

sim[®]

REVISTA DO MINHO

Desde 2007



281
f revistasim
ABRIL

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



BERNARDO DA COSTA

GRUPO

**66 ANOS
GRUPO
BERNARDO
DA COSTA**

De Braga para
o Mundo!

Pág. 2-5

BERNARDO DA COSTA

GRUPO



RICARDO COSTA

CEO DO GRUPO BERNARDO DA COSTA

O Grupo Bernardo da Costa encontra-se a comemorar o sexagésimo sexto aniversário da fundação da sua empresa mãe. A sua existência tem-se baseado em valores de respeito, partilha, solidariedade, tolerância e segurança, com uma equipa que conta já com cerca de 250 pessoas em todo o mundo.

Ricardo Costa, CEO do Grupo Bernardo da Costa, acredita que é na criação de benefícios e medidas que promovam o bem-estar dos trabalhadores da empresa que está a razão do sucesso. Por isso, foi criado em 2017 o primeiro Departamento da Felicidade, que hoje já ganhou 'vida própria' e tem como missão continuar a procurar soluções para aumentar a qualidade de vida dos trabalhadores.

O futuro é já ali e os projetos são muitos: as fusões com a Diid,

em 2018, e com a IPTECNO, em 2020, permitiram que a BC Segurança faça agora parte da IBD, a maior empresa do segmento da Península Ibérica, que tem um plano de crescimento para os próximos 5 anos extremamente ambicioso. Noutro mercado, e diversificando os ativos do grupo, assinala-se o investimento no QuantoKusta, uma empresa que pretende ser líder de vendas online em Portugal – já é líder no segmento dos comparadores de preços.

O ano de 2022 ficou marcado pelo desaparecimento de Fernando Costa, irmão de Ricardo Costa e um dos administradores do Grupo Bernardo da Costa, que agora será homenageado com um Torneio de Golf em sua memória. O evento terá lugar dia 20 de Maio, em Ponte de Lima.



“Ao longo de 66 anos, o foco principal da nossa empresa foram as pessoas”

O que mudou desde a criação da Electro Luz Avenida, de Bernardo da Costa, há 66 anos e de que forma o Grupo Bernardo da Costa diversificou as áreas de atuação?

É verdade que nestes 66 anos mudou muita coisa. Passámos de uma para dez empresas, de uma área de atividade para seis áreas de atividades distintas. Temos empresas que estão presentes em diferentes geografias. No caso da segurança eletrónica, que é a principal área de atividade, estamos presentes em Portugal, Espanha, Marrocos e Brasil. Acima de tudo, o que mudou foi a dimensão, quer o número de empresas, quer a nível de volume de negócios, quer a nível de trabalhadores. Houve, no entanto, algo constante ao longo destes 66 anos e que é a base de todo este percurso: o reconhecimento que nós temos com as pessoas, a forma como as vemos, a forma como fazemos questão de criar condições de bem-estar, saúde, equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional, e, acima de tudo, a felicidade tão falada nos dias de hoje. As empresas lutam pelo talento, combatem umas com as outras para atrair os melhores. A felicidade é, sem dúvida, um ponto muito importante para nós. Os valores do Grupo Bernardo da Costa continuam os mesmos de há 66 anos e continuam a nortear nossa atuação e forma de estar: o respeito, a partilha, a solidariedade, a tolerância, a segurança.

De que forma evoluiu a cultura da empresa, ao ponto de hoje ser reconhecida como uma das melhores para trabalhar em Portugal?

Um dos fatores de sucesso é mesmo esta questão da felicidade, que está bem entranhada dentro de toda a organização. E não é uma cultura organizacional com 10, 20 ou 30, mas com 66 anos. Naturalmente, fomos experimentando formas diferentes de o fazer, porque o mundo mudou muito neste período. Nós hoje temos uma geração, que está a chegar agora ao mercado de trabalho, que é totalmente diferente da geração que chegava ao mercado de trabalho naquela altura, que valoriza outras coisas, que procura, acima de tudo, flexibilidade de tempo e impacto do seu trabalho na empresa, também quer saber o impacto da empresa na sociedade. Naturalmente, tudo isto só faz sentido se as pessoas tiverem salários com valores que permitam ter uma vida digna. Quando falamos em todo este programa de benefícios, associado ao nosso Departamento da Felicidade, percebemos que só faz sentido se o sa-

lário permitir às pessoas não andarem a fazer contas até ao final do mês. Por isso, fazemos um esforço muito grande para ter sempre o salário mínimo em patamares bastante acima do que é o salário mínimo definido pelo governo e ter também um conjunto de prémios e incentivos que permitam, no final do mês, ter um valor na sua conta bancária que lhes permita fazer face às necessidades e terem uma vida boa.

O Grupo Bernardo da Costa dá tem regalias como o spa, lavandaria, take-away ou as férias pagas e acabou por ficar com a alcunha da “empresa das férias pagas”. Acha que é demasiado redutor falar na empresa nesses termos?

Eu digo muitas vezes [risos]. Essa frase tem origem no Rui Neves, do Jornal de Negócios, que gosta de falar no “patrão que paga férias tropicais”. Eu acho que é muito redutor associar tudo aquilo que nós fazemos e toda esta cultura organizacional que se vive cá dentro com as férias pagas em destinos tropicais. De facto, foram momentos fantásticos, não uma, nem duas, nem três vezes, mas já por seis vezes que estivemos todos juntos, numa semana, a celebrar as conquistas e o facto de termos alcançado objetivos – em Punta Cana, no México, em Cuba, na Jamaica, em Cabo Verde e em Ibiza. Eu acredito que, mais importante do que isso, é a forma como nós vemos as pessoas. O nosso Departamento da Felicidade também foi mudando ao longo do tempo. Em 2017, começou no marketing; em 2019, passou para os Recursos Humanos e, agora, está perfeitamente autónomo. Em 2017, procurávamos esse tipo de benefícios. O Spa, por exemplo, foi algo que nós tivemos, mas percebemos que não fazia sentido. Nos inquéritos que fazemos regularmente às pessoas, percebemos que não estava a ter um impacto positivo e foi substituído por outra coisa. Quando me perguntam o que faz a Margarida Carreiras, responsável pelo Departamento da Felicidade, eu digo que ela passa 80% do seu tempo a ouvir as pessoas, como se sentem, de que forma as notícias que lhes chegam todos os dias as afetam, quais as suas necessidades no dia a dia; como se veem na organização, quais as suas expectativas. As conclusões a que chega orientam-nos nas nossas reuniões de direção. O desafio é tentar encontrar soluções para extrair o máximo potencial de cada pessoa que trabalha con-

nosco, proporcionando-lhe as melhores soluções. O respeito pela individualidade de cada um é muito importante, porque a forma como alguma coisa me faz feliz a mim é seguramente diferente do efeito que provoca em cada uma das pessoas aqui na empresa. Há muitos benefícios que acabam por não ser abrangentes na forma como todos os valorizam, embora saibamos que alguns são muito valorizados por todos. O serviço tem engomadoria é o mais valorizado pelas pessoas, nos vários inquéritos que fizemos ao longo dos anos, além da oferta do dia de aniversário, da oferta dos dias 23 e 30 de Dezembro ou do o seguro de saúde.

Este ano também vão fazer uma viagem?

Este ano, decidimos não fazer, apesar de termos atingido o objetivo no ano passado. Por vários motivos: porque há uma questão pessoal, uma tragédia na nossa vida familiar, que foi o falecimento do meu irmão [Fernando Costa], e, portanto, não estão reunidas as condições nem o espírito para fazermos esse tipo de viagem. Por outro lado, também estamos sensíveis ao aumento do custo de vida, que influencia a vida de todos. Decidimos transformar a viagem num prémio mensal que pode permitir, na grande maioria dos casos, um aumento de cerca de 35 a 50% do seu rendimento mensal. É feito em duas formas: um prémio de equipa e um prémio individual. Encontrámos aqui outra forma que vai de encontro às necessidades das pessoas. É um prémio que transmite um sentimento de igualdade e equidade para todos os que trabalham connosco. No que diz respeito ao prémio de equipa, todos recebem o mesmo valor, desde a senhora da limpeza até ao diretor de qualquer departamento. No prémio individual, nós damos a oportunidade de todos atingirem o mesmo valor, ou seja, [e voltando ao mesmo exemplo] se a senhora da limpeza mostrar profissionalismo, dedicação, empenho, ganha exatamente o mesmo valor que o diretor se demonstrar o mesmo profissionalismo, a mesma dedicação e o mesmo empenho. Queremos dar a oportunidades iguais a pessoas que têm cargos diferentes na organização, deixar de ser só frases bonitas que estão espalhadas pelas paredes das empresas e passar à prática para termos esta coesão, igualdade, equidade e justiça.



Quantas pessoas trabalham no universo Bernardo da Costa?

Em Portugal, cerca de 95 pessoas, excluindo o KuntoKusta, uma participação que adquirimos recentemente, e que tem mais 55 pessoas. No resto do mundo, entre Espanha, Brasil e Camarões são mais de 160 pessoas. No total, andamos à volta das 250 pessoas.

