alunos com altas capacidades, que estão no outro lado da curva gaussiana, de dois desvios padrão acima: estamos a puxá-los para a média e a tirar o espaço de curiosidade e interesse, para serem alunos brilhantes e continuarem os seus percursos. Estes alunos têm, de facto, muita dificuldade em estar na escola. Os currículos não estão adequados aos seus interesses e às suas necessidades. Temos currículos que servem apenas à média dos alunos.

Qual considera ser a solução? Ter uma escola especial, como existe no desporto, para os jovens que são sobredotados, ou uma turma de sobredotados por região, por exemplo?

Não somos muito apologistas disso. O que nós gostaríamos era que estes alunos estivessem integrados na sala de aula, junto com os outros alunos, numa escola que os tratasse de forma que mitigasse as duas diferenças. Nós queremos que eles sejam tratados em função da sua singularidade, da sua individualidade, no contexto. Seria importante aplicar as medidas que estão definidas no decreto lei para a inclusão a estes alunos. A diferenciação curricular é para todos e está lá escrita no decreto, a flexibilização curricular está escrita no decreto. O enriquecimento curricular está escrito no decreto. Então porque é que não se faz?

Por vezes, os professores sentem-se frustrados, porque nem sempre conseguem acompanhar o conhecimento que as crianças já têm.

O que nós gostaríamos de fazer, e foi uma proposta que fizemos recentemente ao Ministério, à secretaria adjunta do senhor ministro, foi o seguinte: nós propusemos organizar em conjunto com o Ministério, um plano de formação nacional, desde o pré-escolar até ao ensino superior, de docentes e não docentes. Enquanto não formarmos as pessoas e não lhes dermos ferramentas para elas tratarem melhor destas crianças e jovens, não vamos conseguir resolver o problema. Precisamos de formação inicial, mas também de formação contínua. Se nós não fizermos este trabalho de forma integrada, de forma organizada, não vamos conseguir chegar às escolas todas do país. O que nós temos feito ultimamente é ir ‘apagando alguns fogos’ de algumas escolas que nos vão pedindo ajuda, nós damos formação e tentamos resolver os casos individuais.

Há casos de sobredotação com problemas associados, como o Transtorno obsessivo-compulsivo ou o autismo, levando a que algumas crianças se tornem verdadeiros problemas para a escola. Há casos de famílias que tiveram de tirar os filhos de um estabelecimento de ensino, público, e procurar outras soluções no privado – inclusivamente, num desses casos, a professora de um aluno desafiou-o a preparar uma aula, num dia de semana à tarde, sobre um tema do seu interesse. Há algum de apoio para estas famílias que tenham de mudar? Este programa de formação de que fala poderia evitar estes casos?

Apoios não temos, para estes casos, mas a ANEIS é um apoio fundamental para a transição para o novo espaço escolar, quando é essa a solução encontrada. São muitas as vezes que as crianças têm sofrido com isso e têm sido rejeitadas em alguns contextos educativos. Dizem que não têm condições para manter aquele aluno naquela escola, mas isso é uma falácia, porque nós temos que atender à diversidade dos alunos na escola pública.

Em Braga ou no Porto, por exemplo, há várias escolas e até se consegue mudar, quando a escola de origem não tem a capacidade de responder à diversidade, mas em áreas como Vila Verde, Terras de Bouro, por exemplo, a oferta de estabelecimentos de ensino é menor.

Mudar de escola não pode ser a solução. Repare: e se depois a experiência na segunda escola correr mal, vai novamente mudar? Vai passar o tempo a mudar de escola à espera que alguém o atenda? A escola tem de fazer o trabalho que lhe compete e tem de perceber que estes alunos são diferentes, aprendem de forma diferente e que têm de ser motivados. O exemplo que deu, do que foi feito nessa escola privada, não podia ter sido feito na escola pública? Qual é a diferença?

É permitido uma criança preparar uma aula? Há enquadramento legal?

Em educação, não há nada que impeça o professor de fazer isso. Aliás, este decreto da inclusão é tão aberto que nós podemos fazer aquilo que nós entendermos, para melhorar a condição da aprendizagem dos alunos e para os motivar em sala de aula. Não há nada na lei que diga que não se pode fazer... o enriquecimento, a diferenciação, tudo está previsto. A verdade é que estes alunos dão mais trabalho às escolas, dão mais trabalho aos professores. Provavelmente, um professor que tem um currículo preparado para a média dos alunos vai ter de o trabalhar de outra forma, porque tem estes alunos também na sala de aula. Eles conseguem estar ali uma aula ou duas a falar sobre um assunto, mas depois torna-se frustrante para eles estar a repetir matérias que já sabem.

As crianças que a ANEIS segue têm respostas na escola para aquilo que precisam? Ou eles precisam de chegar ao sábado de manhã, com os programas de enriquecimento que a ANEIS prepara, para se sentirem realizados?

Infelizmente, é isso que acontece. Nós gostaríamos que a escola desse resposta efetiva a estes alunos para que não precisássemos dos programas de enriquecimento. Faríamos apenas investigação, congressos... Os programas existem porque na maior parte das vezes é o 'balão de oxigénio' da semana para eles. Nos programas de enriquecimento, eles escolhem os temas que querem estudar, aprofundar, debater. Pode ser astronomia, pode ser história, pode ser matemática, pode ser mecânica quântica, pode ser arte, pode ser o que eles quiserem. Nós convidamos pessoas especializadas nas áreas para trabalharem com eles. Refletimos com eles temas pertinentes, como as guerras, as pandemias, e eles têm liberdade de aprofundarem os temas até onde quiserem.

Uma solução online poderia ser uma boa solução alternativa ou complemento ao currículo? Pelo menos até ser possível termos formação de base para as escolas.

Sim, pode ser efetivamente uma solução, em horários que sirvam quer os professores, quer os técnicos que vão dar a formação. Talvez até seja mais rápido e viável conseguir fazer esta formação se for à distância, ajustando com o Ministério e com as escolas horários de formação. Eu acredito mesmo que só por essa via que nós vamos conseguir fazer mudanças.



“É nos programas de enriquecimento que os sobredotados se sentem verdadeiramente valorizados”



O que é o Programa de Enriquecimento nos Domínios da Aptidão, Interesse e Socialização (PEDAIS) da ANEIS?

O programa de enriquecimento foi desenvolvido e pensado para crianças com sobredotação. É um programa semanal que decorre todos os sábados de manhã e promove oportunidades acrescidas para a aprendizagem; conhecimentos e competências que não estão previstas no currículo regular das escolas. Temos por base o Modelo Triádico de Enriquecimento de Renzulli, no qual desenvolvemos três tipos de atividades. As primeiras atividades são atividades mais exploratórias. Aqui podemos falar de tópicos e de interesses dos alunos em diferentes assuntos que não estão considerados nos currículos tradicionais. Trabalhamos muito na base dos projetos, das discussões, das atividades laboratoriais, de análise e de recolha. As atividades do tipo II, são atividades de treino em grupo, que envolvem materiais, métodos e técnicas para níveis superiores de pensamento. E as de tipo III, em que já estamos a falar de pequenos investigadores de problemas

reais, são vocacionadas para jovens na fase de transição do secundário para o ensino superior. A ideia é pegar num problema real e, investigando em conjunto com os tutores, encontrar soluções para cada caso que se lhes apresenta. Quando nós conseguimos devolver à sociedade a resolução de um determinado problema, que pode ser uma coisa muito simples, mas que ajuda uma pessoa, uma comunidade ou uma organização, é fantástico. É um enriquecimento muito grande para eles e sentem-se valorizados.

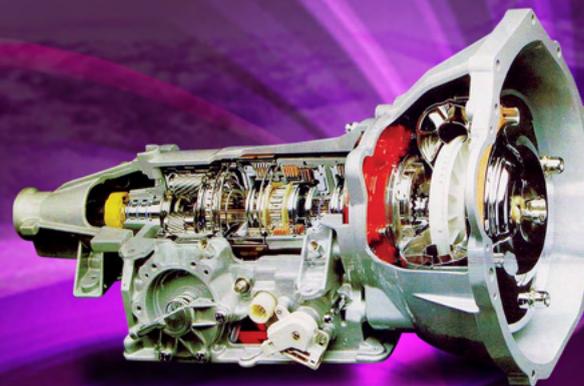
Principalmente no cinema, passa-se uma ideia de que pessoas sobredotadas têm, também, outros problemas associados, como o autismo. Há correspondência na realidade?

Por vezes, esses problemas surgem associados, mas não há uma relação comprovada, é uma coincidência. Ao longo da vida, vão surgindo um conjunto de problemas para os quais precisamos de ter respostas. Nós temos algumas crianças que são as designadas under-achievement, ou seja, crianças que têm um alto potencial, mas que a escola não lhes dá o estímulo de que elas precisam. Então, passam a ser maus alunos, com notas negativas, inclusive. Já tivemos alunos em que, nos testes, tentavam falhar uma ou outra pergunta porque eram criticados pelas suas altas notas pelos seus pares. Então, para serem aceites no grupo, procuravam que a nota deles não sobressaísse. Temos alunos que estão isolados na escola, o dia todo.

Em negação.

Exatamente, porque ninguém nos ouve, porque ninguém se interessa por eles, porque os interesses deles não têm nada a ver com os interesses das crianças da idade deles. Vou dar aqui um exemplo: nós tínhamos um jovem apaixonado pela história da Rússia. Ele sabia quase tudo o que lhe pudessem perguntar da história da Rússia, desde monumentos, à cultura, gastronomia, tudo. Lia enciclopédias de 500 páginas, livros de história e aprofundou o seu conhecimento nessa área. Na escola, gostava muito de ensinar aos colegas a história da Rússia, nos intervalos, mas os colegas não queriam saber sobre história da Rússia. Tinha de haver aqui um esforço para ajudá-los a integrarem-se. Vou dar outro exemplo: no primeiro ano de escolaridade, a professora pediu a uma aluna para fazer uma composição. E ela escreveu: “Era uma vez uma galinha branca que punha ovos azuis” e a professora passou na mesa dela e disse que uma galinha não põe ovos azuis, isso não tem lógica. Então, a aluna fez uma nova composição: “Era uma vez uma galinha branca que punha ovos brancos, porque a professora não deixava por ovos que ela pusesse ovos azuis”. Se nós não aprendermos com isto, com estes pequenos exemplos, estaremos a retirar o espaço de liberdade para as crianças serem criativas e serem elas mesmas. A vida por ter outra cor, ser diferente de pessoa para pessoa. Isso é um privilégio. Muitos destes alunos vão embora do país, quando terminam os estudos académicos, porque não encontram aqui as condições para que possam ter uma vida como desejaríamos para criar seus filhos, ter condições financeiras e condições de vida diferentes. A maior parte deles vai para os Estados Unidos, outra parte vai para a Nova Zelândia, Canadá, Alemanha ou Finlândia. Vamos trazer um grupo deles ao XV Congresso Internacional da ANEIS, vindos da Holanda, Alemanha ou Inglaterra, por exemplo. É importante passar este feedback para pais, professores, até ao Ministério da Educação, o porquê de terem tomado a decisão de irem viver para outro país.

- ✓ Manutenção e reconstrução aos melhores preços
- ✓ Assistência especializada nas melhores marcas
- ✓ Caixas de velocidades reconstruídas em stock
- ✓ Suporte técnico e diagnóstico
- ✓ Check-up gratuito
- ✓ Entregas grátis



EURO transmissão

caixas automáticas

 CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS	 CONVERSORES DE BINÁRIO	 CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS	 MECHATRONIC
 GRUPO DE VÁLVULAS	 KIT DE REVISÕES	 PEÇAS/CAIXAS CVT	 COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA
Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt

NO ÂMBITO DAS COMEMORAÇÕES DA SEMANA SANTA DE BRAGA

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA ‘SEMANA SANTA, UMA PERSPETIVA EUROPEIA’

PATENTE NO LARGO DO PAÇO

Está patente, no Largo do Paço, a exposição de fotografia ‘Semana Santa, uma perspetiva europeia’.

Esta exposição reúne um conjunto de fotografias que refletem algumas das principais celebrações da Semana Santa e da Páscoa na Europa, nomeadamente nas 18 localidades que integram a Rede Europeia de Celebrações da Semana Santa e da Páscoa da qual Braga faz parte. A mostra estará patente ao público até 15 de Abril.

Como sublinhou Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, esta exposição permite, através da fotografia, mostrar a ‘enorme riqueza’ das comemorações da Semana Santa nestas cidades e a forma como este período é vivida pelas populações. “Estas sinergias são importantes para a conservação do património material e imaterial da Semana Santa e Páscoa, ao mesmo tempo que promove estes territórios de forma conjunta como destinos turísticos”, afirmou.

Esta Rede tem como objetivo promover e divulgar o património cultural, tanto material como imaterial, relacionado com as comemora-

ções da Semana Santa e da Páscoa, através de ações que valorizem este património, promovam o desenvolvimento turístico sustentável e contribuam para a salvaguarda do património imaterial através de trabalhos científicos e de investigação. Da mesma forma, o seu principal objetivo é unir forças e sinergias para consolidar um modelo de estudo, salvaguarda e divulgação do património das tradições da Semana Santa e da Páscoa na Europa.

A Rede Europeia de Celebrações da Semana Santa e Páscoa foi criada em 2019 e faz parte da Fundação Italiana Federico II, representando os Municípios de Palermo e Caltanissetta, da Sicília, Itália; o Município de Birgu, em Malta; a Comissão de Quaresma e Celebrações da Semana Santa, em Braga, Portugal; as Representações da Paixão de Cristo em Skofja Loka, Eslovénia; os Municípios que fazem parte da rota Caminos de Pasión: Alcalá la Real em Jaén, Baena, Cabra, Lucena, Priego de Córdoba e Puente Genil em Córdoba e Carmona, Écija, Osuna e Utrera em Sevilha. Também dentro da geografia espanhola encontramos Orihuela em Alicante; Lorca em Múrcia e Viveiro em Lugo.



Maldivas

ÁSIA

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
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

AutoFix[®] 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[®] 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



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



instagram.com/AutoFixlda



twitter.com/AutoFixlda

ANDRÉ SARDET TRAZ CAROLINA DESLANDES PARA CONCERTO NO ALTICE FORUM BRAGA

O concerto de 25 de carreira do artista André Sardet, que decorre no dia 2 de abril, às 21 horas, no Altice Forum Braga, vai receber as cantoras Carolina Deslandes e Bianca Barros como convidadas especiais. Nas próximas semanas, o Grande Auditório vai ainda ser palco de muita música, teatro musical e comédia.

O espetáculo de André Sardet está previsto para o último dia da AGRO-Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação. O músico vai apresentar o seu novo álbum "Ponto de Partida" e os bilhetes já se encontram à venda na bilheteira do Altice Forum Braga e Meo Blue Ticket.

Antes disso, o Grande Auditório do Altice Fórum ainda recebe, este sábado, às 21 horas, a sexta edição do "Magna Augusta", o festival de tunas académicas organizado pela Augustuna-Tuna Académica da Universidade do Minho. Duas semanas depois, a 25 de março, às 21 horas, é a vez d'A Tuna de Medicina da Universidade do Minho mostrar o talento que nasce a partir das universidades, com o festival de tunas mistas da cidade de Braga, o "MOMENTMUM". Este ano, o evento promete trazer a palco a música que caracteriza as tradições de várias cidades do país. Entre os dois festivais de tunas, a 19 de março, o cantor e compositor Jorge Aragão traz ao Altice Forum Braga o seu novo projeto, que mostra a resistência da arte popular brasileira.

Com um toque teatral, o ator e apresentador João Baião vai subir ao palco, um dia antes, a 18 de março, para apresentar "Os Monólogos da Vacina". O espetáculo musical chega em dose dupla, às 15.30 horas e às 21 horas. Para abrir o mês de abril, dia 1, Mafalda Creative, atualmente uma das maiores Youtubers e um fenómeno do entretenimento a nível nacional, traz humor ao público bracarense, com o seu espetáculo de stand up comedy "Rainha da Net - Ao Vivo". Os bilhetes podem ser comprados nas bilheteiras do Altice Forum



ou em Meo Blue Ticket, à semelhança do espetáculo "MOMENTMUM".

Os ingressos para os restantes espetáculos estão à venda no Altice Forum Braga ou na Ticketline.

9º EDIÇÃO DO FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DE BRAGA DECORRE DE 28 DE ABRIL A 14 DE MAIO

O Festival Internacional de Órgão de Braga está de regresso para a sua 9ª edição. De 28 de Abril a 14 de Maio, a Cidade recebe 11 concertos que terão como palco a Sé Catedral, Igreja do Salvador, Igreja de S. Lázaro, Igreja de S. Victor, Igreja dos Terceiros, Igreja do Pópulo, Convento de Montariol, Igreja da Misericórdia, Igreja da Conceição, Igreja de Santa Cruz e Igreja de S. Paulo.

Da música antiga, à extravagância do barroco, do classicismo ao romantismo, da música sacra e formal às novas tendências da composição contemporânea, este é um Festival de todos e para todos, contando com a presença de 150 músicos instrumentistas.

A valorização, salvaguarda e recuperação deste património tem sido a imagem de marca deste evento único que tem recebido milhares de pessoas nos seus espetáculos e que, ao mesmo tempo, vai deixando o seu legado à Cidade. Nesta nona edição do evento será introduzida outra disciplina artística: a dança. Da mais tradicional, às formas renascentistas e barrocas da dança, no som do órgão, de orquestras e instrumentos antigos, com o movimento do som, das vozes e dos corpos, este será um festival enriquecido por esta componente. De acordo com Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, este é um dos eventos mais 'marcantes e diferenciadores' do calendário cultural de Braga. "Trata-se de um festival que ano após ano reforça a sua atratividade e que qualifica claramente a nossa oferta cultural, congregando vontades de diferentes instituições em torno da promoção do nosso



património", afirmou o edil. Organizado em conjunto pela Arquidiocese, Município, Santa Casa da Misericórdia e Irmandade de Santa Cruz, o Festival de Internacional de Órgão de Braga tem o Alto Patrocínio do Presidente da República pelo segundo ano consecutivo. Toda a programação do VIII Festival Internacional de Órgão de Braga, está disponível online no portal do evento em: www.festivalorgaobraga.com.



abril | Espaço VITA

17 | 11h30

Agrupamento de Escolas de Real
"Ondina Braga: Lugares em mim" - Teatro | M/3

18 | 11h30

Agrupamento de Escolas Sá de Miranda
"Chega!" - Teatro | M/6

18 | 16h30

Agrupamento de Escolas André Soares
"O príncipe Nabo - 1º ato" - Teatro | M/6

19 | 11h30

Agrupamento de Escolas de Celeirós
"Zorbas e Companhia" - Teatro | M/6

19 | 16h30

Agrupamento de Escolas Dona Maria II
"O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá - uma história de amor" - Teatro | M/3

20 | 11h30

Agrupamento de Escolas Carlos Amarante
"Sem Título" - Teatro | M/12

20 | 21h00

Colégio Luso-Internacional de Braga
"Jesus Christ Superstar" - Teatro Musical | M/6

21 | 11h30

Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches
"Para ser grande sê inteiro" - Teatro | M/6

21 | 21h00

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian
"Bastien und Bastienne" - Drama Musical | M/3

22 | 21h00

Agrupamento de Escolas de Maximinos
"Caleidoscópico" - Dança | M/6

23 | 19h00

Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio
"A Boda" - Teatro | M/12

Bilheteira 2€ | Espaço VITA | Ticketline

informações | atlas.mediacaocultural@cm-braga.pt



www.cm-braga.pt

INOVAÇÃO E AUTENTICIDADE DAS TRADIÇÕES AFIRMAM VILA VERDE COMO DESTINO TURÍSTICO DE EXCELÊNCIA

A inovação como fator de valorização da autenticidade das tradições, num contexto associado ao “rico e vasto património natural e social do concelho”, sustenta a consolidação de Vila Verde como “destino turístico de excelência”. A estratégia do Município foi reconhecida na Bolsa de Turismo que decorreu em Lisboa.