Há, também, uma grande ligação a projetos sociais como o “Virar a página”, “Associação Humanitária Domus”, “Cruz Vermelha”. O que significam estes projetos, não só para a empresa, mas para os funcionários, que estão sempre na linha da frente para participar?

A par daquilo que falámos sobre a felicidade e bem-estar das nossas pessoas, não podemos esquecer a comunidade onde estamos inseridos, a nossa sociedade. Há uma expressão que eu gosto muito, que é o “giving back”, que é devolver à sociedade aquilo que nos ajuda a conquistar enquanto organização e enquanto empresa. Porque nós, sem sociedade, sem comunidade, sem as pessoas da nossa comunidade, seguramente não conseguíamos nem vender os nossos produtos nem os nossos serviços. Acho que deve ser uma missão social de todas as organizações, que é procurar que a comunidade tenha também a sua coesão social. O que me interessa estar muito bem se a 100 ou 200 metros há pessoas a passar necessidades? É a chamada Criação de Valor Compartilhado (Creating shared value - CSV), uma filosofia que seguimos na nossa empresa. São várias as instituições que nós patrocinamos, como é o caso do “Virar a página”, a Domus, a Cruz Vermelha, a Associação Social da Universidade Lusíada, a U.dream... Depois, há outras causas mais particulares, que nós incentivamos as pessoas da Bernardo da Costa a trazerem-nos e nós faremos os possíveis para ajudar. Muitas vezes, não é apenas importante dar dinheiro, material elétrico para a construção

das casas, cabazes ou brinquedos, mas também participarmos como equipa nesses projetos. Estivemos recentemente a ajudar na construção de uma casa da Domus, em Tadmim, ou quando permitimos realizar o sonho de alguma criança da U.dream, para lhe dar dois exemplos. São projetos muito fortes emocionalmente e que nos ajudam a criar laços como equipa.



“As fusões com a Diid e IPTECNO permitem-nos ser mais ambiciosos a nível global”

Com as fusões com a Diid e IPTECNO, a Bernardo da Costa passou a ser a maior empresa de sistema de segurança da Península Ibérica. O que representou essa operação?

Houve aqui duas funções, uma em 2018, com a Diid e, depois, com IPTECNO, em 2020. O resultado desta fusão é a IBD, hoje líder ibérico na distribuição de equipamentos segurança eletrónica. Esta operação resulta daquilo que defendo enquanto empresário, mas também enquanto presidente da Associação Empresarial do Minho. Portugal tem um problema de dimensão do tecido empresarial a Portugal, com 98% de micro, pequenas e médias empresas e isso faz com que percamos escala quando temos que competir com empresas de outras geografias, num mercado que é cada vez mais global. Eu sou um defensor das

parcerias, das fusões, das aquisições e foi isso mesmo que fizemos, o que nos permite, hoje, ter um plano de expansão muito ambicioso. Queremos estar pelo menos em mais três países, nomeadamente, a França, Itália e a zona do Benelux, uma expansão pensada para os próximos cinco anos. Na Atouch, fizemos exatamente o mesmo e agora somos a Atouch Winwel, resultado da fusão das duas empresas. Queremos poder competir com empresas estrangeiras e ter mais escala, mais know how dentro de portas, porque acredito mesmo que juntos somos mais fortes e só assim seremos competitivos.

Há sempre receios deste tipo de operação.

Não temos qualquer receio de perder poder. É público que deixámos de ter 100% da BC e passámos a ter 23% da IBD e, hoje, sinto-me muito mais feliz com 23% da IBD que com 100% da BC. Permite-nos estar de outra forma no mercado, ter planos de expansão mais arrojados, ter melhores equipas e com mais dimensão para poder pagar melhores salários, dar melhores condições às pessoas.

De que forma tecnologias como o ChatGPT podem alterar a forma como se trabalha em empresas tecnológicas?

Não tenhamos dúvidas já estamos numa nova revolução industrial e que desta vez não vai ter a ver com gás, nem com nenhum tipo de minério ou combustíveis fósseis, mas com a inteligência, com o know how, com o saber, que é a função industrial associada à inteligência artificial. O ChatGPT é um dos muitos exemplos. Penso que, pela primeira vez, Portugal pode liderar esta revolução industrial. Se nas outras revoluções industriais nos faltavam recursos porque não os tínhamos, desta vez nós temos um sistema científico e de ensino que pode competir com os países de topo do mundo, temos pessoas qualificadas, temos localização geográfica... As condições estão cá, assim os nossos governantes e os nossos líderes empresariais queiram liderar esta nova revolução industrial. No Grupo Bernardo da Costa, estamos atentos a esta esta nova revolução industrial e a aquisição de uma parte do capital do KuntoKusta vai nesse sentido. É uma empresa alinhada com as ideias que temos para a transição digital e tecnológica: iniciou o seu percurso como um simples comparador de preços, que foi ganhando espaço e hoje é o comparador de preços líder no mercado nacional. No ano passado, apostou no e-commerce como Marketplace, que é a sua grande aposta para o futuro. A pandemia deu um boost ao e-commerce, mas Portugal ainda é dos países europeus que menos compra online, ou seja, há aqui um grande potencial de crescimento. Tem a tecnologia, tem a marca, tem as pessoas com grande capacidade e toda a direção da empresa está alinhada. Por isso, acredito que há condições para ser líder de mercado, em termos de Marketplace em Portugal.



Sei que tem uma grande admiração pelo Comendador Rui Nabeiro, que faleceu recentemente. É uma inspiração? Como perspectiva o futuro do Grupo Bernardo da Costa?

De 2013 a 2018, tivemos aqui um período de expansão de vários negócios, como as fusões que referi, a aquisição da AVPRO, o início da BC Safety, já em período de pandemia. Agora, a estratégia passa pela consolidação desses mesmos negócios. A aquisição da parte do capital do KuntoKusta demonstra que estamos abertos a novas oportunidades, mas não estamos à procura de novas oportunidades. A estratégia passa pela consolidação dos projetos que já temos em curso, pela expansão da IBD para novos mercados.... Sabemos que vamos viver tempos desafiantes nos próximos anos, há vários indicadores que nos demonstram isso. Ser ambicioso, sem dúvida, mas com as empresas que já temos neste momento e que fazem parte do nosso grupo empresarial.

Sobre a admiração que eu tenho pelo comendador Rui Nabeiro, é público e acredito que tenha a ver com os pontos comuns que identifico entre aquilo que ele representava e a forma de estar do meu avô e do meu pai ao longo destes 66 anos de história do Grupo Bernardo da Costa, que eu pretendo continuar. Acima de tudo, a forma como estava na vida e como se integrava na comunidade, não só a título particular mas também através das empresas que geria, sempre suscitou a minha admiração. Para mim, é o expoente máximo e uma referência como empresário, mas, acima de tudo, como pessoa. Tento colocar em prática, no dia a dia, os ensinamentos que nos deixou: não me servir das pessoas, mas ajudá-las a crescer e estar aqui como agente de desenvolvimento económico, cultural e social; ter a ambição de deixar como legado ter sido importante para a comunidade de Braga.



“Queremos homenagear o meu irmão, Fernando Costa, e tudo o que ele representa”

O futuro também será mais verde com mais mobilidade.

Sem dúvida. Por vezes, as pessoas ouvem falar em metas de 2035, 2050 e que falta muito tempo, mas essa transição já começou e está a acontecer. As empresas que ainda não fizeram essa transição vão sentir muitas dificuldades num futuro próximo. É público que existe um conjunto de apoios, seja de fundos europeus ou mesmo da própria concessão de crédito, vão estar indexados aos índices que as empresas vão demonstrar no índice de sustentabilidade, nomeadamente, o impacto ambiental. Eu



não gosto de falar só de sustentabilidade ambiental, mas de sustentabilidade 360. Sempre falámos da sustentabilidade económica, sustentabilidade financeira, sustentabilidade social e, agora, temos de juntar esta vertente ambiental que é cada vez mais importante. Este é o planeta que nós temos, não temos outros para habitar. As alterações climáticas são evidentes, assim como os efeitos que elas estão a causar. Nós sabemos que a Europa só representa 8% das emissões poluentes de todo o mundo, onde se destacam China e a Índia como principais emissores, mas temos de dar o exemplo. No Grupo Bernardo da Costa, também estamos alinhados com estes objetivos, por isso, subscrevemos o Pacto de Mobilidade Empresarial de Braga.

Este ano, o Grupo Bernardo da Costa perdeu o administrador, o Fernando Costa. Costuma referir-se a ele como uma inspiração para continuar com um caminho de “justiça, bondade, ponderação e amizade”, como já referiu. Que palavras é que gostaria de lhe deixar?

Como disse, tenho um legado importante para dar continuidade, deixada pelo meu avô, depois pelo meu tio e pelo meu pai, que, apesar de ainda estarem cá, já não estão a exercer a atividade profissional. Agora, essa responsabilidade aumenta. Ele era

o meu ponto de equilíbrio. Eu sou mais sonhador e deixo-me entusiasmar com muita facilidade em relação a novos projetos. O meu irmão era muito mais ponderado, muito mais equilibrado e complementávamo-nos. O Fernando era, acima de tudo, uma pessoa boa, uma pessoa justa, que me ajudava, dentro da organização, a perceber algumas lacunas e onde nós tínhamos que atuar para criar mais justiça, igualdade e equidade. O meu irmão tinha várias dimensões: além de ser melhor amigo e irmão, era a pessoa que me complementava. Viveu comigo durante muitos anos e eu sinto que também fui um pouco o pai dele. Deixa dois filhos, que agora são meus filhos de coração, e um legado que não queremos nunca esquecer. E este torneio surge também em consequência disso. Será no dia 19 de Maio, dia de aniversário da IBD - dia em que a BC Segurança foi constituída e a empresa onde ele sempre trabalhou. Já tínhamos decidido organizar o primeiro torneio de golfe da IBD para parceiros amigos, uma decisão tomada ainda em conjunto com ele, porque era um desporto que ele gostava muito. Faz todo sentido começar a ter um torneio de golfe anual, em memória dele, e esta será a primeira edição do Torneio de Golfe Memorial Fernando Costa, no dia 20 de Maio, pelas 9h30 no Axis Hotéis & Golfe, em Ponte de Lima.

O TALENTO É QUE CONTA

P

ode ser um caso isolado, pelas palavras usadas e exposição mediática, mas reflete bem a misoginia presente na sociedade, que se granjeou desde sempre e que nos cabe a nós ir mudando. Falo de um assunto que esteve, até há poucos dias, provocado por uma crónica de Alexandre Pais, no Correio da Manhã, que falava dos atributos físicos de uma apresentadora. Foi, naturalmente, criticado pelo conteúdo e forma, defendendo o indefensável.

No mundo do espetáculo e televisão, procuram-se mulheres com a beleza convencional, com as medidas convencionadas e o aspeto convencional, ficando o talento e a capacidade para segundo plano.

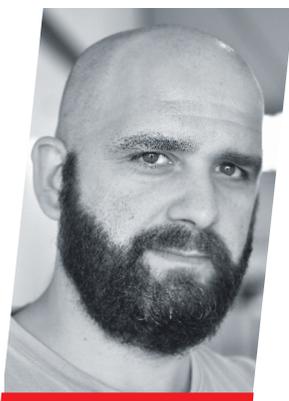
Já no que se refere aos homens, a ideia é que sejam empáticos e bons comunicadores, ficando a sua estampa física num patamar de irrelevância tal que, até, em alguns casos, se usa para divertir a audiência. Todos se recordarão do tom jocoso com que Fernando Mendes, histórico apresentador do Preço Certo, se referia ao facto de ser 'gordinho' (antes de emagrecer) e essa característica era usada para entreter.

Por outras palavras, se por um lado temos um coro de críticas ao infeliz Alexandre Pais, por outro temos um mercado que é, realmente, como ele diz que deve ser: o profissionalismo, o talento e capacidade como comunicadores não parece ser o critério principal e único à profissão. Dizem-me que a televisão é imagem e aspeto físico... é para as mulheres, porque não me parece que apresentadores tenham esse tipo de problemas e até poderia referir mais quatro ou cinco nomes, além do já mencionado.

O talento não tem idade, peso, altura nem característica. Valorizemo-lo.

APROVEITAR O TEMPO

Neste número, trazemos-lhe várias sugestões para praticar desporto, para passear e usufruir de tempo para si e com os seus. Faz falta libertar o stress, ter dias diferentes sem motivo. Os dias que vivemos são muito rápidos, a nossa sugestão é que os aproveite da melhor forma!



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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**

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA
E: geral@refrivia.pt
T: 253 624 265
(chamadas p/ rede fixa nacional)



www.refrivia.pt



“TÍTULO DE CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA 2025 VEM CONSOLIDAR TRABALHO DESENVOLVIDO EM BRAGA”

O evento de apresentação pública da iniciativa Braga - Capital Portuguesa da Cultura 2025 teve lugar no antigo balcão do Banco Santander, parte integrante do edifício do Teatro Circo. Esta parcela do edifício, que se encontrava alienada, foi recentemente adquirida pelo Município de Braga e será colocada ao serviço da cultura da Cidade.

Em 2025, Braga será Capital Portuguesa da Cultura, um título que surge como um legado da candidatura finalista da cidade a Capital Europeia da Cultura 2027 e que dará continuidade ao trabalho desenvolvido até agora.

O painel do evento foi composto por Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga, e Cláudia Leite, Administradora Executiva do Teatro Circo de Braga e Coordenadora da equipa de missão da Braga'27.

No evento foram partilhados os próximos passos do projeto da Capital Portuguesa da Cultura 2025. “Não é um ponto de chegada. Assim como a Candidatura a Capital Europeia da Cultura foi uma escala, esta é mais uma etapa na consolidação de Braga como uma referência cultural a nível nacional e internacional”, referiu Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga.

No seu discurso, o Edil assegurou ainda que os objetivos definidos no contexto da candidatura serão concretizados e que o Município continuará a reforçar o investimento na cultura, quer no reforço de equipamentos, quer no reforço das dinâmicas culturais da cidade. Em jeito de conclusão, Ricardo Rio sublinhou a importância do legado da Braga - Capital Portuguesa da Cultura: “Queremos que 2025 seja um momento de exaltação da cultura da cidade e da cultura portuguesa e queremos que os projetos que estamos a trabalhar sejam sustentáveis a longo prazo.”



Já Cláudia Leite sublinhou que este sempre em mente um plano B, isto é, um cenário em que fosse possível dar continuidade ao trabalho desenvolvido, independentemente do resultado. “Em todo o processo, contamos com o compromisso do Município. A relação com os agentes culturais é também fundamental nesta nova etapa, bem como os processos de financiamento alternativos para alargar o foco de ação da Braga 25”, afirmou.

O Presidente da Câmara Municipal de Braga concluiu a apresentação saudando a cidade de Évora, Capital Europeia da Cultura 2027, e mostrando total disponibilidade para colaborar tanto com Évora, como com as restantes futuras Capitais Portuguesas da Cultura - Aveiro e Ponta Delgada.





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

L
E
B
E
N

Massimo Dutti



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

SPRINGFIELD

AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI



//ABANCA

CSG

HLMR

SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

outsystems

PORTUGAL
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus VIEINOR

PARKING



B

DESCONTRAI... E VIVER A VIDA!

L
E
B
E
N

FOOD & MUSIC



ROTEIRO 'SUGESTÕES DO CHEF' APRESENTA MENUS COM DESCONTOS ATÉ 45%

Pelo 11.º ano consecutivo, o roteiro 'Sugestões do Chef' convida-o a sentar-se à mesa dos restaurantes aderentes de Braga, Póvoa de Lanhoso e Vila Verde e saborear deliciosos menus de almoço e/ou jantar a preços promocionais.

A iniciativa decorre, este ano, até 7 de maio e abrange 34 restaurantes que têm dois menus em degustação que incluem sempre o prato principal e a sobremesa, com descontos até 45%. Os menus são para uma ou duas pessoas e, nalguns, está ainda incluída uma entrada e a bebida.

O objetivo deste roteiro é divulgar a excelente e diversificada oferta gastronómica da região e contribuir para a atração de novos consumidores e visitantes.

Para Daniel Vilaça, Presidente da AEB, esta é uma iniciativa vencedora pelo contributo que tem dado à valorização e dinamização do setor da restauração. "Ao longo dos anos esta iniciativa tem conseguido dar a conhecer as especialidades gastronómicas dos restaurantes da região a um preço mais atrativo e a atrair novos clientes. O impacto económico das últimas edições é a prova disso mesmo."

"Ampliar a divulgação dos espaços de restauração de Braga e da região são o mote desta iniciativa de sucesso muito ansiada pelos Bracarenses e por quem nos quer visitar. Por outro lado, é uma ação coletiva muito importante que impulsiona a inovação culinária, a criatividade e também é um importante meio de difundir a qualidade da nossa distinta e apetitosa gastronomia. Em época baixa, são iniciativas como esta que reforçam a atratividade do destino levando ao incremento da dinamização económica na gastronomia, comércio e serviços. Uma vez mais é o trabalho em rede dos empresários, mas também das nossas instituições que está na base desta atividade de sucesso", afirma António Barroso, da Câmara Municipal de Braga.

Os consumidores voltam a ser convidados a partilhar as suas experiências nos seus perfis de Facebook e/ou Instagram com a hashtag #sugestoesdochef para se habilitarem a ganhar prémios.

O roteiro completo já está disponível no site do Taste Braga: www.tastebraga.com.

O evento é organizado e promovido pela AEB, e conta com a parceria da Câmara Municipal de Braga, do Recheio Cash & Carry, e da Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal.