O tradicional Lenços de Namorados, com a presença de bordadeiras da Aliança Artesanal e do tear de linho de Fernando Rei, concentrou as atenções da ação de promoção desenvolvida por Vila Verde no espaço ‘Amar o Minho’. A BTL foi ainda palco da apresentação do desenvolvimento do projeto do concelho como Estão Náutica de Portugal.

“O turismo é um pilar estratégico do desenvolvimento sustentável do concelho, como potenciador do património, dos recursos e das mais-valias que identificam e diferenciam o território, contribuindo de forma determinante para a dinamização económica, social e cultural”, defendeu a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes. A autarca assumiu a referência de “Vila Verde como um concelho dinâmico, moderno, competitivo e atrativo”, onde “a criatividade e a inovação sustentam o sucesso da aliança entre a modernidade e as tradições”. E venceu que essa é “uma estratégia que privilegia a progressiva melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento integrado de todo o território”.

Acompanhada pelos vereadores Manuel Lopes e Michele Alves, a presidente da Câmara aproveitou para dar conta do “balanço extremamente positivo do Mês do Romance”, que “excedeu as melhores expectativas ao nível da mobilização de participantes e de adesão do público”. “Teve um impacto fortíssimo na dinamização do concelho, reafirmando-se como um dos eventos-âncora na valorização do território. Foram mais de 70 iniciativas envolvendo cerca de uma centena de parceiros e 22 novos produtos lançados com a marca Namorar Portugal”, especificou Júlia Fernandes.

A Gala Namorar Portugal destaca-se como a ação mais emblemática de uma programação em que a diversidade de eventos se revela com dimensão e notoriedades cada vez mais fortes, como o desfile de moda ‘Scholl in

Love’, concertos e saraus culturais. Workshops para ensinar ofícios artesanais e atividades de lazer e de natureza registaram igualmente elevados níveis de adesão, reafirmando “Vila Verde como terra do amor” e onde o legado dos Lenços de Namorados surge mais vincado no território, “graças à força das suas mensagens e dos seus motivos”.

ESTAÇÃO NÁUTICA

Na Bolsa de Turismo de Lisboa, o Município de Vila Verde partilhou também o trabalho que está a ser desenvolvido na afirmação do concelho como Estação Náutica de Portugal. O objetivo é potenciar o património natural do território e dos recursos associados à água, como os rios Cávado, Homem e Neiva e as margens, as diversas ribeiras, praias fluviais e a paisagem envolvente.

Como explicou o vereador responsável pelo pelouro do turismo, Manuel Lopes, o projeto inclui um plano de investimentos e a construção de um leque de infraestruturas e equipamentos, como a Ecovia do Cávado e do Homem, a Rede Municipal de Trilhos, o futuro Parque da Vila, a Praia do Faial e áreas de lazer fluviais, entre outros.

A aposta do Município assenta na “criação de valor e experiências diversificadas e integradas”, aproveitando a enorme multiplicidade de fatores que diferenciam o concelho. Ao património construído e natural, alia-se a oferta de alojamento, restauração, desporto e atividades náuticas de lazer, assim como um conjunto de recursos identitários como a gastronomia e os vinhos verdes, os Lenços de Namorados, as Festas e Romarias. “O trabalho de qualificação e diversificação da oferta turística e da atratividade do território está a ser desenvolvido de forma a contribuir igualmente para a melhoria da qualidade de vida das populações locais”, afirmou Júlia Fernandes, enaltecendo ainda o trabalho em rede, com o envolvimento de diferentes parceiros e agentes de desenvolvimento, das empresas às instituições, juntas de freguesia e associações locais. “Vila Verde é um destino de pessoas capazes de preservarem a sua identidade e singularidade, de tradição e inovação, um território sustentável e seguro, que privilegia a qualidade dos seus residentes e as condições de atratividade, em que os visitantes podem desfrutar de vivências únicas e exclusivas”, sustentou assegurou a presidente da Câmara Municipal.





Casas do Futuro[®]
by MÁRIO MELANDA

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEUS SONHOS!



SAIBA
MAIS!



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



Clube de Programação e Robótica do Centro Escolar de Esporões

APRENDER A PROGRAMAR ROBÔS... DESDE OS 5 ANOS



O projeto começou em regime de voluntariado, mas rapidamente se percebeu que deveria estar estruturado e fazer parte do plano curricular, no Centro Escolar de Esporões. A robótica permite melhorar a coordenação e raciocínio, ajuda na resolução de problemas e fomenta o espírito de equipa e os mais pequenos adoram. Conheça esta história contada pela professora responsável do projeto, Liliana Fernandes, e os benefícios de ter contacto com estes assuntos em idade precoce.

ROBÓTICA COMEÇOU COM PROJETO DE VOLUNTARIADO

“Isto começou como voluntariado há cerca de sete anos. Eu trabalhava com o professor Lúcio Botelho e uma das coisas que notávamos era que não havia meninas a aderirem ao clube de robótica. Segundo um estudo da União Europeia, se as meninas forem cativadas para esta área no primeiro ciclo, temos uma média de 70 a 80% a ficarem com aquele bichinho da área das Ciências”, começa por contar a docente. “Então, a nossa meta era cativar mais meninas desde muito cedo, caso contrário, no ensino secundário, já não tínhamos meninas no Clube de Robótica. Temos vindo a verificar que, quando no primeiro ciclo elas se interessam

por esta área, há mais meninas a seguir para o ensino secundário e até para o ensino superior”, garante.

Foi assim que surgiu a ideia de criar o projeto do Clube de Programação e Robótica, no primeiro ciclo. “Logo no primeiro ano, tivemos tantas inscrições que algumas ficaram em lista de espera. O clube funcionava das 18 às 19 horas e foi curioso que acabámos por ter as nossas mães residentes, que acompanhavam os filhos e elas próprias começaram a aprender programação e robótica. Entretanto, veio a pandemia e tivemos que parar com tudo. Agora estamos novamente a recomeçar, porque achamos que é importante. Tem a ver com a filosofia das aprendizagens para o século XXI, ou seja, aquelas competências que nos vão ser pedidas no futuro. Estamos a trabalhar com crianças que, sabemos, vão trabalhar em áreas que ainda nem sequer foram criadas, tal a velocidade com que o mundo muda”, refere a docente.

O desenvolvimento de competências como a colaboração, comunicação, cooperação, pensamento fora da caixa ou resolução de problemas são trabalhados e estimulados na aula. “O Espaço Maker” permite a filosofia do “aprender fazendo”, dando às pessoas essas competências. As crianças de todos os anos que trabalham connosco têm essa forma de trabalhar muito enraizada. Há um que tem uma dúvida e os outros vão lá a explicar – interioriza-se a mentoria, porque os mais velhos são mentores dos mais novos. Mais até que o professor, que é apenas um orientador e um apoio quando têm dúvidas. Não lhes damos as respostas, mas orientamos para que ele próprios as encontrem”, esclarece Liliana Fernandes

Mercado

da

Páscoa

Praça da República
Vila Verde



LOJA INTERATIVA
DE TURISMO
VILA VERDE



PROJETO ADAPTADO A CADA IDADE E GRAU DE ESCOLARIDADE

Aprender robótica não é adquirir um conhecimento isolado, mas há uma tentativa de interdisciplinaridade com outras áreas do saber. Por isso, em cada ano é criado um projeto integrado em que as crianças trabalham. “Foi um projeto que, em 22/23, alargámos ao pré-escolar. Estamos a trabalhar com os finalistas – 5 e 6 anos, e a ideia é que no próximo ano consigamos ter aqui ainda mais meninos e mais jovens, para, paulatinamente, conseguirmos que eles tenham robótica cada vez mais cedo. Este ano nós temos como tema “Os Animais do Mundo”. É um tema que causa muita curiosidade aos pequenitos e os crescidos não quiseram ficar para trás. Temos projetos de articulação curricular e também em articulação de ano. As competências que cada um vai aportando aos projetos são uma vantagem para todos, ou seja, dentro de cada ano de escolaridade vamos ver as aprendizagens essenciais e aquilo que cada grupo/turma consegue trazer para o projeto. Estamos a falar de competências de matemática, estudo do meio, português, cada um explora a parte que diz mais respeito ao seu ano de escolaridade. Os mais pequenos estão a trabalhar os animais que estão perto de nós; depois, no primeiro ano, os animais do nosso país; no segundo ano já estamos a ver animais à volta do mundo e, com o terceiro e quarto, vemos não só os animais locais e de todo o mundo, mas também as suas características e aquilo que necessitam para sobreviver. Por exemplo, porque não temos pinguins em Portugal ou porquê que não há gatos no deserto?”.

Por outras palavras, a robótica não é um conhecimento adquirido isoladamente, mas integrado com as outras áreas de saber, exponenciando-as. Há, então, interação do projeto de robótica com o plano curricular de cada docente? “Eles vão adquirindo as competências de programação, que depois são transpostas para todas as áreas disciplinares. Na matemática, por exemplo, os mais pequeninos começam por desenhar as molduras para fazer os trabalhos de expressão plástica. Quando observam ao microscópio as amostras que trazem do recreio, depois usam o robô para desenhar a moldura e, dentro dessa moldura, fazem o registo. E porquê desenhar a moldura? Porque adquirem competências de geometria, quando têm de pensar quais são as ordens que vão dar ao robot para conseguir desenhar determinada forma geométrica. Usamos também o cálculo matemático para criar os movimentos dos robôs, fazemos descobertas do estudo do meio na recolha de elementos no exterior; bem como no português, porque eles têm que comunicar com os colegas para criarem cada projeto – nos 3º e 4º anos estas competências são trabalhadas não só na língua materna mas também na língua estrangeira, o inglês”.

A docente lembra que “este não é um trabalho de uma só pessoa, mas de todos os titulares de turma e também das auxiliares. Elas sempre se mostraram disponíveis, até para adquirirem elas próprias competências de programação

para apoiar os alunos. As famílias são, também uma importante parte nesta equação, este tipo de trabalho só é possível acontecer com uma equipa muito coesa e colaborativa”, afirma em jeito de reconhecimento.

PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

A Robótica do Centro Escolar de Esporões tem sido requisitada para integrar vários projetos de desenvolvimento e demonstração, um reconhecimento da qualidade do trabalho que se faz na escola. “Participámos de um projeto de pilotagem recentemente porque trabalhamos muito em parceria com a Europa, nomeadamente com os consórcios “Scientix” e “Science on Stage”. Somos solicitados frequentemente para fazer projetos de pilotagem de cenários de aprendizagem e opto por trabalhar esses projetos integrados no currículo dos terceiro e quatro anos e também na língua inglesa. Aquilo que nós notamos é que, com estes projetos de pilotagem, sendo realizados na língua inglesa, os resultados académicos dos alunos melhoram substancialmente. Aquilo que foi possível observar nesta turma que foi alvo do estudo foi que, com a aplicação do projeto de pilotagem do robot, eles conseguiram melhorar os resultados académicos no inglês em dois níveis. No primeiro período, a turma tinha uma média de resultados de suficiente e chegámos ao final do ano com uma média de muito bom. Portanto, teve um impacto global”, assegura a docente. Com a mentoria, os nossos meninos de Esporões trabalham as atividades propostas e, depois, desafiamos os mais crescidos, do preparatório e secundário, que trabalham com o professor Lúcio, a dar forma ao projeto. Dou-lhe um exemplo: o projeto ‘Braga por um canudo digital’ permitiu que os mais novos pensassem num projeto juntamente com os mais velhos – que já fazem programação em outras linguagens, como Python, C++, e juntos criaram um jogo para as crianças que não têm robôs em casa, que dessa forma conseguiram jogar e estudar os monumentos da cidade de braga. Esse jogo ficou disponível para a comunidade”, exemplifica.

Para Liliana Fernandes, ainda não há uma ‘vibe’ em torno destes assuntos, “porque o conceito de feira de ciência ainda não está muito enraizado no nosso país. Os alunos participam na Feira de Ciência à Descoberta da Luz, no Colégio do Minho, que é uma organização da Universidade do Minho, com o consórcio “Hands-on Science” e o Colégio do Minho, em Viana do Castelo. Sempre que participámos, ficámos em primeiro lugar. Em 2019, fomos representar Portugal na Ucrânia, no evento europeu “Hands on Science”. Os nossos projetos são, também, regularmente selecionados para participar na Feira Europeia Science on Stage, representando Portugal. É um trabalho que envolve muitas pessoas, começando pela Escola e, acima de tudo, com grande apoio das famílias. Esta Feira Europeia, Science on stage, realiza-se a cada dois anos, sendo a próxima em 2024, na Finlândia, para a qual vamos candidatar o projeto “Animais do Mundo” à seleção nacional, que será feita em novembro, em Lisboa”.

Brent a car

Trust & Go

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



RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com

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)



SUCESSO DO PROJETO PERMITIU INTEGRAÇÃO NO PLANO CURRICULAR

Como foi possível passar de um clube das 18h00 às 19h00 e entrar no plano curricular da escola, em todos os anos do ensino básico e até no pré-escolar? A professora Liliana não tem dúvidas que o apoio da direção do Agrupamento Alberto Sampaio tem sido fundamental: “Quando começámos a ver os resultados do Clube de Programação e Robótica, foi entendido como pertinente trazer o projeto para a escola. Começámos em Esporões, mas já estamos a alargar o projeto a outras escolas, como Fraião, que já têm a valência de programação em robótica como oferta de escola. É um impacto tão positivo que achamos que não se deve perder. Claro que não temos as condições que temos nesta escola, em Esporões, que é, segundo o Ministério da Educação, único espaço Maker desenhado de raiz para uma escola de primeiro ciclo, mas conseguimos fazer um trabalho igualmente importante”.

APOIOS SÃO ESCASSOS

Para a responsável pelo clube de robótica, pais, alunos e docentes habituaram-se ‘a andar de mão estendida’. “Contamos essencialmente com a Associação de Pais e da Junta de Freguesia de Esporões. Em termos de feira de ciência, vamos também à Feira de Ciência de Cambre, a “Open Science” na Galiza, onde os meninos ganharam, este ano, um segundo prémio com o projecto “Back to de Moon”. Eles estudaram a aerodinâmica dos foguetões, as condições necessárias para um foguetão chegar à Lua, entre outras problemáticas que se levantaram durante o processo. E, numa segunda fase, já com mentoria dos mais crescidos, aprenderam a trabalhar a modelação. Tentamos participar no máximo de projetos, porque nos dá alguma visibilidade, o que faz com que algumas empresas depois nos solicitem para fazer testagem das soluções que vão entrar no mercado, como por exemplo, a Matata Lab”, explica. “Há dois anos, solicitaram-nos que testássemos o primeiro robô deles e, agora, enviaram duas amostras para testar o robot dos mais pequenos e também o robot dos oito aos 16 anos. A nossa fonte de financiamento é... estar preparado para andar de mão estendida, escrever imensas cartas, pedir patrocínios”, acrescenta.

ALUNOS SÃO PREPARADOS PARA SE PROTEGEREM QUANDO ESTÃO ONLINE

Na reunião de início de ano, a professora Liliana é clara com os pais: não vale a pena negar que a tecnologia existe, então vamos ensinar as crianças

a trabalharem com ela e a evoluírem com ela. “O nosso grande objetivo é que eles tenham a noção do que é navegar em segurança. Esse é o primeiro passo. Por isso eles começam sempre no ambiente seguro da escola, a trabalhar sempre com o email institucional. Não há fotografias pessoais, essa é uma das regras. Começamos no ambiente seguro da classroom. Depois, trabalhamos numa lógica de os ensinar e de os motivar a serem produtores de conteúdos e não só consumidores, porque quando eles são apenas consumidores, sujeitam-se ao que há e não desenvolvem espírito crítico. E com esta lógica de motivação de criação de conteúdos, eles começam a aprender a trabalhar com as diversas ferramentas disponíveis, a selecionar aquelas que são adequadas ao que eles pretendem e a criar conteúdos que depois partilham”, conta. “Dou-lhe o exemplo do ChatGPT O primeiro impulso da sociedade foi proibir porque poderia haver uma postura abusiva, até para procurar respostas aos trabalhos propostos. Aqui, a nossa perspetiva foi de explicar o que é e os benefícios que poderiam retirar dessa ferramenta e trabalhar as questões éticas relacionadas com o seu uso”, finaliza.

ALUNOS ADORAM AS AULAS DE ROBÓTICA

Não foi difícil encontrar pequenos cientistas que adoram programar os pequenos robôs brancos com alguns botões, que fazem mover para as casas definidas, numa plataforma com alvos definidos. Ou porque querem que o robô vá do ponto de partida até à quinta onde estão os animais, ou os mais crescidos, que já realizam operações e movimentos mais complexos. É o caso do Ivo Lopes, do quarto ano, que já tem noções mais avançadas. “É muito fácil. Usamos estes blocos para indicar ao robô os movimentos que tem de fazer. Cada peça representa um movimento. Em casa, também tenho um robô e costumo fazer programação”, conta-nos. Ao lado, a Dânia Abreu explica-nos como faz para jogar o jogo que mais gosta na sala de robótica, que funciona como um circuito elétrico. “Temos de ligar as peças, rodamos [o dínamo] e dá luz. E depois podemos ligar de várias formas”, conta-nos entusiasmada. Finalista do Jardim de Infância, a Carolina Colaço mostra-se feliz por poder mostrar o que sabe fazer com um pequeno robô, que coloca num ponto de partida e quer fazer chegar ao estábulo dos animais da quinta. “Eu adoro aprender coisas novas e ‘fixes’. Clico no robô [aponta para o robô e introduz os comandos] e ele vai onde eu quero que ele vá, queres ver? Carrego duas vezes aqui e ele vai para a frente. Depois, carrego para virar e ele vira”, sorri a pequena, demonstrando que realmente o aparelho fez o percurso que ela indicou. “É muito fácil e divertido”, termina. E esta é mesmo a melhor conclusão da reportagem: aprender de forma divertida.

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



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

Clidomus Braga
Rua Dr. Francisco Duarte
285, 1º Andar, Sala 21
4715 - 016 S. Víctor
☎ 253 278 623
(chamadas p/ rede fixa nacional)

Guimarães
Rua Miradouro de
Baixo, 7
4835 - 079 Guimarães
☎ 253 197 004
(chamadas p/ rede fixa nacional)

 **Linha Direta**
910 440 344
(chamadas p/ rede móvel nacional)

 geral@clidomus.com



BRAGA TEM OFICINA DE RELÓGIOS DE CLASSE MUNDIAL!

Chama-se Tictime e é um dos espaços de reparação oficial, com serviço de pós-venda, de marcas de relógios de renome mundial, como a Cartier, MontBlanc, Panerai ou IWC. Liderada por Pedro Jorge, Diretor Técnico e proprietário, a oficina é uma referência nacional.

A Tictime é um espaço de valorização de relógios, seja pelo valor comercial, pelo potencial de valorização ou pelo valor sentimental. É composta por uma equipa de profissionais com formação específica para trabalhar com relógios e muita formação contínua para acompanhar a evolução do mercado e a introdução de novas tecnologias, razão pela qual estamos a falar de um espaço altamente especializado. “A oficina está certificada para fazer serviços de manutenção ou reparações de relógios. Tecnicamente, este espaço chama-se Oficina de Reparação de Relojoaria, sejam relógios mecânicos, de quartzo ou de pilha, e temos serviço pós-venda certificado das marcas Cartier, MontBlanc, Panerai e IWC Schaffhausen – fomos o primeiro centro português a obter certificação para esta marca e, tanto quanto sei, neste momento ainda somos o único”, explica Pedro Jorge.