RESTAURANTES ADERENTES:

- Águas de Bacalhau
- Alma D'Eça Restaurante & Bar
- Alma do Raio
- Restaurante Augusta
- Bicla Burger
- Bracara Augusta (Vila Galé Collection)
- Canté Food & Friends
- Casa Fundevila
- Cervejaria F
- Chefão Bistrô Steak House

- D. Bago Adegas Popular
- D. Frango
- Diana Restaurante
- Dona Pipa
- El Olivo (Hotel Meliã)
- Esperança Verde
- Idealysta
- Inato Bistrô
- Intimista Steakhouse
- Nikko
- Ninho de Sabores Restaurante
- O Manel

- O Rochedo
- Pampa's Churrascaria
- Panorâmico (Hotel do Elevador)
- Porta Nova Collection House
- O Pórtico Restaurante
- Panorâmico (Diverlanhoso)
- Sale & Dolce
- Taberna Gininha
- Tinta Caffè
- Torres Restaurante
- Tréville
- Um Cibo no Prato

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



Caetano Colisão

REPARAÇÃO AUTOMÓVEL MULTIMARCA



**TRATAMOS DE TODO O PROCESSO POR SI
TEMOS ACORDO COM AS PRINCIPAIS
SEGURADORAS DO MERCADO**



**Caetano
Auto**

VISITE A CAETANO COLISÃO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, N.º1 | 4715-214, Braga
col-braga@caetanoauto.pt | 253 689 560

VISITE A CAETANO COLISÃO EM GUIMARÃES
Rua de São Miguel - Creixomil
colisao-guimaraes@caetanoauto.pt | 253 439 810



TOYOTA 5+

UM SERVIÇO EXCLUSIVO PARA O SEU TOYOTA COM MAIS DE 5 ANOS.

PACK 5⁺ ÓLEO E FILTRO

€89,90

OFERTA
CHECK-UP

Exclusivo híbridos, inclui a verificação anual do sistema híbrido do seu Toyota.

PACK 5⁺ ÓLEO E FILTRO

DESDE
€59,90

OFERTA
CHECK-UP

JÁ CONHECE O NOSSO EASYSERVICE?

O SERVIÇO EASYSERVICE É UMA SOLUÇÃO SIMPLES E RÁPIDA PARA A RECEÇÃO VIRTUAL NOS SERVIÇOS APÓS VENDA TOYOTA/LEXUS.



TOYOTA
EasyService



Caetano
Auto

VISITE A CAETANO AUTO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, N°4 | 4715-214, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | 253 689 560

VISITE A CAETANO AUTO EM GUIMARÃES
Rua de São Miguel, 4835-106, Guimarães
comercial-guimaraes@caetanoauto.pt | 253 689 560

AGRO COM MAIS DE 50 HORAS DE ATIVIDADES E 500 ANIMAIS PRESENTES

A 55ª edição da AGRO – Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação, que decorreu no Altice Forum Braga, ao longo de quatro dias, superou todas as expectativas ao nível de visitantes, com 45087 entradas, mas também foi a melhor de sempre quanto ao número de expositores, atividades paralelas e animais.

Os dados finais dão conta que, além dos 208 expositores presentes – mais cerca de 70 do que na última edição –, o programa contou com 62 eventos, entre seminários, conferências e showcookings, abertos ao público em geral. Ao todo, foram mais de 50 horas de atividades, nove concursos pecuários com cerca de 500 animais presentes, ou seja, mais quase duas centenas em relação às previsões iniciais. A emissão televisiva, TV AGRO, que acompanhou todas as iniciativas e promoveu a interação entre expositores e visitantes, também não parou durante as 50 horas de emissão.

Concretamente, a AGRO proporcionou 26 showcookings e workshops que envolveram 15 entidades, desde escolas profissionais, a municípios, empresas e associações de diferentes concelhos. Na assistência, foram centenas os visitantes que quiseram aprender as receitas de carne e peixe, mas também propostas saudáveis e criativas, apresentadas por chefs conceituados e jovens talentos.

No que diz respeito às conferências e seminários, a Feira promoveu 15 sessões que envolveram 20 entidades. Quase 1200 pessoas assistiram aos momentos de reflexão sobre o futuro do setor e, com isso, puderam visitar o recinto do evento de forma gratuita.

Nesta edição, destaque ainda para a participação de 32 escolas, cooperativas e associações que envolveram mais de um milhar de pessoas. De 18 escolas básicas e jardins de infância do concelho vieram, ainda, cerca de 1400 alunos, a que se juntaram quase seis milhares de crianças que, durante os quatro dias, visitaram o evento acompanhados pela família.

“São essas crianças que serão os futuros visitantes. Queremos passar a esta geração a importância da agricultura”, sublinhou o administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva, no balanço do evento, que terminou no último domingo, dia de maior afluência.

Recorde-se que o público chegou de diferentes zonas do país. Também o mesmo aconteceu com os expositores, o que leva a que AGRO se afirme como uma feira nacional e comece, até, a apostar no caminho da internacionalização. “Temos recebido cada vez mais solicitações do setor profissional de outros países que querem integrar a nossa feira”, atesta o responsável.

Nota, também, para as mais de 450 máquinas agrícolas e alfaias, de cerca de 50 marcas e fabricantes, que estiveram em exposição. Entre os destaques esteve um pré-triturador, único na Península Ibérica, com 35 toneladas.

PRÓXIMA EDIÇÃO ENTRE 21 E 24 DE MARÇO

A AGRO de 2024 vai acontecer entre 21 e 24 de março. Já a pensar na próxima edição, a InvestBraga iniciou o processo de comercialização dos espaços disponíveis, apresentando uma proposta de valor vantajosa para os expositores que garantam, desde já, a sua presença no certamente de março do próximo ano.



CONTINUA



PATROCÍNIO OFICIAL



PARCEIROS

D. DIAGO
D. SOUSA
MUSEU DE ARQUEOLOGIA

porto+norte

aeo ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA

BRAGA ROMANA

REVIVER BRACARA AUGUSTA

17 A 21 DE MAIO 2023

MERCADO | ACAMPAMENTO MILITAR | CIRCO ROMANO | ESPETÁCULOS
CORTEJO | VISITAS GUIADAS | ARTES PERFORMATIVAS | ÁREA PEDAGÓGICA



AGRO COM MAIS DE 50 HORAS DE ATIVIDADES E 500 ANIMAIS PRESENTES



Bari

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel.00 351 253 200 500
(chamada para a 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

✓ USADOS CERTIFICADOS

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

✓ OFICINA ESPECIALIZADA

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



 **OFERTA DE 4 ANOS
DE GARANTIA TOTAL**

 **OFERTA
DEPÓSITO CHEIO**

 **OFERTA DE TODA A
DOCUMENTAÇÃO
CONTRATUAL**


**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.

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

“MERCADO DA SAUDADE” EM FRANÇA CENTRA ATENÇÕES NOS LENÇOS DE NAMORADOS DE VILA VERDE

Os Lenços de Namorados e os produtos associados à marca Namorar Portugal estiveram no centro das atenções da XVIII Feira de Nanterre, em França, que decorreu naquela comunidade da área urbana de Paris. Uma comitiva em representação do Município de Vila Verde esteve presente no evento.

O vice-presidente da Câmara Municipal, Manuel Lopes, e a vereadora, Michele Alves, lideraram a comitiva vilaverdense, numa missão que visou a valorização dos recursos e mais valias do concelho além-fronteiras, de forma particular junto da comunidade emigrante portuguesa e também na população em geral residente na região da capital francesa.

Na abertura do certame, que decorreu no Espaço Chevreul em Nanterre, a representação do Município de Vila Verde acolheu a visita do presidente da autarquia local, Patrick Jarry, e do cônsul-geral de Portugal em Paris, Carlos Oliveira.

A Feira de Naterre, também rotulada de “o Mercado da saudade”, é um evento de referência internacional para a promoção e valorização dos produtos locais e associados às tradições que marcam a identidade do território. Neste âmbito, apresenta-se como exemplo de sucesso o trabalho levado a cabo pelo Município de Vila Verde com os Lenços de Namorados, como fator de desenvolvimento e reforço de competitividade, com especial impacto nos territórios de baixa densidade.

A Feira de Nanterre é promovida pela Associação Recreativa e Cultural de Originários de Portugal (ARCOP) e reúne representações de diversos municípios e regiões portuguesas, com o objetivo de “divulgar e promover o melhor de cada território junto da comunidade portuguesa



e francófona”.

Diversos eventos e intensa animação cultural, marcam também o programa da feira, com provas, exposição e vendas de produtos, assim como espetáculos com fado, cantares ao desafio, rusgas e ranchos folclóricos, bandas filarmónicas e grupos de bombos, juntando artistas radicados em Portugal e na França, como o grupo Roconorte, “Os Amigos de Lésigny” e “Os Desafinados” de Paris.



NOVA
ARCADA



mobydick records
e Micha Rudowski
APRESENTAM

BRAGA BLUES

DE 7 A 15
JULHO

DE 4 A 10
NOVEMBRO

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

Patrocinadores Oficiais:

FASHIONTEAM
your clothes, our expertise

STOCK-CAR®



Catdrums®



sim



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

GNRATION RECEBEU CERCA DE 300 MIL PESSOAS EM MAIS DE 1000 ACTIVIDADES

Ao longo dos últimos dez anos, o gnracion recebeu 300 mil pessoas em mais de 1000 actividades de um programa centrado na música contemporânea, arte e tecnologia. O recorde foi atingido em 2019, com 65.359 espectadores. Os números foram anunciados por Cláudia Leite, administradora da empresa municipal Teatro Circo, numa sessão que contou também com a presença de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, e Luís Fernandes, director artístico do gnracion.

Em 2022, após as restrições impostas pelo período pandémico, o gnracion registou já um total de 44 129 espectadores, número que se aproxima dos registos pré-pandemia e que se prevê ultrapassar no presente ano.

O espaço, actualmente gerido pela empresa municipal Teatro Circo de Braga, celebra o décimo aniversário neste mês de Abril. Como sublinhou Cláudia Leite, através de uma estratégia sustentada e de permanente abertura à comunidade, o gnracion tem crescido e afirmou-se como um 'polo aglutinador de dinâmicas culturais e criativas, assumindo-se como um espaço orientado para a sensibilização e formação de novos públicos', expondo-os a práticas artísticas relevantes à luz de uma perspectiva contemporânea e cosmopolita.

De acordo com Ricardo Rio, o gnracion é um espaço de acolhimento de dinâmicas culturais diferentes das que a cidade tinha, desempenhando um 'papel essencial para ir ao encontro de outros públicos'. O edil salien-



tou ainda o papel do espaço do ponto de vista da regeneração urbana e da criação de novos centros de vitalidade na cidade.

Para marcar o décimo aniversário, o gnracion apresenta um programa para todo o mês que encerrará com o já habitual gnracion open day (29 Abril) - um dia aberto de acesso gratuito que apresenta um programa composto por concertos, instalações, actividades de serviço educativo e visitas orientadas.

BRAGA ESTIMULA SENIORES PARA OS BORDADOS ARTÍSTICOS EM INICIATIVA INOVADORA

Estão abertas as inscrições para a nova residência artística para seniores "A avó veio trabalhar - vem bordar com a avó" promovida pelo Município de Braga, com direcção artística da Fermenta Associação.

A residência é dirigida ao público sénior, tem lugar na Praça - Mercado Municipal de Braga entre os dias 17 e 23 de Abril e será dinamizada por um grupo de avós que ensinarão a aplicar as técnicas do bordado sobre a fotografia em papel com retractsos antigos da cidade de Braga e dos que a habitam, provenientes do Acervo Fotográfico Municipal (Casa Pelicano, Arquivo Aliança). No final, os trabalhos resultarão numa instalação de arte pública a ser exposta na Praça - Mercado Municipal.

As oficinas são gratuitas e ocorrem no período da manhã às 10h00 e da tarde às 14h00, entre os dias 17 e 23 de Abril, tendo a duração de 180 minutos por sessão. As inscrições estão abertas a toda a comunidade sénior e podem ser efectuadas no seguinte formulário de inscrição: <https://forms.office.com/e/EjAsB39zad>

Trata-se de uma iniciativa de aprendizagem, partilha e empowerment, que através da utilização dos labores tradicionais e do design aumenta o poder de intervenção dos seniores na nossa sociedade, numa ligação intergeracional entre a experiência e saberes clássicos e os artistas através de projectos específicos para a troca de conhecimentos.

Refira-se que a actividade envolve a elaboração de bordados tradicionais, como tal, exige capacidade de motricidade fina por parte dos participantes.

Mais informações estão disponíveis através do email [atlas.mediacaocul-](mailto:atlas.mediacaocul-tural@cm-braga.pt)



tural@cm-braga.pt ou do contacto telefónico 253 203 152.

Esta actividade está integrada no «ATLAS - Programa de Mediação Cultural», promovido pelo Município de Braga, alinhado com a Estratégia Cultural de Braga 2020-2030.

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)

HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

A SUA CLÍNICA DE IMPLANTES CAPILARES



SABIA QUE É POSSÍVEL REVERTER OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A ALOPECIA E QUE, QUANTO MAIS PRECOCE FOR A INTERVENÇÃO, OS RESULTADOS SERÃO EXPONENCIALMENTE MELHORES?

Na Hairvolution, sabemos como a imagem é muito importante, nomeadamente, para a autoestima dos nossos clientes. Por isso, a nossa filosofia passa por transmitir aos nossos clientes informação rigorosa. Não vendemos sonhos, vendemos realidade sustentada em conhecimento científico, experiência e profissionalismo.

Com Direção Clínica do Dr. Rui Santos Freitas, a Hairvolution é uma clínica de implantes capilares com uma equipa de profissionais com vasta experiência na área e muito conhecimento adquirido. O acompanhamento de proximidade de todo o processo, principalmente do pós-operatório, é uma das principais vantagens que temos para oferecer ao cliente. "Nós temos um número de apoio 24 horas, seja ao Sábado, ao Domingo, seja a que hora for, porque sabemos que algumas dúvidas podem surgir durante o processo. O paciente tem de estar totalmente consciente dos passos que devem ser dados após o micro transplante capilar, para que tudo corra da melhor forma e os resultados sejam os esperados", assegura o Dr. Rui Santos Freitas.

OS BENEFÍCIOS DO TRANSPLANTE CAPILAR

Mais que uma intervenção estética, o micro transplante capilar é uma intervenção médica, sendo reconhecidos os seus benefícios para a saúde dos pacientes. "A Alopecia é uma doença reconhecida pela comunidade médica, assim como os seus efeitos nefastos para a saúde psicológica. No que diz respeito à nossa intervenção, tentamos ir sempre o mais longe possível, para que de acordo com a necessidade dos pacientes, fazendo um estudo exaustivo do número de unidades foliculares que o paciente necessita e aquelas que conseguimos extrair. Quem vai beneficiar com esta filosofia é o paciente", assegura o clínico.

Tem dúvidas? Contacte-nos e faça uma consulta de avaliação e conheça todas as possibilidades que temos para si.



HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

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

Horário
Seg-Sáb: 8:30 - 18:30

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

CONHECIDOS VENCEDORES DO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM ‘TU DECIDES!’

Equipar uma sala técnica de rádio, divulgar a prática do boxe olímpico como forma de combater o insucesso escolar, a exclusão e o bullying, e a realização de um festival destinado a animais foram as três propostas vencedoras do ‘Tu Decides!’, um Orçamento Participativo dirigido e decidido pelos jovens do Concelho de Braga.

Nesta edição do ‘Tu Decides’ votaram 3.878 jovens que, desta forma, decidiram o destino a dar aos 75 mil euros que o Município de Braga alocou a esta iniciativa. No total foram apresentadas 25 propostas, das quais 23 passaram à fase de votação. Na apresentação dos projetos vencedores, realizada esta Terça-feira, 28 de Março, a vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, sublinhou a importância do Orçamento ‘Tu Decides!’ como forma de promover uma cidadania ativa e participada por parte dos jovens Bracarenses.

Sameiro Araújo destacou ainda a “diversidade e qualidade dos projetos apresentados”, assim como a “forte adesão dos jovens ao processo de votação, quer online, quer na votação presencial em 17 escolas”.

Promovido pelo Município de Braga em cooperação com o Conselho Municipal da Juventude, o Orçamento “Tu Decides!” é uma iniciativa de natureza participativa, que desafia os mais jovens do Concelho a apresentarem as suas ideias e projetos, estimulando a democracia participativa e impulsionando o contributo dos mais jovens para o desenvolvimento da sua cidade.

Para o “Tu Decides!” está disponível o montante global de 75 mil euros, que serve de alavanca para que os jovens se mobilizem e pensem de que forma é que o Orçamento Participativo Jovem pode contribuir, através das suas ideias e projetos, para melhorar algo na sua zona de residência, na sua comunidade, na sua cidade.

Recorde-se que podem participar no Orçamento “Tu Decides!” os jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 35 anos que sejam residentes, estudantes e/ou trabalhadores no concelho de Braga.

PROJETOS VENCEDORES:

• DonaRadio 2.0 | 670 votos

A proposta DONARÁDIO 2.0 pretende equipar uma sala técnica de rádio, com equipamento de distribuição interna e externa de som e imagem, para difusão da Rádio Escolar. Sendo a Escola D. Maria II referência no ensino bilingue para alunos surdos, com este equipamento o objetivo é propiciar a integração e a inclusão dos alunos com deficiência auditiva, promovendo a participação e o envolvimento de todos, nomeadamente através da tradução dos conteúdos orais para língua gestual portuguesa (LGP), que será projetada em vários espaços físicos da escola em ecrãs plasma.

• “Das ruas para o ringue” | 531 votos

A proposta DAS RUAS PARA O RINGUE pretende criar no Município de Braga uma rede de apoio para crianças, adolescentes e pessoas com necessidades especiais, através da modalidade do boxe olímpico.

Pretende-se que, através desta rede, se possam trabalhar valores de cidadania junto dos mais novos, assim como criar um meio para combater o insucesso escolar, a exclusão social e o bullying, tanto nas escolas como em todos os bairros da cidade.