Oficinas de relojoaria são muito poucos e, na região, é o único espaço a funcionar de forma estruturada. “Conheço muitas pessoas a trabalharem em casa, mas sem oficina como a nossa. Em Braga, não conheço mais nenhuma e no país também não há muitas. Nós decidimos criar estas condições para poder receber certificação das marcas que referi”, garante. As características técnicas e tecnológicas da Tictime foram uma condição imposta pelas marcas para ser um reparador oficial. Por exemplo, é normal que cada marca tenha ferramentas específicas para os seus relógios, mas há muito mais nesta oficina, máquinas topo de gama para todas as funções que têm a ver com relógios – como medir a que profundidade abaixo do nível de água o relógio resiste; desengorduramento; máquinas de polimento, de soldadura, entre outras. “Para fazer reparação ou manutenção de algumas marcas, com certificação, é necessário cumprir uma série de requisitos e fazer a assistência técnica. Funciona como os carros: os nossos técnicos também fazem formação das marcas, temos equipamentos exigidos pela marca, usar peças certificadas.... É a mesma coisa”, afirma.

EXPERIÊNCIA ACUMULADA EM GRANDES MARCAS

Antes de abrir esta oficina, Pedro Jorge trabalhou em algumas das melhores marcas a nível mundial, onde adquiriu conhecimentos para dar este passo decisivo. “Eu trabalhava em Portugal, numa loja multimarca, na assistência



pós-venda a relógios. Depois, surgiu a oportunidade de trabalhar na Suíça, na fábrica da Franck Muller, durante quatro anos”, conta. A experiência revelou-se profícua e decidiu regressar a Portugal para se estabelecer em Braga. “Quando regresssei, em 2016, fui abordado por o meu atual sócio Ricardo Sousa, que me desafiou. Como ele tem uma oficina de reparações deste género e faz assistência a uma série de marcas do grupo Swatch, ele convidou-me a fazer o mesmo, mas com marcas com as quais ele não trabalhava. Eu gostei da ideia e comecei a procurar um espaço. Como moro em Barcelos, pensei em Braga para instalar a oficina e posso dizer que estou muito satisfeito, porque é uma grande cidade, com muitos amantes de relógios. Inaugurámos este espaço em Março de 2018”, revela, garantindo que, “desde a primeira hora, a ideia era estabelecer parcerias com algumas marcas, fazer formação, equipar a oficina e passar a ser reparador oficial certificado. Até abrímos, os relógios faziam a manutenção nas próprias ourivesarias/relojoarias ou eram enviados para Madrid, agora têm Braga”.



EVOLUÇÃO OBRIGA A FORMAÇÃO ADEQUADA

Sempre que possível, a equipa de Pedro Jorge faz formação específica... nas marcas, porque em Portugal não há formação ou é limitada para mecânicos relojoeiros. “É um trabalho desafiante e muito técnico, que exige concentração e conhecimento. Nas últimas décadas, a qualidade técnica necessária para ser relojoeiro tem crescido, porque os relógios são cada vez mais complexos. É preciso estar sempre a par das novidades e fazer formação constante, não só nas marcas para as quais damos assistência oficial, mas também conhecimentos gerais. Criam-se novos mecanismos, evoluem-se movimentos... basta sair um produto novo que todos os relojoeiros precisam logo de aprender do que se trata e como se trabalha com aquela tecnologia. Hoje há mais inovação, embora eu considere que antigamente se faziam peças com maior durabilidade”, refere o técnico. “Portugal precisava de ter um ensino estruturado para relojoeiros, porque, neste momento, quem quer

formação tem de procurar lá fora. Isso vai fazer com que seja cada vez mais difícil encontrar profissionais para a área”, lamenta.

Ainda assim, nem todos os relógios que vão parar à TICTIME são obras primas de tecnologia relojoeira. “É apaixonante e desafiante quando recebemos relógios antigos, que já não têm componentes para substituir no mercado e que nos ‘obriga’ a desenvolver, adaptar ou maquinar peças que estejam partidas ou danificadas. Estamos a falar de relógios com dezenas ou centenas de anos, muitas vezes com valor sentimental maior que propriamente valor comercial. São relógios de família, que cliente valoriza pela simbologia. Há memórias envolvidas”, conta, explicando que “muitas vezes, ao longo dos anos, os relógios são intervencionados por técnicos com muito boa vontade mas pouco conhecimento. Quando nos chegam os relógios por vezes estão de tal forma desgastados e polidos que torna a sua recuperação uma missão quase impossível”.



Saiba mais em:



Av. Liberdade, 642 3º andar, sala S2
4710-249 Braga
253 171 940 (chamadas p/ rede fixa nacional)
tictime@tictime.eu

Horários:
Segunda a sexta:
Manhã: 10:00 às 13:00
Tarde: 14:00 às 19:00



ESCOLA DE CIÊNCIAS DA UMINHO DESENVOLVE INSETICIDAS MAIS BIOLÓGICOS

Os Centros de Física e de Química da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM), com a parceria das Faculdades de Farmácia e de Medicina da Universidade do Porto, estão a desenvolver nanoformulações lipossomais com novos compostos derivados ou análogos de compostos naturais (como o cravo da Índia, de onde resulta o óleo eugenol), com capacidade inseticida e que já são utilizados na indústria farmacêutica, pretendendo-se que sejam aplicados na agricultura.

“Estes são compostos novos. Queremos perceber como atuam a nível das células dos insetos, para medir o seu crescimento. Pretendemos encapsular estes compostos nos sistemas, para que possam ficar mais protegidos e permitam uma libertação controlada”, refere a professora Elisabete Castanheira Coutinho, do Departamento de Física da ECUM. O estudo foi recentemente tema de capa da conceituada revista *Nanomaterials*.

Os compostos já foram encapsulados e testados em células de insetos, nomeadamente da espécie Sf9 (*Spodoptera frugiperda*), e concluiu-se que são menos tóxicos para as células da pele do que os inseticidas convencionais, pretendendo-se que sejam aplicados na agricultura, por serem mais biológicos. “Isto é bastante importante, porque as vias de intoxicação por inseticidas serão a pele, o pulmão e o trato gastrointestinal”, avança a investigadora.

O nanoencapsulamento permite ultrapassar limitações como a estabilidade reduzida, elevada volatilidade, baixa solubilidade em água, baixa biodisponibilidade e fraca resistência à presença de oxigénio e à luz. “Tem várias vantagens, como manter as moléculas mais protegidas de efeitos ambientais, nomeadamente da temperatura, da exposição solar, da própria humidade, pois aumenta a estabilidade dessas moléculas; também importante é a libertação gradual e não apenas no momento da aplicação”, acrescenta a professora Sameiro Gonçalves, do Departamento de Química da ECUM, responsável pelo desenvolvimento dos novos compostos.

Em paralelo, os investigadores estão a testar outros compostos, também derivados ou análogos de compostos naturais em contexto empresarial e que pretendem patentear. Neste caso, os compostos diferenciam-se por serem mais ativos do que os que foram analisados na primeira fase, conseguindo atuar de forma mais eficaz.

A nível prático, estes compostos nanoencapsulados poderão ser colocados numa solução líquida, possibilitando a pulverização dos solos ou das plantas, quando utilizados na agricultura. Como são compostos de origem natural, não existe bioacumulação e há um menor índice de poluição a nível do ar, da água e do solo. “À partida, aqueles compostos não terão efeitos nefastos em nenhum destes elementos, porque sob ação da radiação e da própria humidade poderão originar os compostos naturais de partida e os que forem libertados não terão impacto negativo”, conclui Sameiro Gonçalves.





RL

STUDIO CONCEPT

MAIS CONFORTO, A MESMA QUALIDADE DE SEMPRE: ASSIM É O NOVO ESPAÇO DE RAQUEL LOUREIRO

Depois de 17 anos sempre na mesma localização, Raquel Loureiro inaugurou um novo espaço de beleza, que melhora a experiência de beleza e garante o mesmo nível de serviço a que nos habituou. A começar pela zona de cabelos, mais ampla e com mais postos, permite mais comodidade aos nossos clientes e melhorar o trabalho para o nível que desejávamos. O mesmo acontece com a área de lavagem, que foi pensada para proporcionar um momento de relaxamento enquanto as nossas profissionais tratam de si! Também os gabinetes de estética foram criados a pensar no máximo conforto, estando equipados com a melhor tecnologia do mercado.

O novo espaço traz também muitas novidades: temos uma nova área de café, em que pode tomar um café connosco, por a conversa em dia, ler uma revista e abstrair-se do mundo lá fora. Este espaço lounge era um dos sonhos que tínhamos, porque sentíamos a necessidade de proporcionar um momento diferente aos nossos clientes. Também a moda tem lugar no seu novo RL STUDIO CONCEPT, com uma seleção de peças de Raquel Loureiro, que assim dá lugar a uma das suas paixões e passa esse gosto para as clientes!

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



RLSTUDIOCONCEPT

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@gmail.com

José Alberto Oliveira é o Governador em funções. Associação de Assistência S. Vicente de Paulo, Centro de Dia Casa do Areal e Centro Social Paroquial de Aveleda foram as contempladas.

ROTARY CLUBE BRAGA NORTE RECEBEU A VISITA DO GOVERNADOR DO DISTRITO E OFERECERAM TABLETS A TRÊS IPSS'S

A Quinta Serrado da Casa, em Santa Lucrécia de Algeriz, Braga, foi palco do jantar comemorativo da Visita Oficial do Governador do Distrito 1970, no qual o Rotary Club Braga Norte se encontra inserido. Em todos os Clubes Rotários é este o ponto alto anual das suas atividades. No caso desta visita, existia a particularidade de o Governador em exercício ser José Alberto Oliveira, associado do Clube. A área de influência do Governador neste Distrito Rotário (zona Centro e Norte do País) compreende cerca de noventa clubes existentes que, na sua maioria, estiveram representados no jantar.

Entre os vários momentos altos do jantar, destaque para a apresentação oficial do vinho Solidário Colina do Guerreiro, um dos projetos de destaque do Rotary Clube Braga Norte. “Este ano, vamos finalizar o projeto do vinho solidário, que demorou mais que o previsto, mas que está finalmente concretizado e vai permitir-nos angariar verbas para poder responder a mais solicitações de ajuda. Acreditamos que, com este projeto, vamos conseguir ter uma boa tesouraria ao longo do ano e fazer mais pela comunidade”, referiu Ana Paula Silva, Presidente do Rotary Clube Braga Norte.

Foi, também, assinalado o fim do Projeto Social a favor das Instituições Associação de Assistência S. Vicente de Paulo, Centro de Dia Casa do

Areal e Centro Social Paroquial de Aveleda, que receberam tablets adaptados às necessidades de cada instituição. “Com a pandemia, percebemos que as gerações mais velhas tinham necessidade de aprender a usar as novas tecnologias, para comunicarem com a família, por exemplo. Os tablets, adquiridos com o apoio da Fundação Rotária Portuguesa, foram preparados por uma empresa especializada, que desenvolveu aplicações específicas para a população sénior”, explica Ana Paula Silva.

“Eu continuo a ser membro do Rotary Clube Braga Norte, mas este ano estive com funções diferentes, como Governador do Distrito, desde 1 de Julho e termina a 30 de Junho – todos os cargos Rotary devem ser de apenas um ano. Têm sido meses muito intensos, com visitas a todos os clubes sem exceção, desde o Centro do país até ao Norte. O Rotary Clube Braga Norte, desde que foi criado em 1991, tem feito um grande trabalho junto da comunidade. São 31 anos a fazer o bem, com apoio às instituições locais. Estamos sempre abertos a ajudar, não só na nossa região, mas além-fronteiras. Somos todos voluntários, estamos aqui por gosto e queremos ajudar”, referiu o Governador.

O Rotary Clube Braga Norte tem 17 companheiros, com a entrada no dia do jantar de João Vieira Silva. No evento, esteve presente a vereadora da Câmara Municipal de Braga, Olga Pereira.



UNIDADE DE TRATAMENTO
DA OBESIDADE

Para tratar a obesidade não basta fazer dieta

A obesidade é uma doença que pode ter várias origens.

Venha conhecer a **Unidade de Tratamento da Obesidade**, onde encontra uma equipa de especialistas em áreas diferenciadas, como a Nutrição, a Endocrinologia, a Psicologia e a Cirurgia que o ajuda a perceber, controlar e reduzir as suas consequências.

Aqui estará em boas mãos,
em mãos Lusíadas.



lusiadas.pt

253 079 579

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

 **Lusíadas**
Hospital Braga

JANTAR DE GALA

10 ANOS DA DELEGAÇÃO DE BRAGA

13
maio



10
ANIVERSÁRIO



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE
DELEGAÇÃO DE BRAGA

página patrocinada por

sim
REVISTA DO MINHO

BRavo DESIGN
impressão 3D

SOLAR DO PAÇO | 20:00 HORAS | 60 FLORES
E. delegacao.braga.eventos@ligacontracancro.pt | T. 927394770

Ainda não aderiu ao Débito Direto?

CONHEÇA AS VANTAGENS...

- **Maior Rapidez e Comodidade** - não gaste o seu tempo a lembrar-se dos prazos de pagamento. No dia certo, as suas faturas são pagas automaticamente.
- **Privacidade e Segurança** - o Débito Direto está protegido por elevados níveis de segurança e, só é realizado a pedido e com autorização prévia.
- **Responsabilidade Ambiental** - ao aderir está a contribuir para a diminuição do consumo de papel e, conseqüentemente, do abate de árvores.
- **Sem Custos.**

Na AGERE pensamos no futuro do Ambiente e no seu futuro também - adira ao débito direto e não se preocupe mais com as datas de pagamentos das suas faturas nem com as deslocações necessárias para as liquidar!

AGERE, por todos, para todos!



PRODUTOS HOSPITALARES FARMACÊUTICOS E MÉDICOS, LDA.

ESPECIALISTAS EM MATERIAL MÉDICO E HOSPITALAR!

Com mais de 30 anos no mercado, a PRHOFAME - Produtos Hospitalares Farmacêuticos e Médicos, Lda é uma referência na região nas áreas do Equipamento Médico, nomeadamente, material de diagnóstico, esterilização, higiene e desinfeção; Mobiliário para pessoas com mobilidade reduzida; material de apoio para sanitários; camas articuladas, cadeiras de rodas manuais e elétricas; produtos para incontinência; entre outros.

A PRHOFAME só trabalha com marcas que respeitem todos os standards de qualidade exigidas pelas leis europeias, assegurando segurança e ergonomia das soluções propostas. Para assegurar a total satisfação do cliente e parâmetros de qualidade excepcionais, a empresa adotou o Sistema de Gestão da Qualidade, sendo certificada pela Infarmed, IQNET e AENOR.

PRHOFAME desenvolveu o mercado empresarial e particular, com soluções para empresas, instituições e população em geral, pensadas para cada segmento. Tem à sua disposição uma equipa especializada e técnicos credenciados para prestar um atendimento técnico e especializado de máxima qualidade, respondendo às necessidades de cada cliente. O serviço de entregas e assistência respeita valores que são importantíssimos para quem nos procura: rapidez na satisfação de cada solicitação; segurança no manuseamento dos materiais e entrega nas condições definidas pelo fabricante e legislação em vigor, com máximo rigor; e conhecimento das especificidades de cada produto, colocando-o à disposição do cliente nas melhores condições possíveis.





SEDE

Rua dos Pedreiros, 34 e 36
Parque Industrial das Sete Fontes
4710-553 BRAGA
Telefone : 253 250 590

LOJA

Rua Conselheiro Lobato, 418/422
4705-089 Braga
253 684 715
geral@prhofame.com



PRHOFAMELDA
WWW.PRHOFA.ME.PT





CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA

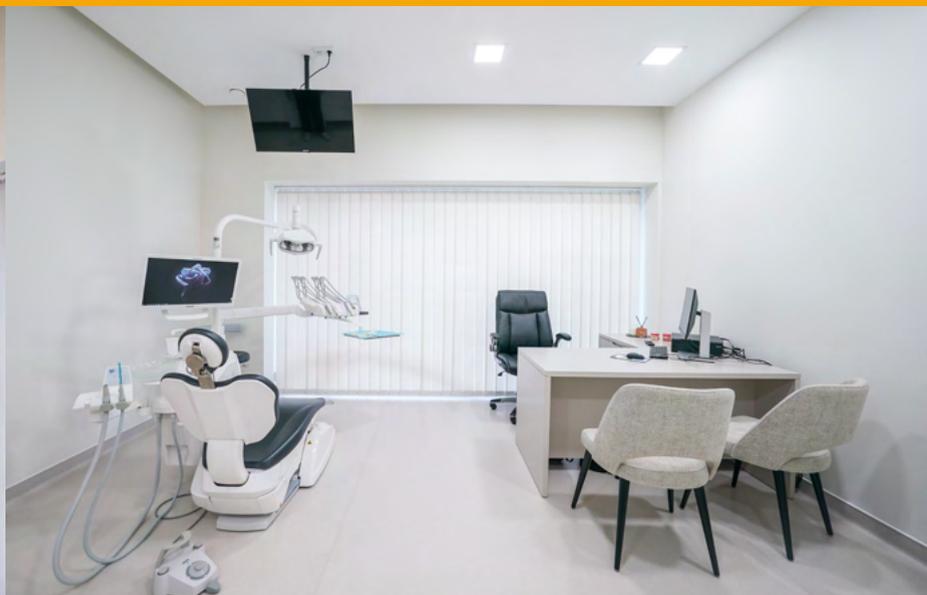
CUIDAMOS DO SEU SORRISO!

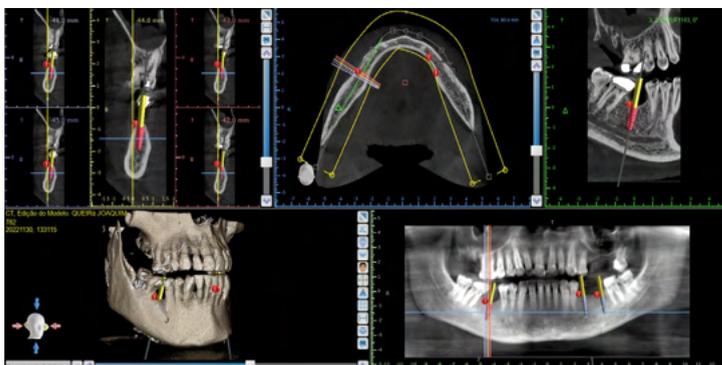
A Forte - Clínica Médica Dentária aposta na simplicidade de processos e proximidade ao paciente para oferecer um serviço de grande qualidade. “Temos uma forma de trabalhar muito simples: inicialmente fazemos uma consulta de avaliação ao paciente, em que além da observação da sua boca, é realizada uma anamnese, exames auxiliares de diagnóstico, como uma ortopantomografia ou um CBCT (imagem 3D) e fotografias. Após a recolha de todos os dados elaboramos o melhor plano de tratamento para aquele paciente. Os planos de tratamento mais extensos e complexos são estudados por toda a equipa, sendo posteriormente apresentados aos pacientes. Os casos extensos necessitam muitas vezes de ser avaliados por mais do que um médico, porque necessitam da intervenção de mais do que uma especialidade. Na nossa equipa, temos pessoal com formação avançada e específica em Implantologia e Reabilitação Oral, Ortodontia, Endodontia (desvitalizações), Periodontologia e Oclusão”, explica o médico dentista, João Forte.

Na Forte - Clínica Médica Dentária, além da especialidade de Medicina Dentária, dispõe também de consultas de Harmonização facial (Botox e Ácido hialurónico), Terapia da Fala, Psicologia, Nutrição, Fisioterapia e Osteopatia, áreas intimamente relacionadas com a medicina dentária. “Posso dar dois exemplos simples e do dia-a-dia: vários casos de ortodontia necessitam da colaboração da terapia da fala para uma correta resolução e estabilidade a longo prazo, assim

como casos de pacientes com bruxismo (ranger os dentes) muitas vezes necessitam de acompanhamento por parte da psicologia, fisioterapia e até mesmo da aplicação de Botox de forma a reduzir a contração muscular.