• Animais Abandonados: o lado sombrio da cidade! | 494 votos

A proposta ANIMAIS ABANDONADOS: O LADO SOMBRIO DA CIDADE! pretende realizar um festival para celebrar a vida animal, promovendo a consciencialização e o respeito pelos animais. O festival contará com o desenvolvimento de várias atividades, nomeadamente: um mercado animal, onde se poderão encontrar artigos variados para os animais de estimação; uma exposição fotográfica de animais selvagens e domésticos; palestras e oficinas; um passeio animal; e um jantar beneficente com pratos vegetarianos e veganos. A receita arrecadada com o evento reverterá a favor de uma organização de proteção animal.



Em 2022, foram recolhidas seletivamente 12.960 toneladas de Vidro, Papel e Embalagens, no município de Braga.

Caso estes resíduos não tivessem sido separados pelos munícipes significariam um custo acrescido à fatura de resíduos de 241.000€ de tarifa de deposição de resíduos e de 285.000€ de TGR*, num total de 526.000€ poupados.

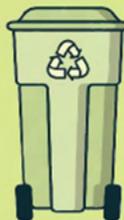
E se todos fizéssemos a separação de resíduos? Separe! Poupa e protege o ambiente!



EMBALAGENS

2407
toneladas

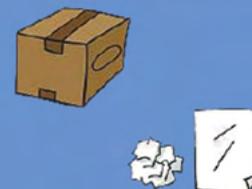
Reciclar alumínio economiza 95% do custo da energia necessária para a produção a partir da matéria-prima.



VIDRO

4792
toneladas

Reciclar uma tonelada de vidro poupa 1,2 toneladas de matéria-prima para o seu fabrico.



PAPEL

5761
toneladas

Reciclar 1 tonelada de papel evita o consumo de cerca de 98.000 litros de água, comparando com a produção a partir da madeira.

*A TGR é uma taxa que é paga ao Estado em função da quantidade de resíduos que são depositados em aterro, incinerados e valorizados energeticamente. Em, 2022 tinha o custo de 22€/ton, em 2023 é 25€/ton

GUIMARÃES CELEBRA 25 DE ABRIL COM VASTA PROGRAMAÇÃO CULTURAL DEDICADA A SANTOS SIMÕES

Evento ocorre de 19 de abril a 7 de maio e promete oferecer uma verdadeira ode à Liberdade, com uma grande diversidade de eventos culturais que abrangem cinema, tertúlias, exposições, fotografias, fanzine, teatro, música e poesia, inspirados na vida e obra de Santos Simões.

Foi apresentado o programa da edição de 2023 “Abril com cantigas do Maio”, dedicada a Joaquim dos Santos Simões, figura incontornável da história de Guimarães, e de abril, e que celebra este ano o centenário do seu nascimento.

Esta programação promete oferecer uma verdadeira ode à Liberdade, com uma grande diversidade de eventos culturais que abrangem cinema, tertúlias, exposições, fotografias, fanzine, teatro, música e poesia. Durante quase três semanas, de 19 de abril a 7 de maio, os vimaranenses e os visitantes terão a oportunidade de mergulhar num universo rico e variado de manifestações artísticas, que celebram a história e os valores do 25 de abril. Desde projeções de filmes icónicos, até debates e conversas inspiradoras, exposições de fotografias que retratam a luta pela liberdade, performances teatrais e musicais, e poesia que ecoa os ideais de democracia e justiça social, esta programação promete cativar os corações e mentes de todos aqueles que participarem neste evento histórico. É uma oportunidade única de imergir na cultura e na nossa história, reforçando o espírito de inclusão e criatividade que permeia as comemorações dos 50 anos do 25 de abril.

Paulo Lopes Silva, vereador da Câmara Municipal de Guimarães, destacou que “esta organização é um ato de liberdade que nunca pretendeu ser uma iniciativa da câmara, mas sim uma iniciativa agregadora, onde cada organização propõe um programa que reflete os valores de abril”. Paulo Lopes Silva expressou ainda a sua intenção de continuar a fomentar esta iniciativa inclusiva, unindo as organizações para concretizar a vontade de celebrar abril e, este ano, a obra de Joaquim dos Santos Simões. “Estamos satisfeitos por estarmos, finalmente, a homenagear Santos Simões e o seu legado, nas celebrações do 25 de abril”, concluiu.

A presença de Isabel Santos Simões, filha de Joaquim dos Santos Simões, na conferência de imprensa foi marcada por gratidão. Como representante do legado de seu pai, Isabel expressou o seu agradecimento pela homenagem que está sendo feita em comemoração ao centenário de seu pai, evidenciando a importância deste reconhecimento para a memória do seu pai e para a valorização dos ideais de liberdade e democracia que o 25 de abril representa.

Esta é uma iniciativa conjunta da Câmara Municipal de Guimarães, do Convívio - Associação Cultural, do Cineclube de Guimarães, do Centro Infantil e Cultural Popular, do Círculo de Arte e Recreio, da Sociedade Martins Sarmiento e da Sociedade Musical de Pevidém, “Abril com Cantigas do Maio” mantém-se como uma ação colaborativa entre as forças vivas de Guimarães, refletindo os propósitos do governo de tornar as comemorações “inclusivas e criativas”.





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



GRUPO O SETENTA 59 ANOS

GRUPO O SETENTA FESTEJA O 88º ANIVERSÁRIO DO FUNDADOR JOSÉ CORREIA FERNANDES E OS 59 ANOS DO GRUPO

Foi no passado dia 18 de Março que voltamos a reunir a família, amigos e colaboradores do Grupo O Setenta. Festejamos em grande os 88 anos do Sr. José Correia Fernandes e os 59 anos da serralharia O Setenta.

Num dia solarengo, a celebração iniciou-se com a Eucaristia na Igreja de Adaúfe, em homenagem a todos os que contribuíram para a prosperidade do Grupo, onde a voz do cantor *Daniel Fernandes* arrepiou todos os que tiveram a oportunidade de estar presentes.

Na Quinta da Praia Verde, seguiu-se o almoço de convívio onde foram homenageados quatro colaboradores pelos seus 25 anos na empresa O Setenta: Dra. Alice Martins, Cristina Durão, Jorge Marques e Bertinho Correia. Para além da entrega dos relógios

de ouro, reconhece-se a lealdade e gratidão, pela dedicação e empenho.

Num dos momentos altos da festa, não faltou alegria. O Quim Barreiros surpreendeu o Sr. José Correia Fernandes e os presentes. Um especial agradecimento aos colaboradores que contribuíram para que esta surpresa fosse possível.

A animação continuou com o dinâmico jogo das palavras; onde as 3 equipas vencedoras do 1º, 2º e 3º lugar receberam as respetivas medalhas.

Celebramos os 88 anos de vida do Sr. Fernandes, 59 de empreendedorismo, na construção de 6 empresas, com mais de 180 colaboradores.





Parque Industrial de Adaúfe
gruposetenta.pt

‘O OUTRO LADO DO REFLEXO’ DE MÁRIO CESARINY PODE SER VISTO NA FUNDAÇÃO CUPERTINO DE MIRANDA

Uma belíssima compilação fotográfica e um tributo imensurável a este grande mestre da arte surrealista”. É assim que o Presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, descreve a exposição ‘Mário Cesariny: O Outro Lado do Reflexo’, que retrata a vida e a obra do artista português.

Inaugurada na passada quinta-feira, 6 de abril, a mostra vai estar patente na Fundação Cupertino de Miranda até dia 16 de julho de 2023, e antecede o arranque das comemorações do centenário de Mário Cesariny, no próximo mês de agosto, aquando da data do seu nascimento (9 de agosto). Com curadoria da diretora artística da fundação, Marlene Oliveira, e de Perfecto E. Cuadrado, coordenador do Centro Português do Surrealismo, a exposição engloba um conjunto de 200 fotografias, registadas pelo olhar de Duarte Belo e Eduardo Tomé, bem como de autores desconhecidos. “Esta exposição é mais uma oportunidade de encontrar Mário Cesariny, de revistar o seu espaço e as memórias de quem por lá passou”, sublinha a curadora da exposição, Marlene Oliveira. Para mais informações so-



bre a exposição ‘Mário Cesariny: O Outro Lado do Reflexo’, consulte www.cupertino.pt.

FAMALICÃO JUNTA-SE A REDE INTERMUNICIPAL PELA SALVAGUARDA DO CANTO POLIFÓNICO

Vila Nova de Famalicão juntou-se a Arouca, Braga, Oeiras, Santa Maria da Feira, São Pedro do Sul, Vale de Cambra, Vouzela e Viana do Castelo, pela preservação da polifonia tradicional. A adesão da autarquia famalicense à Rede Intermunicipal pela Salvaguarda do Canto Polifónico foi aprovada pelo executivo municipal e fortalece a preservação desta expressão vocal ancestral.

De recordar que o Município de Vila Nova de Famalicão, através do Gabinete do Património Cultural, concebeu e implementou, em 2019, o projeto ‘Recolha de Polifonias Tradicionais de Vila Nova de Famalicão’, que visa recolher, inventariar, e documentar estas expressões culturais, artísticas e musicais. A criação desta rede intermunicipal visa facilitar a implementação das medidas de salvaguarda e o apoio necessário aos grupos que integram o projeto ‘Canto a Vozes de Mulheres’, entre os quais se insere o Grupo Etnográfico Rusga de Joane.