Queremos ser uma clínica familiar e que as pessoas criem uma relação de proximidade connosco, que não se sintam apenas mais um paciente, porque não o são”, assegura. “Desde a abertura que temos ao nosso dispor um CBCT (Cone Beam Computer Tomography, em português, Tomografia Computorizada de Feixe Cónico). Este aparelho permite a obtenção de imagens 3D essenciais para a deteção de detalhes específicos das estruturas do paciente, muitas vezes omitidos em exames tradicionais. Além disso, este método de captação de imagem reduz exponencialmente a dose de radiação a que o paciente fica sujeito. Isto é, ao contrário de exames convencionais, aqui é possível evitar que radiação se disperse para outras áreas do corpo. Estas imagens 3D obtidas pela esta técnica permitem que o médico tenha muita mais informação do paciente e é usada por praticamente todas as áreas da medicina dentária. É usada para planear a colocação de implantes, a extração de dentes do siso inclusos, avaliar as articulações temporomandibulares e até para conhecer o interior do dente para um correto tratamento endodôntico (desvitalização) entre muitas mais utilidades”, finaliza João Forte.





SERVIÇOS MEDICINA DENTÁRIA

- IMPLANTOLOGIA - DENTES FIXOS NO PRÓPRIO DIA
- ORTODONTIA • ALINHADORES INVISÍVEIS  PROVIDER
- APARELHOS CONVENCIONAIS • PRÓTESE FIXA - FACETAS E COROAS
- BRANQUEAMENTO DENTÁRIO • IMAGIOLOGIA 3D
- PERIODONTOLOGIA • DENTISTERIA • ENDODONTIA MECANIZADA
- OCLUSÃO • PRÓTESE REMOVÍVEL • CIRURGIA ORAL
- ODONTOPEDIATRIA



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

Horário:
Seg a Sex: 9h-12h30 14h30-19h
Sábados: 9h-13h

 **FORTE - CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA**
 **FORTE_CLINICAMD**
 **962 014 991**

forte
CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA

ADOLESCERE RECEBEU PRÉMIO DIREITOS HUMANOS

O Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, presidiu à Cerimónia de Entrega do Prémio Direitos Humanos, atribuído, em 2022, ex-aequo à Adolescere – Associação de Apoio à Criança e Adolescente, IPSS e à Fundação Allamano, “pelo seu trabalho de relevo no acolhimento e integração de crianças e jovens refugiados, do Afeganistão e da Síria e, mais recentemente, da Ucrânia, através destas duas organizações simbolicamente homenageando toda a sociedade civil portuguesa, pela notável e solidária mobilização em favor destes cidadãos deslocados em contexto de guerra, em particular dos mais de 52 mil cidadãos ucranianos acolhidos no nosso país”.

Na cerimónia, a Adolescere, que se fez representar pela sua Presidente, Carla Fernandes, deu nota do “sentimento de muito orgulho e de um agradecimento especial para celebrar algo que está tão ameaçado como nunca, e mesmo à nossa porta – os Direitos Humanos.” Referiu ainda que este é “mais do que um prémio de uma organização, mas sim um reconhecimento da necessidade de ação, empenho e de trabalho conjunto para ultrapassar e amenizar as di-

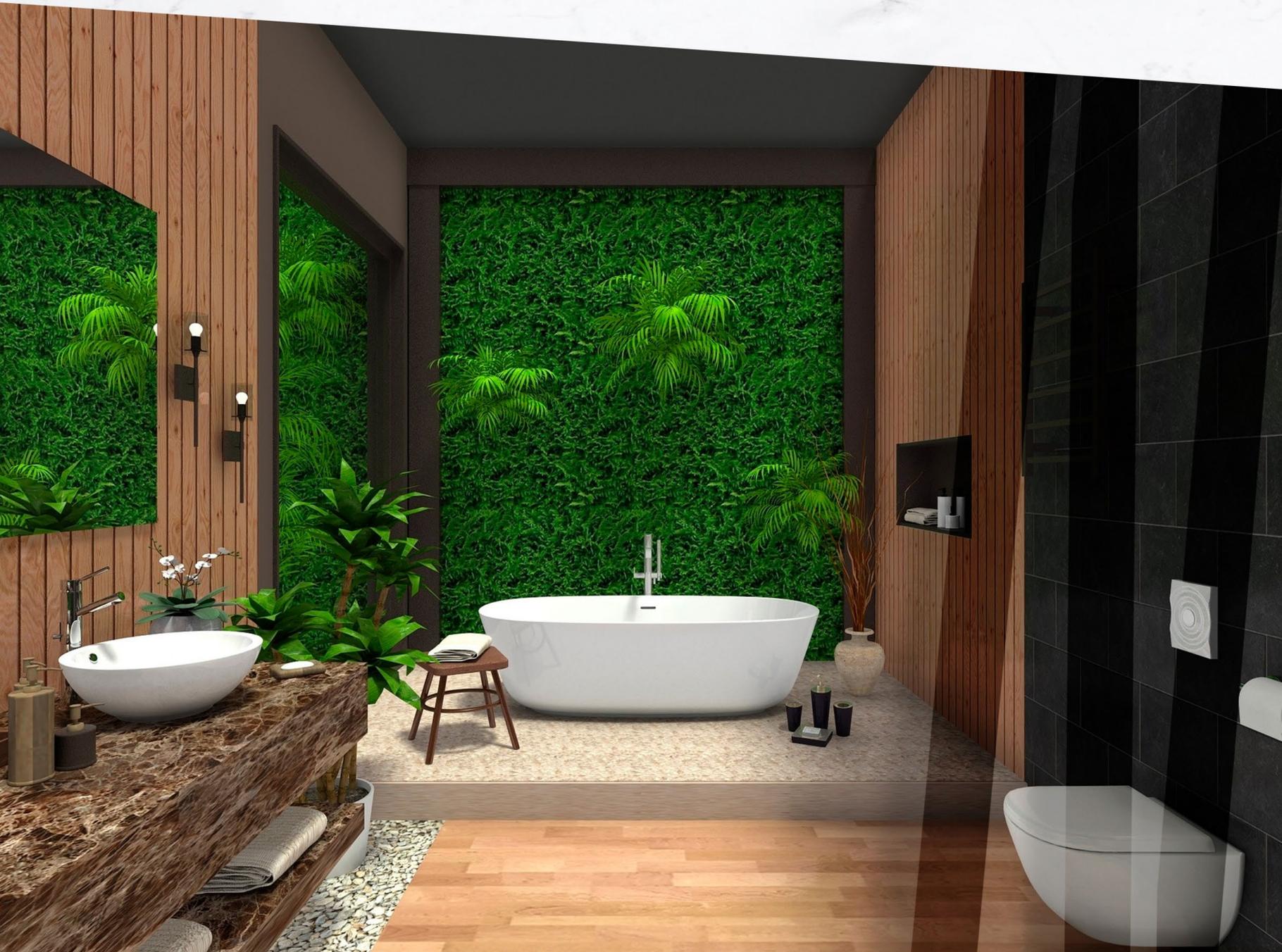
ficuldades e violações de direitos que as gerações mais novas consideraram garantidas e que muitos outros fazem travessias de terror, dificuldades e privações.” Foi ainda possível ouvir um testemunho de uma jovem mãe refugiada, com filhos menores, num trabalho de podcast e livro desenvolvido pela Ambigular e a Adolescere, disponível no site da Adolescere.

Na mesma Cerimónia, o Presidente Augusto Santos Silva procedeu ainda à entrega de Medalhas de Ouro Comemorativas do 50.º Aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos à Associação Acreditar – Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro, “pelo relevante trabalho de acompanhamento, desde 1994, de crianças e jovens e suas famílias em todos os momentos da doença, em hospitais ou ao domicílio, através de apoio emocional, logístico, financeiro, material, escolar, psicológico ou jurídico”; e à Associação JOÃO13 – Associação de apoio e serviços a pessoas carenciadas, “pelo meritório trabalho desenvolvido no apoio a pessoas social ou economicamente carenciadas, contribuindo para que possam viver em condições dignas, através da colaboração exclusiva de voluntários”.





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





DÉCORA
I N T E R I O R E S

Decoração | Remodelação | Construção

UM SONHO QUE SE TORNOU REALIDADE!

A Décora Interiores inaugurou o showroom em Manhente – Barcelos, um projeto há muito desejado por Susana Lima, decoradora que faz uma mudança radical para cumprir o seu sonho. “O conceito Décora Interiores surge de um sonho bem adormecido. Como Cardiopneumologista de formação, após 17 anos no ativo, tive de olhar para dentro, porque havia uma sensação de estar num sítio que já não é nosso. Há momentos em que precisamos de partir para poder ficar. Ficar em paz. Ficar conscientes. Ficar mais próximos de quem realmente somos.

Este projeto nasce com o acreditar nos sonhos de que quem me procura irá sonhar comigo. Este é o desafio constante, alcançar a confiança dos nossos clientes, preencher algo tão seu, como é a escolha de cada pormenor para o seu espaço, atender e respeitar o seu estilo, acima de tudo a sua essência”, explica a decoradora.

Sendo este um projeto de família, com um contributo de todos – não só a família de sangue, mas também a família de coração, foi o marido a dar o ‘empurrão’ que faltava. “Um dia o meu marido, companheiro, amigo, chegou ao pé de mim e disse “Já tiraste o curso de design de interiores... agora voá!”. E assim foi, o meu marido e o meu filho foram a grande inspiração para avançar. Senti que fazia todo o sentido, como responsável por este projeto, criar uma equipa com vários parceiros de excelência. A certa altura entrei em contato com uma antiga colega e amiga de curso, também da Cardiopneumologia, que estava a trabalhar na área da construção. Imediatamente vimos o po-



tencial de acrescentar ao conjunto de serviços disponibilizados pela Décora também a construção, a remodelação, os serviços e os artigos dessa área. É assim um serviço mais completo, capaz de desenvolver um projeto integral desde a conceção à chave na mão”, afirma.

SHOWROOM APROXIMA A EQUIPA DÉCORA INTERIORES DOS SEUS CLIENTES

No novo Showroom Décora Interiores pode encontrar alguns produtos ou artigos de decoração de marcas diferenciadas, apontamentos decorativos como velas, gessos perfumados, ambientadores, almofadas e outros, assim como produtos de mobiliário como cadeiras, cadeirões, pufes, sofás, camas ou mesas, tudo por medida. “Se procura um projeto de decoração ou remodelação da sua habitação ou empresa, então encontrou a equipa certa! Apresentamos soluções de decoração, construção, arquitetura e orçamentação, auscultamos as necessidades, as existências, o perfil do(a) cliente, e damos início ao levantamento de medidas no local. Contamos com o aconselhamento arquitetónico, para elaboração do projeto 3D, contamos com um Design de projeto 3D de alta competência, que realiza imagens virtuais que submetemos a aprovação em loja. De seguida, com os parceiros e equipa técnica, avançamos com a orçamentação de todos os serviços, processos, artigos mobiliários, revestimentos e apontamentos de decoração. Com a adjudicação do projeto, damos início à obra, no caso de necessidade de intervenção técnica, e iniciam-se os trabalhos de criação do mobiliário, que pode passar por carpintaria, estofos, cortinas, iluminação ou aquisição de elementos junto dos nossos diversos fornecedores”, assegura Susana Lima.



PROJETOS DE DECORAÇÃO PENSADOS PARA SI

“Sou observadora e atenta e, a partir do momento em que contactamos com o(a) cliente, iniciamos a avaliação do projeto. Quer seja cliente residencial ou empresarial, o perfil é sempre traçado com base nele. Não nego o meu apego às raízes e os tons terra resultam da minha família de criativos ligada às artes e ofícios do barro figurativo”, explica Susana Lima.

A decoradora é descendente (neta) do artesão Mistério, uma referência do figurado de Barcelos, mas também tem influência do têxtil estampado (pais e irmão) e da área da estética (a irmã). “A minha passagem pela cosmética, tratamento de pele e maquilhagem estão bem presentes, também, enquanto mulher. Essa amálgama de tons resulta inclusivamente no despontar do meu gosto pela decoração e pela minha sensibilidade para combinar cores, tons e ambientes. No entanto, é o cliente e os seus gostos que deve orientar a parte criativa. Se tem ideias mais ou menos conservado-

ras ou vanguardistas, assumimos esse perfil. A textura, o brilho, o tato, a luz e os materiais usados vão criar sinestesia que confere conforto e bem-estar ao local de todos os dias da casa ou escritório ou estabelecimento comercial do(a) cliente”, explica. “Estamos ansiosos por vos receber na Décora Interiores, e desejosos de vos poder ajudar na concretização de tornar o vosso espaço mais vosso, mais confortável, mais satisfatório e à vossa medida. Visitem a Décora Interiores e venham ver que é possível não limitar os vossos sonhos!”, finaliza.



“Sou eternamente grata pelas pessoas que me ajudaram todos os dias a sacudir a poeira dos ombros, que caminham comigo, em especial ao meu Filho, ao meu marido, aos meus pais, aos meus irmãos, à minha parceira e Amiga, aos meus amigos, aos nossos parceiros e a todos os clientes Décora”. Susana Lima



Rua do Couto Manhente
Nº 1041 R/C ESQ
4750-556 Manhente
937 740 203

(chamadas p/ rede móvel nacional)



DECORAINTERIORES.PT

geral@decorainteriores.pt
www.decorainteriores.pt



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
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Dra. Teresa Amorim
Nutricionista



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Sónia Duarte
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

ORGANIZAÇÃO:



AGRICULTURA, FLORESTAS E DESENVOLVIMENTO RURAL

55^A AGRO

30 de março a 2 de abril de 2023



Bilhetes à venda em
Meo BlueTicket e Altice Forum Braga

Infoline: +351 253 208 230
(chamada para a rede fixa nacional)

facebook.com/agroBRG
www.forumbraga.com mail:agro@investbraga.com



MAIS DE 140 EXPOSITORES VÃO ESTAR NA 55ª EDIÇÃO DA AGRO

A AGRO-Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação está de volta ao Altice Forum Braga, entre 30 de março e 2 de abril. Mais de 140 expositores já confirmaram a presença no certame.

Uma das maiores feiras do setor agrícola, que atraiu cerca de 40 mil visitantes no último ano, vai voltar a dar vida ao pavilhão, centro de congressos e área exterior do Altice Forum Braga, com os clássicos concursos pecuários e restaurantes de carne com Denominação de Origem Protegida (DOP), que atraem centenas de pessoas, mas também com novidades no que toca a animação e programação que se debruçará sobre o setor agrícola e os seus desafios atuais.

Em relação à área animal, nomeadamente o setor leiteiro, a exposição e concurso da raça Holstein Frísia voltará a ser um dos destaques desta edição. Ao todo, serão mais de 60 vacas em exposição. Depois, estão previstos oito concursos pecuários com mais de 300 animais em exibição.

A imponência das máquinas agrícolas e alfaias, também, promete voltar a dar nas vistas. O recinto exterior do Altice Forum Braga vai acolher 450 máquinas agrícolas de mais de 50 marcas e fabricantes, que querem marcar presença na edição deste ano da feira.

Mas a AGRO será, ainda, feita de um salão de alimentação, com azeites, chocolates, compotas, doçaria, conservas, queijos, produtos regionais, fumeiro tradicional e vinhos, para além de a área de restauração, onde já estão confirmados seis restaurantes de carnes DOP e dezenas de tasquinhas de fumeiros e produtos regionais. Acresce a aposta em showcookings, que servirão como plataforma de divulgação de produtos regionais e endógenos dos expositores.

Na 55ª edição da AGRO, a vertente pedagógica e dedicada às políticas agrícolas mantém-se, com workshops, seminários e conferências que serão organizados por associações e empresas especializadas.

No global, falamos de perto de 30 setores representados no evento. Às áreas da restauração, maquinaria e concursos de pecuários, juntam-se, por exemplo, a agricultura biológica, agroquímicos e fertilizantes, análises laboratoriais, bancos e companhias de seguros, editores e imprensa especializada, embalagens, energia, energias renováveis, entidades e organismos oficiais, ensino e investigação ligados ao setor, estufas, florestas, floricultura, genética animal, horticultura, jardinagem, plantas e viveiros, madeiras tratadas e vedações, nutrição animal, olivicultura, orizicultura, peças e acessórios para fins agrícolas, pecuária, serviços de suporte, sementes e sistemas de rega.

Os bilhetes para os quatro dias de feira já estão à venda nas bilheteiras do Altice Forum Braga e



em Meo BlueTicket (<https://blueticket.meo.pt/Event/8010/>). A entrada é gratuita até aos 12 anos e, a partir dos 13 anos, custa 3,50 euros por dia.

AGRO É PALCO PRIVILEGIADO PARA REFLEXÕES SOBRE O SETOR AGRÍCOLA

O futuro do ensino agrário em Portugal, a transição digital associada à agricultura ou a bioeconomia são alguns dos temas que vão ser discutidos nos seminários e conferências que constam da programação da 55ª edição da AGRO, a Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação.

No primeiro dia do evento, a Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte inaugura as tertúlias, trazendo para cima da mesa uma reflexão sobre a modernização administrativa de sistema de recolha e tratamento de informação associados à agricultura. No mesmo dia, a Associação Florestal de Portugal (FORESTIS) chama especialistas para uma conversa sobre a inovação e serviços de aconselhamento técnico aos produtores florestais, enquanto a Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viana do Castelo traz à feira uma discussão sobre bioeconomia no contexto do Plano Estratégico da Política Agrícola Comum (PEPAC). “Resíduos zero: um selo de futuro” é a questão que a AGROTEC vai lançar, ainda, no dia da inauguração do certame. Já o Grupo Campicarn e a Associação Portuguesa dos Industriais das Carnes vão trazer à mesa a discussão

sobre a “Produção sustentável de bovinos”.

No segundo dia da AGRO, a Confederação Nacional das Cooperativas Agrícolas e do Crédito Agrícola de Portugal (CONFAGRI) vai trazer a discussão a renovação geracional no setor agrícola. Por outro lado, a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) discute o futuro do ensino agrário no país.

Ainda na sexta-feira, 31 de março, o Colégio de Engenharia Agronómica do Norte, o Colégio de Engenharia do Ambiente e Engenharia Florestal e a Delegação Distrital de Braga da Ordem dos Engenheiros organizam uma conferência sobre os desafios que a Xylella Fastidiosa traz para o setor agroflorestal, a Associação Florestal do Cávado e o Município de Braga dão a conhecer a plataforma BUPi (Balcão Único do Prédio) e a Bayer Dekalb e Monseeds apresenta uma jornada sobre a campanha do milho deste ano.

Neste dia, a AGRO vai, ainda, ser palco da primeira reunião anual de primavera dos secretários técnicos dos livros genealógicos, numa organização conjunta da Direção-Geral da Alimentação e Veterinária com a Federação Nacional das Associações de Raças Autótonas (FERA). Já a Associação de Jovens Agricultores de Portugal vem a Braga apresentar o “Laboratório Vivo da Agricultura 4.0”, nos primeiros dois dias do evento.

Todos os seminários e conferências estão abertos ao público em geral e têm entrada gratuita.



WORKSHOPS ANIMAM FIM DE SEMANA

O fim de semana da AGRO, 1 e 2 de abril, vai ter um carácter mais lúdico, com concursos pecuários, atuações musicais, workshops e showcookings sem parar. Destaque para os workshops proporcionados pela Quinta Pedagógica de Braga e o Leroy Merlin sobre sementeiras, hortas verticais e dicas para um sistema de rega eficiente, mas também para a sessão, a 1 de abril, promovida pela Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, sobre enxertia de árvores de fruto. A iniciativa terá orientação do professor Raúl Rodrigues. Consulte o programa completo em: www.forumbraga.com/Feiras/Agro.

SEIS CARNES DOP PARA SABOREAR NA 55ª EDIÇÃO DA AGRO

No evento, vai poder encontrar um conjunto de tasquinhas com o melhor da gastronomia regional. Entre a oferta variada, um dos destaques vai para os restaurantes onde os visitantes poderão saborear seis tipos de carne de Denominação de Origem Protegida (DOP): Arouquesa, Barrosã, Marinhoa, Maronesa, Minhota e Mirandesa.

Inserida, sobretudo, na região de Entre Douro e Minho, a raça minhota é conhecida pela sua tripla aptidão. Além da carne com sabor pronunciado, é capaz de produzir leite e servir de recurso para trabalho agrícola, devido à sua personalidade dócil e de fácil manejo. A raça Mirandesa, que provém da toponímia de Miranda do Douro, distingue-se, também, pela sua capacidade de tração para produção de trabalho, mas, mais do que isso, é conhecida pela qualidade da sua carne, que é a base da famosa "posta à mirandesa". "Apesar da Denominação de Origem Protegida ser comercializada em duas categorias, vitela e novilho, a categoria de vitela assume praticamente a tota-

lidade da carne comercializada", explica a plataforma da Cooperativa Agro-Pecuária Mirandesa.

Numa área mais abrangente, a raça Arouquesa, que também é um ex-libris da gastronomia portuguesa, assume ainda uma excelente aptidão para a produção de leite. Estes bovinos, que pastoreiam pelas montanhas, estão presentes em 24 concelhos, mas é em Cinfães que se concentra um terço do efetivo. Entre o rio e o mar, na região do Baixo Vouga, surgiu a raça Marinhoa, que se caracteriza pelas pastagens mais férteis em Portugal. É descrita pelas associações especializadas como uma carne "com características organoléticas distintivas, como a suculência e o sabor".

O sabor é, ainda, o que torna a raça Barrosã, tão presente na região do Minho, um dos ex-libris da restauração local. Ainda a Norte do país, o mesmo acontece com a carne Maronesa, que tem como solar a serra do Marão, estendendo-se às serras de Alvão e Padrela. Recorde-se que, à qualidade das carnes de origem certificada, a AGRO vai apostar em showcookings, que servirão como plataforma de divulgação de produtos regionais e endógenos dos expositores. A feira será, ainda, feita de um salão de alimentação, com azeites, chocolates, compotas, doçaria, conservas, queijos, produtos regionais, fumeiro tradicional e vinhos.

A partir do Norte e Centro do país, o pavilhão, no piso 1, do Altice Forum Braga vai contar com tasquinhas tradicionais, onde se poderá provar e comprar, por exemplo, os queijos da Serra da Estrela, a alheira de Mirandela, enchidos regionais do Varosa, bem como doces e frutas. Estarão lado a lado com espaços de bebidas, onde não falta a poncha da Madeira. A AGRO vai apostar, também, nos showcookings, com

a presença de jovens talentos e chefs conceituados, que serão promovidos pelo Município de Braga, Escola Profissional Profitecla, Município de Esposende, Escola Profissional de Esposende, o Instituto Politécnico do Cávado e Ave, a Amar o Minho, a Confraria dos Sabores e Tradições Gastronómicas de Braga, a Academia de Restauração da Associação Empresarial de Braga, a ATHACA, a Quinta Pedagógica de Braga e o Município da Póvoa de Varzim. "Vamos conseguir reunir uma vasta oferta gastronómica dentro dos 140 expositores que já estão confirmados nesta edição da AGRO. Será, com certeza, uma oportunidade para fazer uma viagem pelos sabores da região, mas também de outras zonas do país que aqui querem mostrar os seus produtos", refere o administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva.

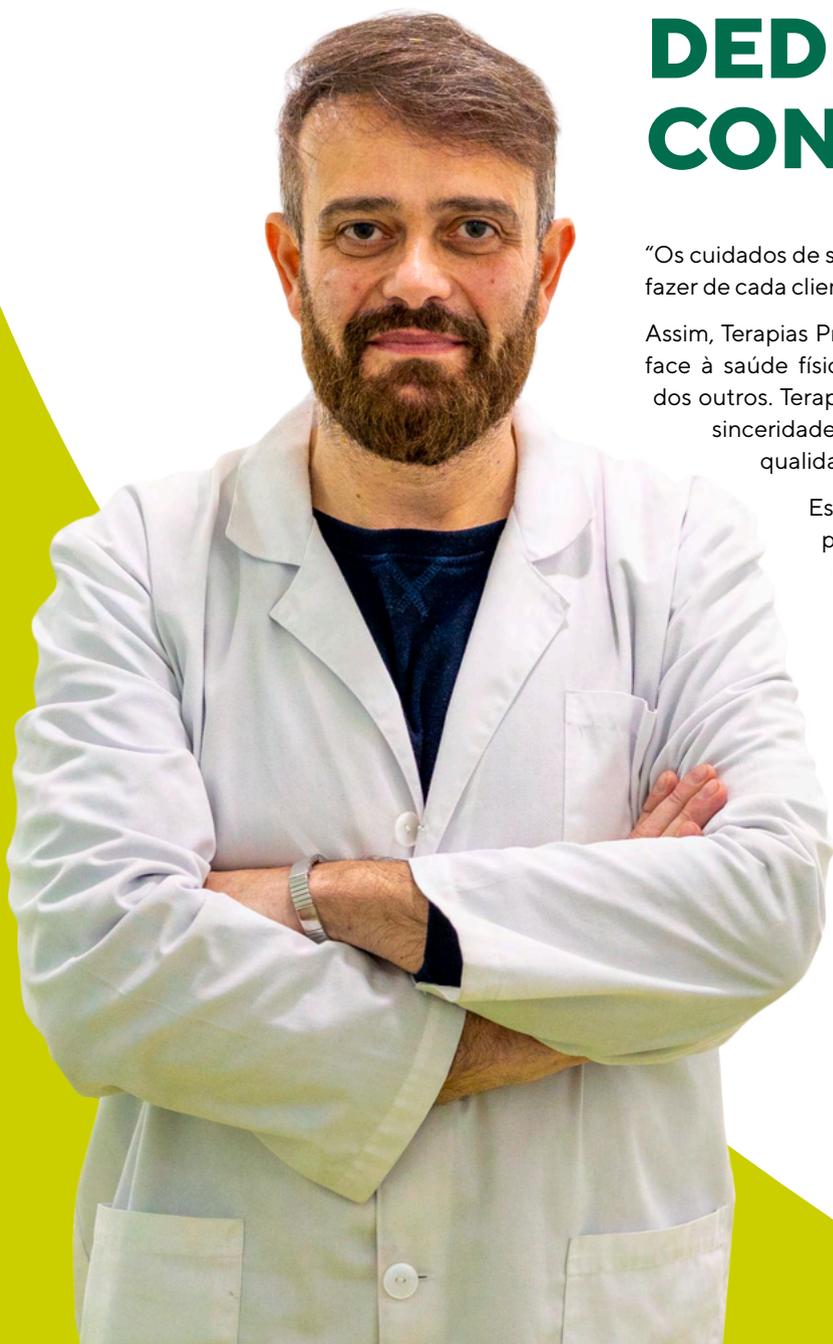
VIAJE DE COMBOIO E TENHA DESCONTOS!

Nesta edição, a AGRO vai permitir a entrada gratuita de clientes da CP que apresentem o bilhete ou comprovativo de aquisição (portadores do cartão SIGA), com a data de compra no período de 29 de março a 2 de abril. Por outro lado, quem adquiriu o bilhete para a Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação, terá direito a um bilhete promocional, com preço de dois euros, ida e volta, válido para viagens nos comboios Urbanos do Porto, nos dias do evento. Haverá, ainda, um desconto de 30% nos comboios InterRegionais e Regionais, válido para viagens entre os dias 29 de março e 3 de abril.



Terapias Prior

PROFISSIONALISMO, DEDICAÇÃO E CONHECIMENTO



“Os cuidados de saúde e de bem-estar são a minha vocação e a minha filosofia é fazer de cada cliente um amigo.

Assim, Terapias Prior é um nome que reflete uma maneira de estar e de pensar face à saúde física e emocional, que transmite a minha satisfação de cuidar dos outros. Terapias Prior é uma criação minha, um conceito de transparência, sinceridade e qualidade, concebido a pensar nos clientes, oferecendo qualidade e tecnologias modernas e tratamentos eficazes.

Este espaço nasce de anos de experiência e de contactos com públicos muito diversos, com tratamentos pensados e planeados individualmente, de acordo com as necessidades de cada um.

Terapias Prior consiste na reabilitação física, que inclui fisioterapia com tecnologia a laser, crioterapia e eletroterapia; oferece massagens e drenagens linfáticas de qualidade. Dispõe, ainda, de serviços de estética, disponibilizando tratamentos de laser e de mesoterapia anti idade e tratamentos anti celulite, com técnicas diferenciadas e modernas. Além disso, também oferece depilação de nível médico, baseado em dispositivos laser de última geração.

Ao longo dos anos, tenho-me dedicado a esta área com uma postura de abertura ao conhecimento e inovação, com uma grande dedicação e investimento de tempo, sempre a pensar em evoluir e oferecer o melhor a quem visita o nosso espaço.

Essa será sempre a forma de estar da equipa Terapias Prior”

Rui Prior, Fisioterapeuta e Criador do projeto



SERVIÇOS:

- Fisioterapia
- Massagens
- Drenagem Linfática
- Estética (laser, Anti Idade, Anti Celulite)
- Limpeza de Rosto
- Depilação Definitiva
- Mesoterapia e Meso Laser
- Podologia



Rua de Baixo, 6ª - Frossos
 4700-155 Braga
 253 627 291
 965 468 558
 (chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)





MUITO MAIS QUE UMA GARRAFEIRA

Criada junto à Escola Alberto Sampaio, em Braga, a The Winer's Circle é uma garrafeira que quer ser mais que um local de compra de vinho, mas quer ser um espaço de prova, de conhecimento e de experiência de tudo o que anda à volta do vinho – e daí o nome. “O meu desejo é que este seja um espaço em que consigamos passar o conhecimento e a paixão pelo vinho”, explica Sara Baptista, enóloga formada na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, que se associou ao marido Luís Pereira da área do marketing, para criar este projeto.

A ideia é criar um espaço aberto a todos, para que possam colocar as suas dúvidas e conhecer um pouco mais sobre vinho de uma forma descontraída. “Acima de tudo, queremos que as pessoas se sintam à vontade para questionar sobre vinho, para falar sobre vinho. Por isso, pretendemos organizar provas, conversas e tertúlias, fazer formações e criar aqui uma comunidade que gosta de vinho e quer sempre aprender mais”, refere a enóloga.

UM MIX DE VINHOS DAS MELHORES MARCAS E PEQUENOS PRODUTORES SELECIONADOS

Num mercado tão concorrencial e saturado, é importante oferecer algo novo aos consumidores. Por isso, na The Winer's Circle



a aposta é na conjugação das marcas que o cliente espera encontrar numa garrafeira com propostas de grande qualidade de produtores mais pequenos. “Claro que temos de ter as marcas emblemáticas do vinho português, mas achamos que temos de oferecer mais aos nossos clientes. Esse é o nosso tra-

balho, se recolher, selecionar e disponibilizar um conjunto de marcas de produtores menos conhecidos do grande público, mas que fazem coisas maravilhosas e que nós queremos mostrar. A parte melhor deste trabalho é esse mesmo: que o cliente leve um vinho para casa, prove e depois nos dê o feedback sobre ele”, assegura Sara Baptista.

Pode encontrar vinhos das 14 Regiões Demarcadas, com foco natural no Douro, uma seleção que está devidamente identificada, com informações junto a cada garrafa, que ajudam a compreender quem faz o vinho, como é feito e o que poderá encontrar em cada garrafa. Todos os meses, encontrará uma área específica dedicada ao “Produtor do Mês”, que inclui uma prova destinada ao consumidor final, mas também ao cliente empresarial (restaurantes, cafés, bares ou hotéis).

A The Winer's Circle não se resume a vinho, há mais para descobrir, nomeadamente, os produtos gourmet que acompanham bem um copo de vinho e que vão estar nas provas e nos cabazes. Falamos, por exemplo, nas conservas Briosas, nos chocolates (associados ao vinho, gin ou espumante) ou nos azeites de marcas selecionadas.



Rua de Santo Adrião 31
 4715-048 Braga
 winerscircle.pt
 geral@winerscircle.pt
 963 818 008
 (chamadas p/ rede móvel nacional)

 WINERCIRCLE

 THE_WINERCIRCLE



CONFRARIA DO BOM JESUS APRESENTA FRAGRÂNCIA DO BOM JESUS

A parceria entre a Confraria do Bom Jesus e a Nortempresa Perfume & Cosmetics Manufacturer permitiu criar uma fragrância que revela, segundos os promotores, “a verdadeira essência deste monumento Património Mundial pela UNESCO que será o primeiro com uma identidade olfativa 360° em Portugal”, explicaram o Cónego Mário Rodrigues, da presidente da Confraria do Bom Jesus, e Daniel Vilaça, CEO da Nortempresa.

Disponível em duas versões, para já, ambientador em spray e mikado, a nova fragrância é inspirada na mata do Bom Jesus onde o véu das árvores, heras, musgo, e terra molhada se transformaram neste perfume com mais de 50 ingredientes, que promete ser um sucesso. Daniel Vilaça recorda que “esta fragrância foi obtida através de elementos reais recolhidos na mata do Bom Jesus, que foram analisados através de um equipamento que funciona como um ‘nariz robótico’, que definiu os componentes necessários. Este processo demorou vários meses, até chegarmos a este resultado”. O responsável referiu que “a ideia é que as pessoas levem a Fragrância para casa e se sintam como se estivessem em plena mata”.

O Cónego Mário Rodrigues, da Confraria, explicou que este é o primeiro passo para se valorizar o Escadório dos Cinco Sentidos, uma obra prima do Barroco. “Em breve, serão apresentados novos projetos em moldes semelhantes a este, que trabalhem os restantes sentidos. Estamos abertos a parcerias com empresas que se queiram associar a nós para o concretizar”, afirmou.

A Fragrância do Bom Jesus pode ser encontrada na Casa das Estampas, nos Hotéis do Bom Jesus, nas lojas Yntenzo e estabelecimentos de recordações. Para breve, a linha de produtos será reforçada, com novas criações dentro deste ramo das experiências olfativas.

Na cerimónia de apresentação, estiveram ainda António Barroso e Carla Sepúlveda, da Câmara Municipal de Braga, Mário Paulo, dos Hotéis do Bom Jesus, Varico Pereira, da Confraria do Bom Jesus, e Rui Marques, Diretor Geral da Associação Empresarial de Braga.



VIAJAMOS NO TEMPO PARA CRIAR OS MELHORES WEBSITES

JÁ CONHECEMOS A PRÓXIMA TECNOLOGIA

YOU WISH **WE PROVIDE**
www.lc-design.pt



LC-DESIGN®
marketing agency

JÁ CRIAMOS OS WEBSITES DO

FUTURO

COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

AEMINHO

JANTAR-DEBATE SOBRE LIDERANÇA NO FEMININO PARA CELEBRAR DIA INTERNACIONAL DA MULHER

A Colunata Eventos, no Bom Jesus, recebeu o Jantar-Debate sobre Liderança no Feminino, organizado pela AEMinho, que contou com a presença de mais de 150 pessoas. “Acima de tudo, quisemos marcar este dia com um evento diferente. Enquanto presidente desta associação e empresário, considero que este é um ‘não tema’, mas a verdade é que ainda há um trabalho a fazer para as mulheres terem o papel que merecem, na sociedade e nas empresas. Vamos trazer o exemplo de quatro mulheres líderes, as suas experiências e percurso até chegar ao topo, que desafios tiveram de superar para estar onde estão e, dessa forma, inspirar a nossa plateia. O encerramento estará a cargo do Luís Montenegro, líder do PSD”, referiu Ricardo Costa, presidente da AEMinho. “Só 27% de mulheres estão nos cargos de liderança e decisão nas empresas. O Fórum Económico Mundial diz que apenas em 2095 é que vamos conseguir ter uma situação de igualdade entre homens e mulheres no mundo empresarial. Vários estudos indicam que as mulheres nos cargos de liderança tornam as empresas mais competitivas, por isso, não há qualquer razão para a realidade ser oposta”, defendeu.

Após o jantar, Paula Mainini (CEO da FEMA), Patrícia Vasconcelos (CEO Caetano Bus), Maria José Fernandes (Presidente do IPCA) e Patrícia Santos (CEO Zome) partilharam percursos de sucesso, num debate moderado por José Teixeira, Presidente do Grupo dst.

Luís Montenegro, Presidente do PSD, esteve presente e deixou uma mensagem de “respeito e confiança, no papel que as mulheres podem ter no desempenho de funções, sejam elas de que natureza forem e em regime de equidade de género. Acredito que devemos estar focados e premiar o mérito e o esforço de cada um, sendo certo que há políticas públicas que podem permitir que isso aconteça. Por exemplo, a conciliação da vida familiar com a profissional e o impulso que é preciso dar para haver igualdade salarial – todos os estudos apontam para uma valorização salarial entre 15 e 25% menos, para a mesma função, o que não se compreende”, afirmou.

Fotos: **Luís Vieira**



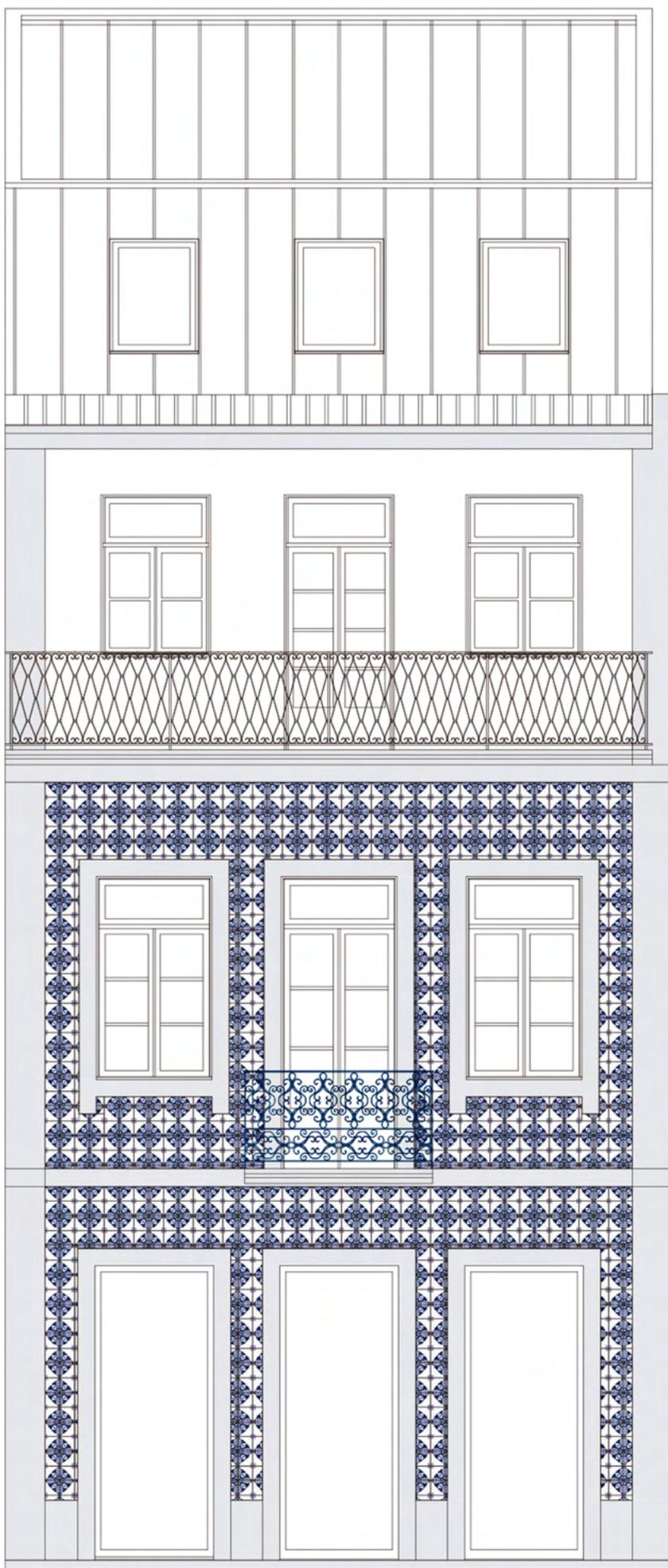


S U P L E M E N T O



MODA & BELEZA

PRIMAVERA - VERÃO 2023



Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Primavera/Verão 2023/24, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja

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

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonalage

ig boutiqueantonalage

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

PHILOSOPHY
DI
LORENZO SERAFINI

ZADIG & VOLTAIRE

EDWARD
ACHOUR
PARIS

ERMANN
SCERVINO

self-
portrait

BCBGMAXAZRIA

DVF
DIANE VON FURSTENBERG

momonì

NOTSHY
CASHMERE

LIVIANA CONTI

CAMBIO

BETTA
CORRADI
HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM



CHIARA FERRAGNI

BOUTIQUE
MOSCHINO

PRIMAVERA · VERÃO 2023/24

FOXY PROJECT



O CONCURSO “FOXY PROJECT” É UMA INICIATIVA DA URBAN PROJECT QUE TEM COMO OBJETIVO ENCONTRAR A SUA PRÓXIMA EMBAIXADORA

Atualmente, é comum encontrar pessoas que são consideradas influenciadores digitais, ou seja, indivíduos que possuem um grande número de seguidores nas redes sociais e que têm o poder de ditar padrões e tendências.