Refira-se que a candidatura ‘Canto a Vozes de Mulheres’ à Lista Nacional de Património Cultural Imaterial foi apresentada pela Associação de Canto a Vozes - Fala de Mulheres (ACVFM) em parceria com a Universidade de Aveiro (UA) e a Câmara Municipal de São Pedro do Sul, tendo a sua formalização ocorrido a 11 de setembro de 2021.



Desde então, estas entidades têm apostado no desenvolvimento de uma rede intermunicipal, de forma a fortalecer esta candidatura e salvaguardar o canto polifónico de matriz rural, uma expressão vocal coletiva, forma de cantar a três ou mais vozes, sem acompanhamento instrumental, que tem uma forte expressão no território nacional, principalmente no Norte e Centro de Portugal.

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

PROJETO DA UMINHO QUER ACELERAR SELEÇÃO DE FÁRMACOS PARA TRATAR DOENÇAS RARAS

Três investigadoras da Escola de Medicina da Universidade do Minho estão a acelerar o processo de seleção de fármacos promissores para o tratamento de doenças raras, como ataxias. O projeto de Joana Sousa, Andreia Castro e Patrícia Maciel venceu há dias o SpinUM - Concurso de Ideias de Negócio da UMinho. As cientistas estão entretanto a criar a start-up “Screen4Health”, pretendendo captar investimento e chegar em breve ao mercado.

As cientistas partem do *C. elegans*, um minúsculo verme do solo e da água que permite mimetizar doenças humanas, ajudando assim a identificar compostos promissores na supressão de doenças neurológicas raras, com ensaios automatizados e cientificamente validados. A metodologia procura compostos com alta probabilidade de serem eficazes em contexto clínico e só estes serão testados em organismos mais complexos, acelerando a translação para a fase clínica e a eventual descoberta de tratamentos para aquelas doenças. “Garantimos redução temporal e monetária às empresas farmacêuticas na fase pré-clínica”, diz Joana Sousa. A equipa pesquisa no Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde (ICVS) da UMinho, em Braga, e viu esta necessidade de mercado após estudar a ataxia espinocerebelosa do tipo 3. Adotou então o conceito de serviços e testará novos fármacos, compostos naturais e readequará fármacos já aprovados para outros fins terapêuticos (repurposing).

O SpinUM distingue anualmente ideias de negócio de qualquer área científica ligadas à UMinho. O concurso tem tido atenção crescente de investidores e vários dos projetos conquistaram depois os principais prémios de inovação do país. Na presente edição foram atribuídos 9000 euros em valor monetário e serviços de apoio à propriedade industrial para os autores classificados em 1º, 2º e 3º lugar. As outras ideias do pódio foram um preditor de risco de quedas e uma caixa de alta segurança para instrumentos musicais. Esta iniciativa lançada pela interface TecMinho é cofinanciada pela rede UI-CAN, no âmbito do programa Compete 2020 / Portugal 2020, e pelo Fundo Social Europeu.

As ideias vencedoras das 13 edições foram a “iSurgical3D” (correção do peito escavado), “Sense4me” (previne a progressão das úlceras), “Nano-Biodelivery” (libertação controlada de terapias no combate ao cancro), “euPA” (monitorização de saúde e emergência por GPS), “BnML” (modelo para maximizar novos fármacos), “Nanopaint” (tintas para imprimir sensores eletrónicos), “Analisador da Distorção Luminosa” (preditor de complicações oculares pré-cirurgia), “medQuizz” (aplicação constrói e corrige exames), “GenSYS” (software para produção massiva de produtos diferenciados), “Lipidomix” (serviços para quantificar e analisar lípidos), “TopoSEM” (recria 3D superfícies 10.000 vezes mais finas do que um cabelo), “beWOODful” (tecnologia acopla o tratamento e a coloração da madeira), “Karion Therapeutics” (molécula promissora para tratar cancro renal) e, agora, a “Screen4Health”.





JORGE OCULISTA

JÁ ABRIU!

O Jorge Oculista tem um novo espaço, mesmo junto ao Posto de Turismo de Braga. Uma loja moderna, totalmente renovada respeitando a traça histórica do edifício, com serviços de excelência e as melhores marcas para si! Visite a nossa nova loja!

 [jorgeoculista](#)  [jorge.oculista](#)

info@jorgeoculista.pt
braga@jorgeoculistaoptica.pt
www.jorgeoculista.pt/

Avenida Central, 28-32
4710-229 BRAGA
253 617 438 / 916 161 892
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

“MINHO PERSPECTIVES” MOSTRA BRAGA ATRAVÉS DE LATAS DE CERVEJA ARTESANAL

A campanha é da responsabilidade da Cerveja LETRA e conta com o apoio do Município de Braga e da Associação Empresarial de Braga. A marca minhota desenvolveu cervejas artesanais em lata, cujos rótulos têm impressas imagens icónicas da cidade de Braga. Através de um QRcode é depois possível obter toda a informação sobre o local onde a fotografia foi tirada. Esta edição especial é produzida em pequenos lotes e edições limitadas.

No evento de apresentação das edições No Thief, Take This Key e Urban Flame, estiveram presentes Filipe Macieira, da Cerveja Letra, António Barroso, da Câmara Municipal de Braga, e Rui Marques, da Associação Empresarial de Braga.

As novas edições da Cerveja Letra da série “Minho Perspectives” (que podem ser encontradas nos locais de venda da marca ou online) são as seguintes:

No Thief - uma BarleyWine com adição de avelãs torradas e côco ralado

(Fotografia do Largo São João do Souto)

Take This Key - Uma Double IPA com os lúpulos Vic Secret, Mosaic e Columbus.

Fotografia da fechadura da “Porta Especiosa” da Sé de Braga.

Urban Flame - Uma IPA com os lúpulos Talus, Citra e Azacca.



Fotografia de um candeeiro típico da zona envolvente à Sé de Braga.

Forjado - Fruited Sour de framboesa, cereja e hibisco

Fotografia do portão de entrada da “Capela dos Coimbras”

Rainbow Lake - Micro Neipa, com Nelson Sauvín, HBC630, Idaho Gem, Talus, Triumph e Loral

Fotografia do Lago do Bom Jesus

Tonka Ride - Imperial Pastry Stout com Coco, cacau e fava tonka

Fotografia do Banco do Elevador do Bom Jesus



SUGESTÕES DO

Chef

DESCONTOS
até **45%**

Mais informações em:
www.tastebraga.com



De 11 abril a 7 maio 2023
A GASTRONOMIA ESTÁ EM PROMOÇÃO

INICIATIVA:



PATROCINADOR:



PARCEIROS:



FINANCIADO POR:



CENTRO DE JUVENTUDE DE BRAGA JÁ RECEBEU MEIO MUNDO EM TRÊS ANOS

Cerca de três anos depois de abrir portas, o Centro de Juventude de Braga (CJB) já recebeu visitantes de 97 nacionalidades na sua pousada, o que significa que chegou a quase metade dos países do mundo. A maioria dos clientes tem menos de 30 anos e chega do continente europeu.

Pela primeira vez, no último ano, a ocupação média da unidade de alojamento ultrapassou os 83%, sendo que, no total, o CJB recebeu 20.700 hóspedes, um aumento de 93% em relação a 2021. Na sua maioria, os clientes vieram do mercado estrangeiro (73%), com a Eslovénia, a Bulgária, a Polónia, a Hungria, a República Checa e a Espanha a destacarem-se como os países com mais representação entre as estadias. “No mês de agosto, do ano passado, recebemos hóspedes de 41 nacionalidades diferentes. Em fevereiro deste ano contamos com visitantes de 34 países”, exemplifica o diretor do CJB, Pedro Soares.

Os jovens entre os 15 e 20 voltaram a ser, no último ano, a faixa etária predominante no que toca a estadias. No global, 72% dos visitantes que passaram pelo CJB tinham menos de 30 anos. “O ano de 2022 foi de forte crescimento na maioria dos indicadores de gestão desta unidade de ação”, refere Pedro Soares, sublinhando que o espaço tem conseguido cumprir a sua missão “de ser uma referência no acolhimento e na realização de trabalhos com jovens, seguindo elevados padrões de qualidade”.

Desde que abriu portas, o CJB tem sido espaço privilegiado para diversas iniciativas, para lá do alojamento. O Festival de Política ou o projeto Humanizar-te, dedicados a temas como a defesa dos direitos humanos foram alguns dos destaques do último ano. Também o momento em que quase duas dezenas de organizações de juventude se encontraram no Centro de Juventude de Braga para se apresentarem a cerca de 300 centenas de jovens de escolas do concelho de Braga foi marcante. “Não havia melhor forma de assinalar um aniversário do que com a casa cheia de jovens, dando visibilidade ao trabalho que desenvolvem e fomentando a participação de outros jovens no contexto das associações juvenis”, regozija-se Pedro Soares.