A indústria do marketing está a viver uma nova era, onde o principal foco publicitário já não é em publicidade de grande escala, como anúncios na televisão e rádio. A aposta faz-se, cada vez mais, de forma digital, nas redes sociais e em criadores de conteúdo. Uma criadora de conteúdo é uma pessoa com uma audiência significativa, que tem a capacidade de motivar e impactar essa audiência com as suas partilhas. A criação de conteúdos é uma profissão cada vez mais procurada e os profissionais podem ser recompensados pelas suas marcas favoritas pelo uso de produtos. Talvez ser jogador de futebol não seja o principal emprego de sonho dos jovens hoje em dia!

A verdade é que este é um mercado cada vez mais competitivo, onde o talento não é o único fator determinante para ter sucesso. Deste modo, a Urban Project criou o concurso Foxy Project, para ajudar jovens criadoras de conteúdo a crescer e ter sucesso no mercado do marketing de influência. “Acreditamos que há muitos talentos escondidos, queremos criar uma parceria de sucesso com as nossas concorrentes. Seria mais fácil e menos dispendioso contratar uma influenciadora já experiente, mas a nossa missão é ser rampa de lançamento para estes talentos”, afirma Sérgio Carneiro, CEO da Urban Project.

O Foxy Project não é um conceito novo para a Urban Project. Esta edição é já a segunda do projeto, sucedendo à “Urban Angels”. A primeira edição foi um sucesso e coroou como grande vencedora a Sofia Azevedo, uma profissional de sucesso no mundo da influência fashion. A segunda edição tem, portanto, um nome, imagem e programa diferentes. Quisemos estender este concurso a mais concorrentes e por um período de tempo maior, de modo a ajudá-las a crescer, crescendo com elas também. Acreditamos que o sucesso deste projeto é, precisamente, a entrelaçada entre ambas as partes. Juntos estamos a criar oportunidades!

Como funciona o Foxy Project?

O concurso é constituído por 9 fases. A primeira fase passou pela inscrição, que decorreu durante os meses de janeiro e fevereiro. Ao longo deste período, a Urban Project recebeu centenas de candidaturas. O concurso iniciou oficialmente no dia 28 de fevereiro, quando foram anunciadas as 15 finalistas. É possível ver as concorrentes no site da Urban Project, no separador “Foxy Project”, situado na barra superior.

Após a seleção das 15 finalistas, iniciaram-se as fases eliminatórias. Ao longo de 8 semanas, as concorrentes irão

responder a um desafio semanal, passando pela criação de conteúdos que serão publicados no Instagram da marca, todas as quartas-feiras. De quarta-feira a domingo, os seguidores das concorrentes e da marca podem votar nas suas preferidas, colocando gosto nas respetivas fotos. A cada domingo, a candidata com a menor pontuação é eliminada.

Como funciona a pontuação?

A pontuação resulta da contabilização dos gostos nas publicações, assim como do voto do júri formado por membros da Urban Project. O júri valoriza, principalmente, a criatividade e a originalidade das candidatas. “Queremos sentir a personalidade das candidatas nos conteúdos que nos enviam, porque isso é o que as caracteriza. Não enviamos guiões nem sugestões, porque queremos que sejam elas mesmas”, revela Sérgio Carneiro.

A última eliminatória dá-se no dia 30 de abril, de onde resultarão as 5 finalistas. Estas concorrentes serão as protagonistas da Gala Final do Foxy Project, que se vai realizar no dia 6 de maio, na loja da Urban Project, situada na Avenida Principal de Braga.

Gala Final Foxy Project

O Foxy Project termina no dia 6 de maio num evento épico! O principal objetivo da gala do Foxy Project é anunciar a grande vencedora, que se tornará a embaixadora da Urban Project. No entanto, o evento será mais do que apenas o anúncio da vencedora do concurso: será um evento cheio de glamour, com muitos convidados, incluindo pessoas da indústria da moda, representantes de grandes marcas, criadores de conteúdo profissionais e figuras públicas. Será um sunset dinâmico, com muita música, onde a moda será celebrada ao mais alto nível!

O parceiro oficial deste projeto é a marca de moda BSB, uma marca jovem que vem refrescar o mercado. Tem o objetivo de vestir uma mulher leve e sensual, colocando a beleza feminina em primeiro lugar.

O Foxy Project conta, ainda, com o apoio do Deeplyzen Spa, do Revive Spa e da Quinta Vale do Homem, que generosamente se juntaram a nós para proporcionar momentos incríveis às nossas concorrentes.

TAMBÉM TU PODES FAZER PARTE DA HISTÓRIA DA FOXY PROJECT! GUARDA A DATA 6 DE MAIO E FICA ATENTO ÀS NOSSAS REDES SOCIAIS PARA PERCEBER COMO PODES SER UM DOS NOSSOS CONVIDADOS ESPECIAIS!

Por Helena Catarina Ribeiro Diretora de Marketing da Urban Project em 15 de Mar, 2023



FOXY PROJECT



X
URBAN**PROJECT**



COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

TENDÊNCIAS SS23

Um resumo das tendências internacionais para a estação que se avizinha

Foco:

Luxo understated, expertise na execução, detalhe nos acessórios, espírito bélico, essência de sobrevivente, ombros e ancas com poder, conforto sexy, feminilidade estruturada, vintage, glamour old school

Cores:

Rosa algodão doce, púrpura, escarlata, lima, azul cobalto, azul bebê, prateado, preto de verão



**BOUDOIR
DOJAKA**



**INFLAÇÃO
DIOR**



**GRUNGE'S NOT DEAD
BOTTEGA VENETA**



**FEMINILIDADE PODEROSA
ALEXANDER MCQUEEN**



**DENIM
MARINE SERRE**



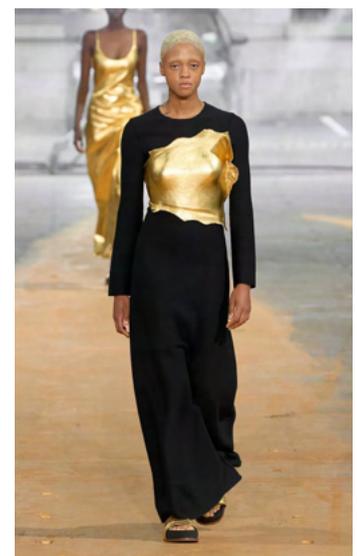
**THE SILVER SIDE
GUCCI**



**CARGO
FENDI**

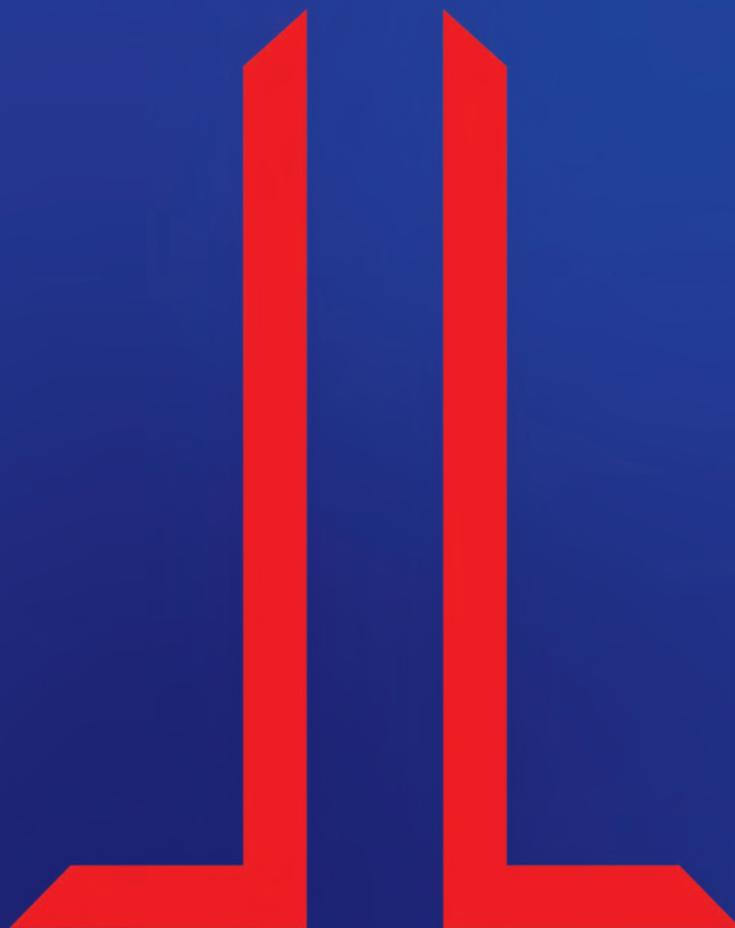


**MUSA
FERRAGAMO**



**GUERREIRA
GABRIELA HEARST**

Nova Coleção
PRIMAVERA · VERÃO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE
www.jorgelima.pt

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





camel
active

EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067

Outdoor Casual Wear

www.camelactive.com

PRODUÇÃO: EMBRACE INC.
COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

SLOW WEDDING

Há alguns anos que vemos, por esse mundo (e redes sociais) fora, as mais relevantes editoras de moda, designers e influencers a casarem-se com cada vez menos aparato, em cerimônias de elevada curadoria estética, bem como extrema seletividade no que toca a definir número máximo de convidados, playlist e até dresscode para a família e amigos.

A verdade é que todos crescemos a ouvir que as melhores coisas da vida são as mais simples, mas poucos conseguem pôr em prática esta máxima quando chega a própria hora de dizer o “Sim”. No entanto, os estudos revelam que a esmagadora maioria das pessoas que já se casaram afirmam que, se pudessem voltar atrás, teriam convidado menos gente, passado menos tempo a tirar fotos, reservado mais energia vital para o dia, e dado mais importância a estarem presentes, no aqui e no agora. Isto porque (e isso é unânime) o Grande Dia passa muito rápido.

Há casamentos tão bonitos que os próprios convidados ficam com essa mesma sensação. O da Ana e do Hugo foi assim. Noivos lindos sem artificialismo, fiéis à sua essência e propósito, um Amor que simplesmente nem tem que ser afirmado para ser intuído, e uma festa alegre, com muita dança e o choro misturado com o riso, como é a Vida.

Tive o privilégio de vestir alguns dos convidados e de estar presente para testemunhar um evento que em tudo corresponde aos meus valores estéticos e pessoais. Tive a alegria de vestir amigos e amigas, e de escolher o outfit do noivo. Tive a sorte de ouvir testemunhos de vida enquanto trabalhávamos para várias peças usadas no evento, e de, assim, ter também um pouco de mim nesta página de história, transmutando essência em realidade. Como dizia Da Vinci, existe todo um caminho de sofisticação antes do ponto elevado de simplicidade. Desejo a todos os leitores da SIM uma party season 2023 cheia de outfits que transmitam este mood de autenticidade e conforto.

Local: Herdade do Porisso
 Hugo vestido por Embrace Inc. e styling de Cândida Pinto (colaboração Antoniu’s, Oculista Fernando e PédeMeia)



Ana e Hugo



As criadoras do podcast “Entre Braga e Nova Iorque”

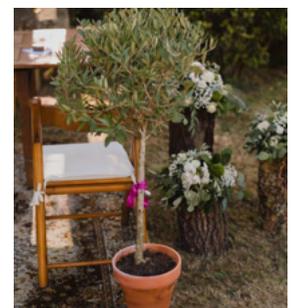


Foto: Luís Efigénio

EFFORIE

second hand luxury



É uma loja online multimarca, que compra e vende acessórios de luxo, trabalhando marcas como Gucci, Chanel, Hermès, Louis Vuitton, Saint Laurent e outras. Garantem sempre a qualidade e autenticidade dos produtos e focam-se apenas em acessórios que estejam em muito bom estado ou até mesmo por usar. Esta é a proposta da EFFORIE, uma marca que surge para responder à procura por estes artigos, de forma organizada e com garantia de qualidade. O projeto foi pensado e desenvolvido por Bruna e Diana. “Nem tudo tem de ser para sempre. Nem a mala perfeita. Se não usa algo há ano, venda”, afirmam as empreendedoras de Braga, que são amigas há vários anos e partilham a paixão por moda.

Bruna de Castro, de 26 anos, é licenciada em marketing e dedicada a projetos de e-commerce; e Diana Pinto Guimarães, é farmacêutica e tem 38 anos. A loja de acessórios de luxo faz uma proposta muito clara, em jeito de desafio: “Porquê ocupar o espaço no guarda-roupa que podia pertencer a coisas novas?” Segundo a marca, o grande propósito da EFFORIE é o de disponibilizar uma solução simples para vender, trocar ou comprar um acessório de luxo que está a precisar de uma segunda vida e o de proporcionar uma boa experiência para quem os procura. Num mundo repleto de novidades e tendências, a marca pretende apelar a um consumo mais consciente, criando assim um ciclo de compra e venda, que permita a todas as apaixonadas por moda de luxo estar sempre no seu melhor, com pouco ou nenhum desperdício.

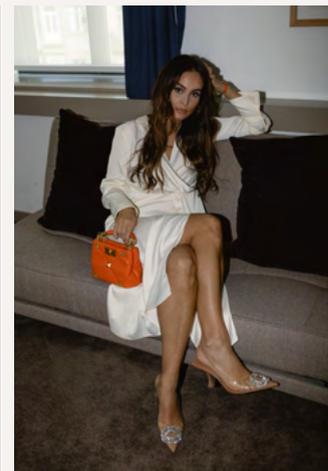
Para as empreendedoras, é claro que, principalmente para o público mais jovem, este tipo de artigos não é acessível a qualquer consumidor, seja por uma questão financeira, ou até mesmo por modelos que são descontinuados, esgotados ou que exigem uma grande lista de espera. “Todos os produtos que temos estão em ótimo estado, e queremos que o cliente sinta que está a fazer uma compra como qualquer outra, de um produto de luxo novo. Tivemos em conta a experiência na loja online, no apoio ao cliente e no packaging. É possível encontrar atualmente na EFFORIE produtos novos, por usar e ótimas oportunidades”, afirma Bruna de Castro. “Tanto eu como a Diana somos seguidoras e admiradoras de moda, e temos vindo a observar o percurso que as marcas de luxo estão a fazer, entrando cada vez mais no nosso dia-a-dia e, por sua vez, despertando cada vez mais o desejo de compra em públicos jovens e com uma situação económica ligeiramente diferente do que acontecia até há bem pouco tempo. Uma vez que este tipo de produtos tende a terem ótima qualidade e a serem estimados ao máximo, há realmente uma grande oportunidade para um mercado circular, de compra e venda deste tipo de produtos. Para além de querermos contribuir para um consumo sustentável e mais responsável, acreditamos que este mercado irá crescer nos próximos anos e a compra de produtos de luxo em segunda mão ficará completamente normalizada e para uma grande parte do público será a 1ª opção. Não são produtos que se justifiquem ficar parados e as pessoas precisam de uma solução rápida e fácil para os venderem. Com o meu



know-how em marketing e em ecommerce, e com o conhecimento do mercado de luxo que a Diana possui, decidimos criar a EFFORIE, com a qual pretendemos chegar a todo o país, oferecendo uma ótima experiência de compra, sempre com base na confiança e com um apoio ao cliente como gostaríamos sempre de ter enquanto consumidoras”, reforça Bruna de Castro.

ARTIGOS PASSAM POR AVALIAÇÃO ANTES DE ESTAREM DISPONÍVEIS

A marca garante ainda uma avaliação bastante rigorosa na autenticação e certificação dos produtos, pois a confiança do cliente é sem dúvida um dos pontos mais importantes. Todos os produtos adquiridos na EFFORIE vêm sempre acompanhados de documentação que comprova a originalidade dos produtos, sendo que, sempre que necessário, recorrem a um sistema de verificação chamado Entrupy com IA (Inteligência Artificial), especialmente concebido para analisar produtos de luxo.



A loja online já se encontra disponível e possui ótimos negócios, com vários produtos em ótimo estado ou até mesmo novos. E quanto a novos produtos, apesar de estarem dependentes do mercado, será sempre um ponto muito importante para a EFFORIE. A marca trabalha de forma a apresentar uma oferta bastante regular. Atualmente ainda não existe loja física, mas será um dos grandes objetivos da marca, que prevê abrir lojas em Braga e no Porto.

Conheça todos os artigos disponíveis no website da marca e na página de Instagram.

Saiba mais em:

efforie.com · info@efforie.com · 915 870 094 (Chamada para a rede móvel nacional)



PRODUÇÃO: EMBRACE INC.
COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

STYLING NO MASCULINO

Em 2022, o Hugo procurou-me para lhe fazer o fato de casamento. Não queria artificialismos no grande dia, muito menos descaracterizar-se. Há pessoas que são sempre cem por cento fiéis a si próprias nestas coisas, e há algo nesta postura (bastante característica no público masculino) que me encanta e inspira.

Um dos melhores aspetos do meu trabalho como designer de moda e stylist é acompanhar, do início ao fim, tantos momentos inesquecíveis. É um processo de partilha, em que fico a conhecer o lado B das histórias pessoais e essência das pessoas. Trata-se também, contudo, de uma arena de infinitas escolhas e dilemas, porque mil detalhes têm que confluir para um único fim: Aquele Momento!

Por norma, os homens não gostam de grandes máscaras no que toca à imagem, e essa tem sido muito a linha da Embrace Inc. desde o seu início: criar peças que falem da pessoa mais alto do que ela própria!

Foi assim que, mais do que criar o fato com a assinatura da minha marca para o casamento com a mulher dos seus sonhos, acabei por auxiliar o Hugo na totalidade do styling, para que estivesse completamente confiante, sereno e confortável neste passo tão significativo num percurso de vida.

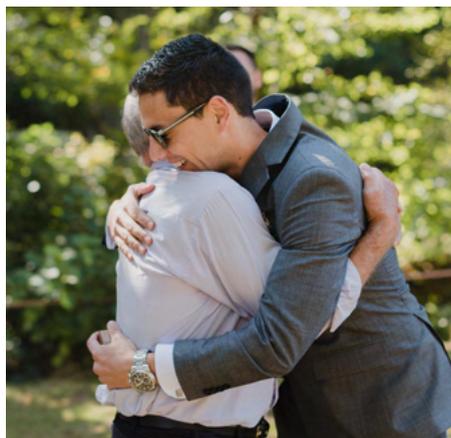


O outfit que escolhemos para o Noivo
Fato Embrace Inc.
Sapatos Miguel Vieira (Antoniú's)
Camisa, cinto, botões de punho e lenço de seda (Antoniú's)
Óculos de sol Moscot (Fernando Oculista)
Meias PédeMeia



E como tive o privilégio de, para além de vestir um cliente, acompanhar um amigo neste momento tão bonito, tive a honra de ir e também eu brincar às Barbies.

O meu outfit no casamento da Ano do Hugo
Vestido Embrace Inc.
Brincos Üterque
Óculos de sol Fendi
Clutch Tintoretto (vintage)
Sandálias H&M
Maquilhagem e cabelo Estúdio Seissete



OS MEUS CONSELHOS PARA A PARTY SEASON 2023:

- Conforto e simplicidade, porque queremos dançar e ser livres
- Fidelidade ao caráter, estilo de vida e propósito pessoal, porque uma festa é celebração e autenticidade
- Intuição e autoconhecimento a funcionar, porque queremos que a imagem final seja natural
- Sorriso lindo e sincero estampado no rosto, porque a vida é bonita e merece ser festejada

Muitas e felizes festas para todos os leitores da SIM!



umptu

THE BEST TENDENCIES

Portugal viu nascer a Umptu.

Com as suas raízes nas nossas tradições, a terra lusitana foi o berço da empresa online especializada na venda de acessórios de moda de luxo e requinte. Do latim "Unus pro omnibus, omnes pro uno", o lema orienta e fundamenta a empresa.

Todos os detalhes são criados a partir das matérias primas mais nobres, como a pele, o ródio, a prata e o ouro.

A inovação é uma prioridade na era da evolução digital que vivemos, sendo a satisfação do cliente a nossa missão.



UMPTUOFICIAL



UMPTU

info@umptu.com
umptu.com



Petit
Amour:

Há 8 anos a fazer parte de
momentos especiais



Nova Coleção Cerimónia

BATIZADO | COMUNHÃO
MENINOS DAS ALIANÇAS



♥ www.petitamour.pt

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

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

CONTACTOS
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789
(Chamada para a rede fixa nacional)
Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200
(Chamada para rede móvel nacional)

LOJA CERIMÓNIA
Rua Eça de Queirós, nº122RC
(Praça do Município)
4700-315 Braga

WEBSITE
www.petitamour.pt
E-MAIL
petitamour.marketing@gmail.com

Summer Outfits



Nova Coleções Primavera-Verão
dos 0 meses aos 16 anos



♥ www.petitamour.pt

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

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

CONTACTOS
Tel. Loja Casual: 253 135 283
(Chamada para a rede fixa nacional)
Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
(Chamada para rede móvel nacional)

LOJA CASUAL
Rua de Sto. António, nº2D
(Praça do Município)
4700-323 Braga

WEBSITE
www.petitamour.pt
E-MAIL
petitamour.marketing@gmail.com



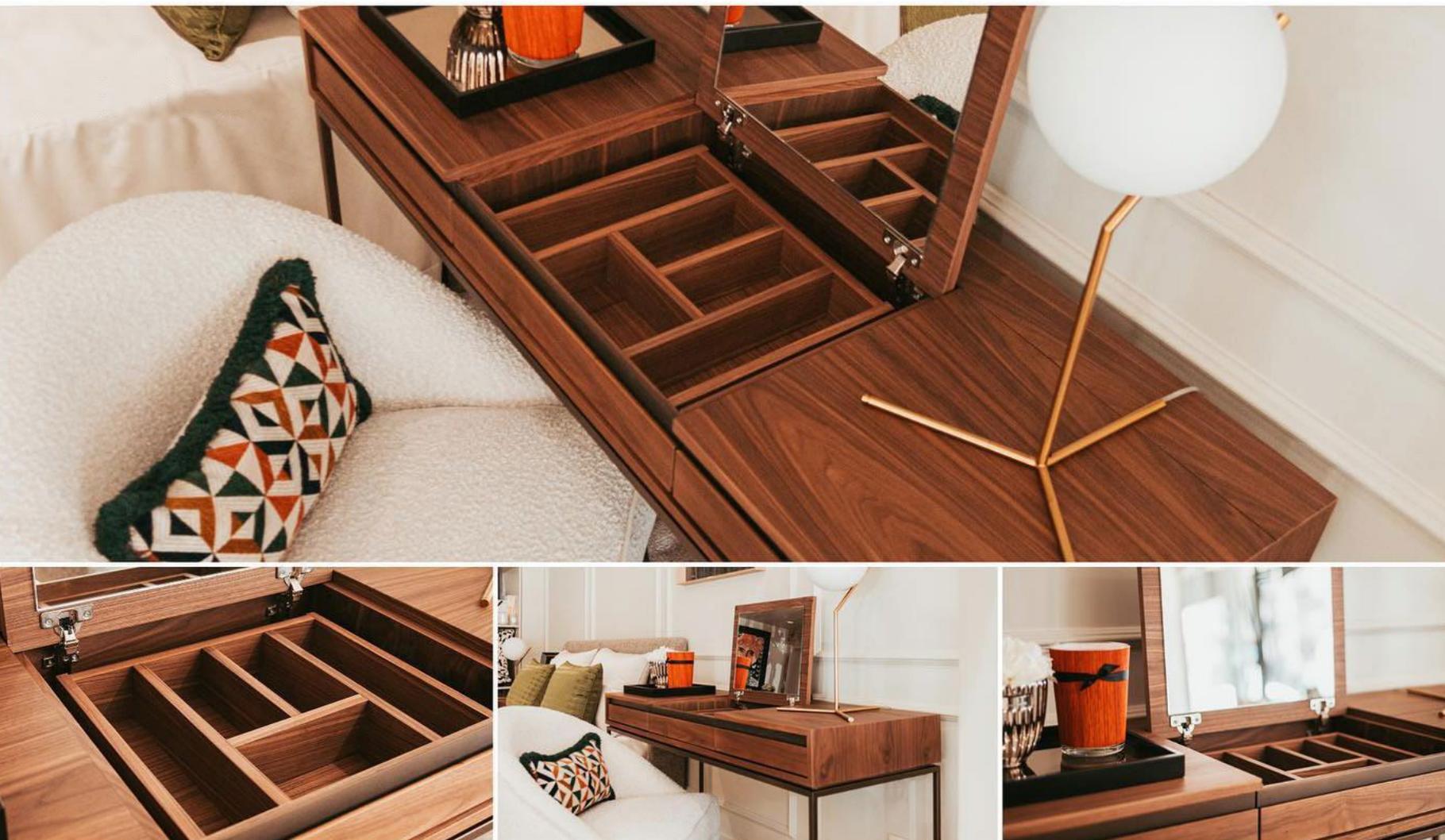
ADORNO PERFEITO

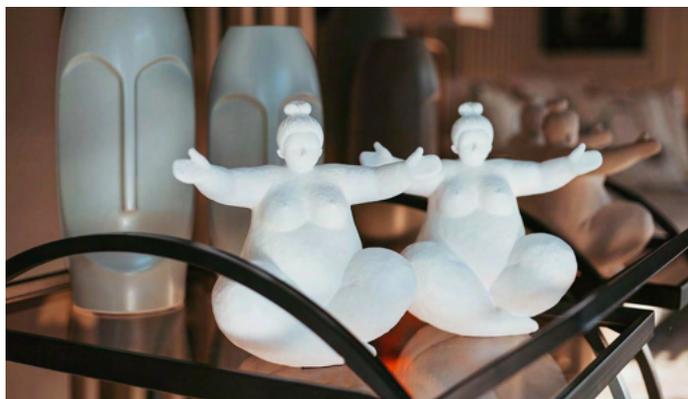
ATELIER DE DECORAÇÃO

LEVE E SUAVE COMO A PRIMAVERA

Está a chegar uma das épocas mais bonitas do ano, em que as cores e as sensações primaveris nos invadem e alteram o nosso estado de espírito. A mudança de estação é o momento perfeito para renovar a sua casa, usufruir de novas sensações e contagiar positivamente a nossa vida. No Adorno Perfeito, somos especialistas em criar novas sensações e proporcionar novos ambientes. Possuímos atelier próprio e um showroom onde pode conferir a qualidade das nossas criações, que desenvolvemos pelas mãos da nossa equipa. É um trabalho manual, minucioso e cheio de qualidade, tanto nos estofos como nos cortinados e outros elementos personalizáveis que pode escolher ao seu gosto.

A nossa vida é fazer clientes felizes!





Adorno Perfeito



Rua Santo Adrião, N.º 104
4715-048 Braga
adornoperfeito@gmail.com
913 163 432
(chamadas p/ rede móvel nacional)



1º ANIVERSÁRIO FEIRA DAS TAPEÇARIAS RUA DO SOUTO

A Feira das Tapeçarias foi fundada em 1968 e desde aí tornou-se uma referência nacional de tapeçarias. A qualidade e a variedade sempre foram o grande trunfo, a que se alia o design exclusivo e o stock sempre disponível para satisfazer as necessidades dos clientes. Desde propostas mais arrojadas ao tradicional, a aposta no design exclusivo e na inovação são fatores de diferenciação.

Com a abertura desta nova loja, a comemorar o seu primeiro aniversário, a Feira das Tapeçarias conseguiu criar uma oferta diferenciada, com modelos exclusivos e novas propostas de acordo com as tendências do setor. O espaço conta com uma área exclusiva no primeiro piso, dedicado aos tapetes orientais, persas e kilins no 1o piso.

O balanço deste primeiro ano de existência está a ser francamente positivo e são vários os fatores que contribuem para o sucesso alcançado: a aposta em materiais diferenciadores (com uma oferta que inclui tapetes laváveis e até tapetes que poder ir à máquina de secar); a localização extraordinária, numa das ruas mais movimentadas da cidade; e a facilidade de envio dos artigos, tanto para Portugal, como para os países europeus. Além da loja física, pode escolher comprar na nossa loja online, com toda a comodidade.

Visite-nos!





NOVA LOJA
 Rua do Souto, 78
 4700-317 Braga
 912 771 171
 253 269 714
 (chamadas p/ rede móvel nacional)

 [FeiradasTapeçariasHomeLiving](https://www.facebook.com/FeiradasTapeçariasHomeLiving)  [feiradastapeçarias](https://www.instagram.com/feiradastapeçarias)

LOJA ONLINE
www.feiradastapeçarias.com
ftliving@feiradastapeçarias.com



PORTUGALIDADE

Namorar Portugal – “O Amor é a Chave” de Cândida Pinto

HERMÍNIA, GRACIETE, JÚLIA, ILDA, ANTONIETA, FERNANDA, MARIA e CÂNDIDA, oito nomes bordados no vestido que criei para apresentar na Gala Namorar Portugal 2023. Foram muitas as mãos, os pedaços, histórias (umas lindas e outras tristes) reunidos durante muitas décadas para que esta obra existisse. Desde as colchas da bisavó Hermínia e da avó Ilda, às toalhas de linho da avó Júlia, o pano de lençol da avó Graciete, a prenda de casamento da madrinha Antonieta, a máquina de costura da Fernanda e os bordados da minha mãe, quis o tempo que eu me lembrasse de juntar estes fragmentos e usar a minha linguagem preferida para contar mais uma história, por coincidência com o número 4, que me tem sempre acompanhado.

“O Amor é a Chave” homenageia a artesanidade portuguesa, desde os tecidos puros, aos bordados manuais, às magníficas colchas feitas pelas nossas mães, avós e bisavós, e que compõem tanto da portugalidade e imaginário nacional. Sob a forma de um vestido de noiva que enaltece toda a expectativa, detalhismo e maximalismo das cerimónias tradicionais de casamento, “O Amor é a Chave” reúne em si lençóis, colchas e bordados de muitas mãos e de várias famílias, numa celebração da essência do Romantismo Nortenho.

Acho que muitos de nós sentimos, em algum momento da vida, uma distância brutal entre o que ocupa os nossos dias e o que povoa os nossos sonhos. Talvez seja na travessia muitas vezes dolorosa desse vazio aparentemente simples mas esmagador, que a Vida nos permite viver momentos como o que tive ao dar este vestido a conhecer.

Obrigada aos que estiveram por mim, na terra e no céu a sorrir comigo. Se cumprir sonhos e lutar por uma Vida com Amor não é vencer, não sei o que será. A vida só é bonita por causa do Amor que trazemos dentro, que partilhamos com o mundo, e que pomos nas nossas obras. Acreditarei sempre que só essa é a chave. Sei que é a minha. Vivam as mulheres e o amor que puseram nisto. Que momento bonito.



Foto: **Hugo Delgado**



CÂNDIDA PINTO

Designer de moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc., estudou entre Braga, Viena e Berlim. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, especializou-se posteriormente em Moda, Costura e Costura Avançada. Tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação e E-Commerce. É coordenadora da área de Moda da Revista Sim, bem como de equipas de produção de moda. A sua marca Embrace Inc. tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como MTV Red Carpet Awards e Globos de Ouro.

www.facebook.com/embrace.inc
www.instagram.com/embrace_inc
candida.mctp@gmail.com



CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

SERVIÇOS

J ACADEMY

- Microblading
- Microshading
- Micropigmentação
- Eyliner
Simples Interior/Superior
Design
- Lábios
Completo · Contorno
- Tratamento Estrias
- Designer sobrancelhas
- Lifting de Pestanas
- Formadora



FRANCIELLYCOSTADESIGN



MASTERFRANCIELLYCOSTA





Saiba tudo em:
www.franciellycosta.pt
masterfranciellycosta@gmail.com
 Rua António Mariz nº 62 R/c
 913 112 232
(CHAMADA PARA A REDE MÓVEL NACIONAL)

**A PARTIR DIA 10 DE ABRIL
 NOVO ESPAÇO**

CLIDOMUS BRAGA
 Rua Dr. Francisco Duarte
 285 - 1º Sala 21
 4715 016 -BRAGA



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

ALMA
DEÇA



a pensar em si.

Instagram Facebook [almadecabraga](#)

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

“TODO O CONFLITO É UM PRESENTE”

AS CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS NA RESOLUÇÃO DOS CONFLITOS

“A solução está dentro do próprio problema. É o problema que nos força a encontrar a solução. E quando não estamos abertos a procurar as nossas soluções, vamos continuar a transferir os problemas para outras relações. Todo o conflito é um presente.”

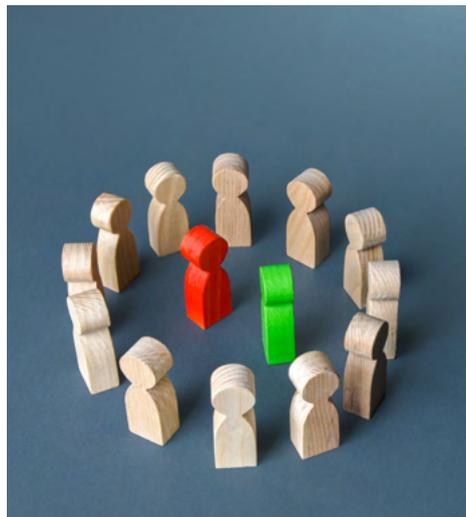
Bert Hellinger

Este mundo vertiginoso em que vivemos convida-nos a mudanças profundas na forma como percebemos e vivemos o conflito, pois cada vez mais alimentar o conflito é visto como um verdadeiro desgaste emocional e financeiro, e ainda como uma perda de tempo, um recurso cada vez mais raro e precioso. Por outro lado, assistimos a uma crescente necessidade interna de soluções mais humanizadas que confirmam dignidade, respeito e responsabilidade a todas as partes envolvidas, o que por si só invoca a auto-responsabilização de cada um e um conhecimento mais aprofundado de si mesmo.

É aqui que surgem as constelações sistémicas como uma abordagem terapêutica excepcional na resolução dos conflitos, ajudando a identificar e tratar as raízes dos problemas que afetam as relações nos vários sistemas (familiares, organizacionais e outros), o que facilitará a obtenção de um acordo apaziguador e efetivamente reparador no que toca essas mesmas relações.

As grandes vantagens das constelações na tentativa de se encontrar uma solução por acordo são:

- A identificação de padrões familiares: ajudam a identificar os padrões e as dinâmicas familiares que poderão estar na génese do conflito. Isso pode ocorrer por meio de representação de membros da família num cená-



rio terapêutico, possibilitando a que as partes visualizem as dinâmicas ocultas que existem entre elas, trazendo à luz o que estava na sombra;

- A Compreensão dos papéis de cada um no sistema (familiar, organizacional ou outro): ao representar os membros do sistema numa constelação, será possível explorar os papéis que cada um desempenha dentro desse sistema. Isso ajudará a entender a forma como esses papéis podem estar desordenados e a inflamar o conflito, sendo ainda possível, através de frases sistémicas, reposicionar os papéis e restabelecer a ordem no sistema;

- A identificação de traumas e eventos passados. Acontece que, muitas vezes, os conflitos nos variados sistemas têm as suas raízes em traumas e eventos passados que se repetem para que sejam vistos e transmutados. As constelações podem ajudar a identificar esses eventos e a trabalhá-los terapêuticamente, permitindo que os participantes processem as emoções associadas;

- O desenvolvimento de empatia: as constelações podem ajudar a desenvolver a empatia entre os membros do sistema, permitindo que as partes entendam as perspectivas uns dos outros, colocando-se no seu lugar. Isso ajudará a reduzir a hostilidade e a tensão entre as partes no conflito, apaziguando a relação em crise;

- A identificação de soluções criativas: As constelações podem ajudar a identificar soluções criativas para o conflito, ao permitir que as partes envolvidas experimentem novas dinâmicas e relações dentro da constelação. Isso poderá inspirar novas abordagens

e apresentar soluções para a resolução do conflito.

Assim, se encararmos um conflito como uma grande oportunidade de crescimento e não como um mero problema, estamos a assumir a nossa quota parte de responsabilidade no que aconteceu, o que, associado à coragem de olhar a raiz da questão, nos permitirá ser agentes da solução que se pretende, uma solução que será tanto mais justa quanto mais paz trazer para o coração das partes envolvidas. Como diz Bert Hellinger, “Os conflitos são um tema quotidiano para nós. Surgem ali onde nos devemos impor. Estão ao serviço do crescimento, da melhor solução, da superação das nossas limitações; em definitivo, estão ao serviço da segurança e da paz.



Saiba mais em:

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

Ementas de Grupos

2023



ENTRADAS OPÇÃO

A, B, C, D E E:

Folhado
Pimentos Padrão
Alheira
Salada de Queijo Mozzarella
Rissóis / Croquetes
Asinhas de Frango

SOBREMESA:

Misto de Doce e Fruta

BEBIDAS:

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

PRATOS PRINCIPAIS

OPÇÃO A:

Bacalhau à Braga
Vitela Assada no Forno
(escolha de um dos pratos ou
50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €30,00

PRATOS PRINCIPAIS

OPÇÃO B:

Arroz Frito com Gambas
Bochecas de Porco Preto
(escolha de um dos pratos ou
50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €32,50

PRATOS PRINCIPAIS

OPÇÃO C:

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

PRATOS PRINCIPAIS

OPÇÃO D:

Polvo à Lagareiro
Taco Envolto em Bacon
(escolha de um dos pratos ou
50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €37,50

PRATOS PRINCIPAIS

OPÇÃO E:

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

Crianças (1):

Até aos 2 anos:

Oferta

Dos 3 aos 8 anos:

50% Desconto

Dos 8 aos 10 anos:

25% Desconto

(1) - O desconto crian-
ças só se aplica a 1 crian-
ça em cada 4 adultos.

OBS:

IVA incluído à taxa legal em
vigor

Mínimo de 10 pessoas

Bebidas com álcool à discrição
até às 24h00

Válido de Janeiro a Novembro



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(Chamada para a rede móvel nacional)

“ESTOU A ENVELHECER E AGORA...?”

A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NUM ENVELHECIMENTO ATIVO



Longe vão os tempos, em que o bem-estar se encontrava intimamente relacionado com o nível económico. Hoje, os aspetos sociais, ligados ao bem-estar físico e psíquico, tomam proporções fundamentais e de especial relevância, para o equilíbrio da vida dos nossos idosos.

O envelhecimento deixou de ser apenas associado a um bem-estar de saúde e passou a ser percebido como um conceito mais amplo, mais abrangente, devido em parte, às necessidades sentidas pelos indivíduos inseridos num mundo globalizado. Esta nova perspetiva de olhar, mais holística, onde as pessoas idosas surgem como um todo integradas numa sociedade, por vezes pouco justa, coloca a tónica num bem-estar geral outrora inimaginável.

Se, por um lado qualidade significa um estado de excelência em que um indivíduo se encontra, o termo vida vai muito mais além, indica um estado completo de atividade funcional incluindo o seu comportamento, o acompanhamento e desenvolvimento, ou seja, o seu estilo de vida em geral. Portanto nesta população, aquilo que se pretende é a junção dos dois conceitos “qualidade e vida”, na essência da sua designação individual.

A OMS define o conceito de envelhecimento ativo como “um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (...)”. Vivemos numa sociedade envelhecida, em que o número de idosos supera, em larga escala, o número de jovens, tornando necessário a adoção de medidas capazes de fazer face a esta situação. Torna-se premente tentarmos definir políticas e estratégias globais, mas também à escala local, no sentido de se alcançar o primordial objetivo de um envelhecimento ativo. Tal como refere a OMS, é importante que a população envelhecida se mantenha ativa, participante e integrada na sociedade.

É neste sentido, que o Município de Murça, enquanto entidade Coordenadora, em parceria com os Municípios de São João da Pesqueira e Tabuaço, e os Centros Sociais e Paroquiais de Trevões e Castanheira do Sul, desenvolveram o Projeto “Idoso Ativo – Abordagens Integradas para a Inclusão Ativa no Douro”, um projeto pioneiro, no âmbito da intervenção com a população idosa, no sentido de potenciar intervenções com carácter inovador, de experimentação social e de animação territorial, tentando envolver redes sociais sub-regionais. Esta iniciativa visa uma intervenção integrada para a inclusão ativa, por via de abordagens locais inovadoras de desenvolvimento social, relacionando estratégias locais em articulação com as políticas públicas de inclusão social, combate à pobreza e aumento da empregabilidade.

A razão de ser deste desafio é a existência de vários idosos que vivem sozinhos, alguns em contextos socioeconómicos difíceis, mas sobretudo porque vivem cada vez mais isolados e inseguros, devido, em grande parte, às dificuldades físicas que lhes vão criando condicionalismos diários propícios a um quadro de risco eminente. Ou seja, no fundo o principal contributo deste projeto, em termos de desafio societal, prende-se com a saúde, alterações demográficas e bem-estar da população idosa, tentando contribuir para que tenham um envelhecimento ativo, autónomo e saudável.

Posto isto, neste momento, estão a ser apoiados 20 idosos, por município, que vivem sozinhos e que manifestaram interesse em participar nesta experiência piloto,

sendo que para o efeito foram instalados, em cada uma das habitações, um Sistema Dótima, permitindo que cada idoso, de forma simples e autónoma, possa controlar e gerir automaticamente a iluminação de casa, a entrada de pessoas, a emissão de alertas de movimentos e de temperatura excessiva, entre outras funções específicas a cada situação.

Na realidade o objetivo central deste projeto é assegurar um sistema que lhes permite ter maior segurança, diminuindo situações de potencial risco ou emitindo alertas quando estas sucedam, promovendo simultaneamente a autonomia pessoal de cada um, oferecendo uma resposta individualizada, ajudando assim a combater o isolamento social. Através desta tecnologia, conseguimos uma abordagem integral e com uma perspetiva holística de cada um, enquanto indivíduos únicos, reforçando a sua segurança e integridade física, favorecendo e incentivando a sua capacidade de intervenção, promovendo a aquisição de responsabilidades e a participação no seu processo de decisão, no que respeita à seleção das opções de configuração da intervenção.

Outro ponto fundamental tão ou mais importante, na minha opinião, é a constituição das famílias como parte interessada no processo, uma vez que estas são chamadas à participação, de forma voluntária, no sentido de acompanhar, intervir e colaborar com uma rede de apoio, entre parceiros, complementando de forma coordenada toda a intervenção. Foram criadas condições efetivas para que a própria família possa perceber o dia-a-dia dos seus idosos, mesmo estando afastados, permitindo-lhes inclusivamente incentivar uma vida mais ativa.

Este projeto, surge como uma solução tecnológica para uma problemática comum a praticamente todo o nosso território, do interior de Portugal, prosseguido com o acompanhamento de uma equipa técnica especializada, que trabalha todo o plano de desenvolvimento individual no que respeita a competências pessoais, sociais e afetivas, orientando e promovendo atividades que proporcionam a cada idoso, uma vida mais ativa e socialmente mais rica.

Estes objetivos são prosseguidos e concretizados através de visitas domiciliárias, intervenção efetuada pelos técnicos municipais, que prestam todo o apoio individualizado na resposta às necessidades de cada um, nomeadamente no que respeita à alimentação, saúde e desenvolvimento de atividades concretas, resultantes da concertação de um compromisso formal entre as partes (Idoso, família e parcerias).

A título conclusivo e após ter tentado explicar um projeto socialmente gigante, de uma forma simplista, acho de facto pertinente referir que, tal como salientou o Prof. Niehans “ não podemos acrescentar anos à vida, mas podemos acrescentar vida aos anos (...)”. E é com este pensamento que eu, enquanto Técnica Superior de Serviço Social do Município de Murça, tento desenvolver diariamente o meu desempenho tendo por base, não aquilo que efetivamente temos, mas aquilo que poderemos ter se lutarmos por novas formas, novos métodos, novas intervenções, mesmo que simples, mas que possam fazer a diferença na vida de cada idoso. Não me importa se são 20, 30 ou 40, aqueles que conseguem aceder a estas intervenções, mesmo que fosse apenas 1 eu estaria feliz porque fiz a diferença...



Aida Cristina
Pires Nunes

Licenciada em Serviço Social, pela Universidade de Trás os Montes e Alto Douro
Pós-Graduada em Direção e Sustentabilidade das Organizações Sociais, pela Universidade Lusíada Vila Nova de Famalicão
Pós-Graduada em Gestão das Organizações Sociais, pela Universidade Lusíada de Vila Nova de Famalicão
Atualmente a exercer funções de TSSS no Município de Murça





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

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h



Vou participar num projeto de investigação em Portugal. Para tal preciso de fazer o reconhecimento do meu diploma estrangeiro e grau académico. Como devo proceder?

RECONHECIMENTO DE DIPLOMAS ESTRANGEIROS EM PORTUGAL



aro(a) leitor(a),

A internacionalização académica é uma consequência das alterações demográficas e sociais que se desenvolveram nos últimos tempos. A realização de atividades e projetos de investigação do ensino superior em Portugal, permitiu uma abertura internacional das instituições e universidades portuguesas.

A lei portuguesa não ficou indiferente a este fenómeno e passou a prever a existência de três tipos de reconhecimento dos diplomas estrangeiro: o automático, o de nível e o específico.

O reconhecimento automático é indicado para o reconhecimento genérico de um grau ou diploma de ensino superior estrangeiro, cujos níveis e objetivos sejam idênticos aos graus portugueses, no que diz respeito às licenciaturas, mestrados, doutoramentos ou diplomas de técnico superior profissional.

Este reconhecimento pode ser solicitado nas diversas Instituições de Ensino Superior Públicas ou na Direção-Geral do Ensino Superior, devendo apresentar um documento que comprove a sua situação: uma cópia do diploma ou documento emitido pela instituição de ensino superior estrangeira, autenticado pelas autoridades competentes; ou uma cópia simples de um documento emitido pela instituição de ensino superior estrangeira onde conste o número do registo de grau ou do diploma; ou um diploma ou certificado emitido pela instituição, na sua versão original.

Já o reconhecimento de nível opera através da comparabilidade de um grau ou diploma de ensino superior estrangeiro com um nível correspondente a um grau académico português, podendo ser pedido nas universidades públicas ou nos institutos politécnicos públicos portugueses.

Deve ser apresentado um dos documentos já referidos,

podendo ainda ser solicitado adicionalmente um documento emitido pela instituição de ensino superior estrangeira que discrimine as unidades curriculares em que houve aprovação, bem como os seus conteúdos programáticos, a duração dos estudos e a classificação final; no caso de se tratar de mestrado, deve ser apresentada uma cópia digital da dissertação, trabalho de projeto ou relatório de estágio; e no caso de se estar perante um doutoramento, também deve ser apresentada a cópia digital da tese defendida, exceto se esta tiver sido substituída por trabalhos de investigação, onde deverá apresentar os elementos necessários que explicitem o processo de elaboração, a capacidade de investigação e a evolução do seu conhecimento no que ao tema diz respeito.

Por último, o reconhecimento específico é o ato através do qual se reconhece um grau ou diploma de ensino superior estrangeiro idêntico aos portugueses, mas através de uma análise casuística do nível, duração e conteúdo programático numa área específica ou especialidade. Este reconhecimento deve ser solicitado nas universidades públicas ou institutos politécnicos públicos portugueses, e devem ser apresentados os mesmos documentos referidos para o reconhecimento de nível.

Importa referir que a duração do reconhecimento varia consoante a sua modalidade: o reconhecimento automático, tem a duração máxima de trinta dias, já o reconhecimento específico e o reconhecimento de nível, têm a duração máxima de noventa dias, desde a submissão do pedido.

Além disto, é necessário ter em conta que podem existir outros requisitos, documentos ou custos previstos especialmente para cada a Instituição ou Universidade.

Qualquer um destes reconhecimentos pode ser feito online e pedido a todo o tempo.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para
consultajuridicanasim@gmail.com
e veja as respostas publicadas nas
edições da Revista SIM.

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

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

918 698 939 · 253 323 669

Are you ready?

 Fut7_desportos  Fut7Desportos



COMO ORGANIZAR O GUARDA ROUPA PARA A NOVA ESTAÇÃO

Uma boa altura para fazer uma reorganização no seu guarda roupa é na mudança de estação.

Esta transição é perfeita não só para organizar as peças de roupa como para avaliar o que deve ficar ou sair, bem como para fazer uma limpeza, renovar as energias.

Uma das vantagens de organizar o armário é poder ver todas as roupas que tem e assim retirar as mais quentes e começar a colocar peças mais leves e frescas, próprias para o tempo de primavera/verão.

Então o como deve fazer?

Ajuda ter um processo e para tal vou ajuda-la indicando-lhe alguns passos:

Primeiramente deve fazer uma boa triagem, tanto para as roupas de inverno como para as da primavera. Retire a roupa, avalie, experimente algumas peças e faça escolhas. É a fase ideal para destrilhar (eliminar o que está em excesso e completamente parado no seu armário).

E para ajudar neste processo sugiro que se auto questione:

Esta peça de roupa ainda me serve?

Está em boas condições?

Quando a visto traz-me alegria?

Sinto-me confortável e bem com ela?

Na próxima estação vou querer usa-la novamente?

Mediante as resposta que obtiver separe logo as peças que ficam e as que vão sair (vender, dar/doar ou descartar-se delas).

Agora que já decidiu quais as peças que vai manter terá que as categorizar, ou seja, agrupar, vestidos com vestidos, camisas com camisas, calças com calças e assim por diante. Faça isto tanto para as roupas da primavera como para as roupas de inverno, pois estas quando forem guardadas devem também estar categorizadas para quando as for buscar daqui as uns meses as mesmas categorias estarem juntas e não dispersas.

Em simultaneo aproveite para fazer uma limpeza nas gavetas e prateleiras como também para verificar se existem peças de roupa que precisam de ser lavadas antes de as organizar ou guardar. Recomendo o mesmo para cobertores, edredons e mantas. Antes de serem guardados devem ser lavados e depois guardadas em caixas ou sacos próprios de forma que fiquem protegidos de poeiras e da humidade.

Com a triagem feita, peças categorizadas e o espaço limpo já pode começar a organizar. As peças de inverno como camisolas de lá, casacos, luvas ou pijamas grossos podem ser guardadas em caixas para dar mais espaço ao seu guarda roupa e ficar assim com um ambiente mais leve e funcional e não ter tanto "ruído" visual.



A roupa da nova estação deve organizar e arrumar da maneira que lhe for mais lógico e prático para a sua rotina. O melhor é sempre colocar aquelas peças que vai usar mais vezes em locais mais fáceis de aceder. Para tirar mais partido do seu espaço dobre as peças de forma vertical ou utilize algumas caixas nas prateleiras.

Por último passo e após ter analisado e avaliado os itens da nova estação, ficou com uma maior consciencia daquilo que tem e pode então fazer uma lista de peças ou acessórios que poderá sentir necessidade em adquirir (de forma racional e objectiva).

Organizar o seu guarda roupa vai trazer muitos benefícios ao seu dia a dia porque além de ter ganho um espaço mais organizado e funcional vai ganhar tempo na escolha das peças.

Agora é só escolher o dia em que vai fazer esta organização no seu guarda roupa e depois comprometer-se e manter essa organização para que fique sempre tudo atrativo e prático.

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)

“QUERO CONTINUAR A PERSEGUIR SONHOS COMO TENHO FEITO ATÉ AQUI”

Miguel Arsénio brilha entre a elite do trail e conquista segundo lugar na Transgrancanaria

Por: Rita Vicente / Trail-Running.pt Foto: Jose Miguel Muñoz

Miguel Arsénio, 26 anos, atleta natural do concelho de Almeirim, tornou-se, no espaço de 5 anos, numa referência do trail running nacional. Em 2019 venceu a taça de Portugal de trail running nos Açores e sagrou-se vice-campeão nacional na mesma modalidade. Rapidamente começou a disputar provas e campeonatos nacionais em distâncias sprint, trail, trail ultra e trail ultra endurance.

2022 foi um ano repleto de conquistas para o corredor, com os títulos de campeão nacional de trail sprint e de trail ultra, 2.º lugar na Cortina Trail e 48 quilómetros do Lavaredo Ultra Trail by UTMB, além da 30.ª posição no trail longo do campeonato do mundo de trail running, em Chiang Mai, na Tailândia.

Miguel Arsénio arrecadou, ainda, um brilhante segundo lugar na Transgrancanaria Classic, prova de 128 quilómetros disputada na ilha Gran Canaria. Com um desnível positivo acumulado de mais de 7.000 metros, a corrida marcou o início da série 2023 do Spartan Trail World Championships. A conquista de um lugar no almejado pódio, numa prova onde enfrentou forte competição, deveu-se a uma excelente gestão de prova por parte do atleta português da equipa SportHG/AMLSport. Foi então que os holofotes internacionais se acenderam para o “Mike Show”.

A Trail-Running.pt falou com o Miguel no rescaldo desta fantástica prova.

A tua prestação na Transgrancanaria foi um marco histórico para o trail running em Portugal, em que momento percebeste que ias conquistar um lugar no pódio?

Eu sempre acreditei que poderia terminar no top 5, mas nunca imaginei poder acabar no pódio. Sabia que, mantendo um ritmo muito rápido numa fase inicial, alguns dos melhores atletas presentes na competição poderiam quebrar ou desistir e isso poderia levar-me a um top 5 final. Quando a meio da corrida, sensivelmente aos 70 quilómetros, cheguei ao quarto posto, comecei a acreditar em mais. Assim que passei em segundo lugar aos 90 quilómetros, no final da subida ao Roque Nublo, comecei mesmo a aperceber-me de que estava em condições de terminar no pódio.

A partir daí acreditei sempre que, se não cometesse nenhum erro de nutrição, chegaria bem posicionado à meta em Maspalomas.



Que significado teve este lugar para ti? Qual foi a sensação?

Foi o culminar de um longo bloco de treinos. Trabalhei muito, muito duro, para estar bem na Transgrancanaria. Levantar-me constantemente às 6 horas da manhã para treinar, ter um dia normal de trabalho e outro treino. Não é assim tão fácil, porque para um volume tão grande de treinos temos de estar 100% psicologicamente dentro do plano. Há dias que não vai apetecer, e é nesses dias que se ganham as corridas. Acreditar no objetivo final. No fim da minha prova, nem tive palavras suficientes para descrever o que senti. Foi mais um confirmar a mim próprio aquilo que eu tanto falava com os meus mais próximos: que tenho uma capacidade aeróbia brutal e que posso ser muito bom neste tipo de distâncias.

Para alcançares este grandioso objetivo, a gestão da prova teve de ser eficaz, eficiente e consistente. Qual foi o segredo do planeamento e de que forma o adaptaste às adversidades enfrentadas no terreno?

Fiz um bloco de treinos diferente de tudo o que tinha feito até aqui. Aumentei os quilómetros semanais, aproveitando o embalo que trazia da preparação para o campeonato nacional de trail ultra. Tentei treinar o máximo na Serra de Aire e em

Montejunto, porque o terreno seria similar, com muita pedra. Durante a corrida apanhei aquilo que esperava, muita pedra e um clima húmido como aquele que temos na ilha da Madeira.

Após este grande resultado o que é que consideras que, a partir de agora, pode mudar na tua carreira desportiva?

Não quero criar expectativas. Criei demasiadas quando corri BTT-XCO. Ganhei muita coisa, dei o salto para o ciclismo de estrada e fui um flop. Talvez por isso prefira não me iludir demais.

Sinto que é preciso confirmar este resultado com outro melhor ou igual e aí, sim, talvez acredite numa mudança mais a sério. Até lá, quero continuar a perseguir sonhos como tenho feito até aqui, enquanto mantenho o meu trabalho a full time que nada tem a ver com corrida.

Quais são os teus planos a nível competitivo?

Irei continuar a competir nas provas que gosto cada vez que tiver oportunidade. Em Portugal, por exemplo, o circuito do Carlos Sá, o Estrela Grande Trail, o Desafio Picos do Açor... e poderia referir mais. Pretendo também continuar a descobrir novos percursos e disputar os campeonatos nacionais sempre que possível.



Gastro Braga

UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

(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





clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA



SORRISOS PARA TODOS, SEM EXCEÇÃO

A CliniBraga é um espaço de referência na área de medicina dentária, na região de Braga. Com mais de 20 anos de implantação na cidade, é na forte componente técnica e tecnológica que está o segredo da clínica, que se conjuga com a aposta na formação contínua. “Fazemos vários cursos nacionais e internacionais, procurando sempre atualizar o conhecimento e adquirir novas competências”, afirma Artur Fernandes, que gere a Clinibraga com Isabel Antunes.

A rapidez de processos e a capacidade instalada na clínica, principalmente, ao nível dos implantes, permitem oferecer preços muito competitivos em poucas horas. “Aqui, conseguimos que o paciente entre, faça a digitalização e passados alguns minutos tenha a sua coroa definitiva pronta. Decidimos investir nas tecnologias de CAD/CAM, que permite digitalizar a boca do paciente em tempo real e enviada diretamente para o laboratório. Lá, imprimimos a boca do paciente numa impressora 3D ou trabalhando sem recurso a modelos físicos de gesso, por exemplo. Por outras palavras, a forma como organizámos a clínica e o fluxo de informação digital que criámos a parte do laboratório e a parte do consultório permite-nos ser mais rápidos, mais competitivos em termos de preço e proporcionamos uma melhor experiência ao paciente”, assegura o clínico.

EQUIPA ALTAMENTE ESPECIALIZADA E MOTIVADA

A motivação e boa disposição são duas das características que Artur e Isabel destacam na sua equipa. “Todos os dias, temos o dever de fazer o melhor pelos nossos pacientes, porque eles escolheram-nos para cuidar da sua boca. O nosso objetivo é por as pessoas a sorrir e permitir-lhes que a medicina dentária de qualidade não seja um bem de luxo, mas algo que podem pagar. Utilizamos apenas matérias primas de primeira qualidade e tecnologia do mais inovador que existe a nível mundial, com certificação dos implantes e garantia vitalícia. Fazemo-lo porque confiamos no trabalho que estamos a fazer”, refere Isabel Antunes.

O objetivo é claro: “Queremos servir as pessoas com um nível de qualidade que elas não estão à espera, que as surpreenda e mostre que é possível terem um serviço premium para todos”, finaliza Artur Fernandes.

Num dos locais com uma vista mais surpreendentes sobre a cidade de Braga, a CliniBraga continua a distribuir sorrisos e a fazer pessoas felizes!



Rua dos Chãos, 23, 4º andar
4710-230 Braga - Portugal
geral@clinibraga.pt
+351 253 220 230
+351 917 338 305
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



Seg - Sex: 9h30 - 12h00 / 14h30 - 19h00
Sáb: 9h00 - 12h00



clinibraga
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA



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

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

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR OPEN GEAR
CH-8753-SISI



PIRES JOALHEIROS®

Rua do Souto 48 . 4700-329 Braga
Tel.: 253 201 280 . geral@piresjoalheiros.pt