Ao nível ambiental, o Centro iniciou, no último ano, o “Biodiversity Check”, um mapeamento sobre a fauna e flora do jardim exterior e todas as espécies relevantes do ponto de vista da biodiversidade num raio de 30 quilómetros.



VISITA DE PERITOS DO CONSELHO DA EUROPA

Ao nível de reconhecimento externo, o CJB foi a única Pousada de Juventude do país a ser, no último ano, distinguida com o selo Green Key que promove o turismo sustentável no país. Desenvolvido pela Foundation for Environmental Education (FEE), o galardão internacional é coordenado em Portugal pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE).

A CJB possui, também, desde 2021, o selo de qualidade do Corpo Europeu de Solidariedade (CES), tornando-se uma das 14 organizações do concelho de Braga acreditadas com este selo. Esta distinção colocou a InvestBraga, através desta unidade de negócio, na rota das entidades aptas para acolher voluntários do projeto europeu.

Já no seguimento da candidatura que o CJB tem em marcha ao Selo de Qualidade do Conselho da Europa para centros de juventude o equipamento recebeu a primeira Visita Exploratória Oficial de uma equipa de cinco peritos do Conselho da Europa. Esta comitiva é liderada pela Gordana Berjan coordenadora do Programa do CoE para Centros de Juventude e, também, responsável pela Fundação Europeia da Juventude.

“Este selo de qualidade e os critérios que dele decorrem têm sido, ao longo deste último ano, um referencial muito importante para o desenvolvimento da estratégia deste centro de juventude.”



Há sempre um plano B

Aqui, damos a volta por cima com uma volta do vira. Quando as coisas mudam, mudamos com elas. Aprendemos, crescemos e recomeçamos. Porque há sempre um novo caminho para percorrer na cultura de Braga.

Em 2025 seremos Capital Portuguesa da Cultura. Deixemos então a porta aberta, que o melhor ainda está para vir.

braga25.pt

Teatro Circo de Braga
EM S.A.



Fotografia Lais Pereira

Design by OOF

BRAGA 25

Capital Portuguesa da Cultura

HOSPITAL LUSIADAS BRAGA CONTA COM UNIDADE DEDICADA AO TRATAMENTO DA OBESIDADE

A obesidade e o excesso de peso são definidos pela acumulação anormal ou excessiva de gordura que tem um impacto negativo na saúde individual. A questão cresceu para proporções epidémicas mundialmente, com mais de 4 milhões de mortes relacionadas com o excesso de peso ou obesidade a cada ano, de acordo com a carga global de doenças medida pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, segundo os dados mais actualizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), temos mais de metade (53,6%) da população adulta com excesso de peso ou obesidade.

A obesidade é uma doença de origem multifatorial, com implicações físicas e emocionais profundas. Para além deste fardo, esta patologia aumenta comprovadamente o risco de desenvolver dezenas de múltiplas outras doenças relacionadas, como por exemplo: patologia cardiovascular (hipertensão), endócrina (diabetes), pulmonar (síndrome apneia sono), digestiva (doença de refluxo), psiquiátrica (depressão), urológica (incontinência urinária) e até oncológica (cancro da mama), entre muitas outras.

A associação da obesidade como doença com impacto profundo no bem-estar físico e emocional da pessoa, assim como patologia precursora de muitas outras, foi o mote essencial para a organização de um grupo multidisciplinar com o objetivo de tratar os doentes, de uma forma centrada na pessoa, integrando todas as patologias associadas e discutindo a melhor estratégia para o seu processo de tratamento.

Ultimamente, temos sido confrontados com notícias relacionadas com abordagens farmacológicas para tratar a doença. Qual a evidência para esta abordagem?

Enquanto patologia multifatorial e com implicações e associações a todos os sistemas do nosso organismo, a abordagem farmacológica é claramente uma arma a utilizar, quando indicada. Contudo, a base para o sucesso do tratamento proposto para qualquer doente, é a sua motivação e cooperação no cumprimento do plano terapêutico. Na obesidade esta realidade é particularmente importante, pois não há fármacos, balões, operações ou feitiços que possam contrariar um mau cumprimento do plano nutricional definido individualmente, assim como se o doente mantiver um sedentarismo extremo. Em doentes incumpridos-res a falência terapêutica é uma certeza.

A abordagem farmacológica da obesidade é algo com décadas de experiência. Para além do tratamento dirigido a doenças que podem contribuir para a



DR FERNANDO MANSO E DR JOSÉ PEDRO PINTO NO BLOCO OPERATÓRIO

obesidade, como por exemplo o tratamento farmacológico da depressão ou do hipotireoidismo, existem recentemente medicamentos classicamente utilizados para o tratamento da diabetes que apresentaram resultados promissores na diminuição de peso. O caso mais mediático foi o do OzempicR (semaglutido) que esgotou em muitas farmácias mundialmente, e também em Portugal, depois de uma exposição por algumas figuras públicas na internet. Torna-se importante sublinhar que existe evidência científica que equivale este fármaco ao tratamento cirúrgico clássico da obesidade, mas em dosagens não disponíveis em Portugal e com gastos económicos muito elevados a longo prazo. Sendo um tratamento recente, ainda se encontram em investigação os seus resultados a longo prazo. Aparentemente a suspensão do tratamento implica um reganho de peso, sendo que as suas indicações têm de ser muito bem ponderadas e monitorizadas por um médico com diferenciação no tratamento da Obesidade, particularmente um especialista de Endocrinologia, dado tratar-se um medicamento com indicação comprovada no tratamento da diabetes.

Quais as abordagens possíveis para o tratamento da Obesidade na nova Unidade do Hospital Lusíadas Braga?

O tratamento da obesidade começa na identificação precoce da doença, e no estabelecimento do plano

mais adequado para atingir o sucesso, individualmente. O plano é personalizado, e pode incluir soluções alimentares e comportamentais, farmacológicas e até cirúrgicas. A abordagem é sempre realizada de forma sequencial, sendo apenas indicada uma eventual cirurgia após abordagens conservadoras sem resultados pretendidos e após um adequado estudo complementar que defina a cirurgia mais indicada. Particularmente nos casos cirúrgicos, o Hospital Lusíadas Braga, sendo um Hospital idealizado para desenvolver a cirurgia de ambulatório, dispõe de uma equipa diferenciada em opções cirúrgicas minimamente invasivas e circuitos do doente desenhados para otimizar a recuperação e minimizar o tempo de permanência hospitalar.

Quais as expectativas que uma pessoa com excesso de peso ou obesidade pode esperar recorrendo à Unidade? (circuito do doente e resultados expectáveis, mesmo ao nível de outras doenças crónicas habitualmente existentes em paralelo).

O doente que procure a Unidade pode esperar uma abordagem individualizada e multidisciplinar. Temos centenas de doentes que mantêm acompanhamento satisfatório em consulta dedicada de Endocrinologia ou Nutrição. No âmbito do tratamento cirúrgico, qualquer que seja a consulta inicial, sempre que se trate de um doente com eventual indicação cirúrgica – obesidade grau II (IMC superior a 35) com comorbilidades ou obesidade grau III/mórbida (IMC superior a 40) – e que demonstre interesse nesta solução, a referenciação interna às restantes especialidades da equipa multidisciplinar é realizada, de forma a conduzir a um estudo global do doente. Nenhum doente é operado sem avaliação prévia de Nutrição, Psiquiatria, Endocrinologia e Cirurgia, assim como uma avaliação analítica padronizada, ecografia abdominal e endoscopia digestiva alta. Trata-se de uma avaliação exaustiva, que consiste num padrão de exigência fundamental, para delinear a estratégia terapêutica individualizada e obter os resultados pretendidos.

O tratamento é um processo contínuo sendo que a estratégia poderá ser alterada a qualquer momento. Para isso, a equipa mantém contactos e discussões regulares, de forma a encontrar a solução mais adequada a cada doente. A perda de peso dos nossos doentes acompanha-se muito frequentemente da resolução completa ou parcial de muitas doenças associadas, particularmente patologia metabólica, endócrina, cardiovascular e respiratória. Os casos mais evidentes, são os doentes que diminuem acentuadamente as doses ou número de fármacos para controlo da hipertensão arterial, dislipidemia e diabetes.



EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DO TRATAMENTO DA OBESIDADE DO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA

Há até vários doentes que suspendem em absoluto a sua medicação com controlo sustentado destas patologias. Outro exemplo clássico é a resolução da apneia obstrutiva de sono, verificando-se muitas vezes que o doente deixa de necessitar da “máquina para dormir” (CPAP/BIPAP). A experiência acumulada de décadas de todos os elementos da equipa, assim como a colaboração pontual com outras especialidades (Pneumologia, Cardiologia, Otorrinolaringologia, Gastroenterologia) promove, na grande maioria dos casos, a resolução completa ou parcial das doenças associadas, permitindo aos doentes abandonar ou reduzir acentuadamente o número ou dosagem da sua medicação habitual.

Na vossa opinião quais os fatores chave para o sucesso do tratamento da Obesidade?

O sucesso do tratamento da obesidade depende de uma combinação de vários fatores, mas desde logo a motivação e cumprimento do doente no plano individual delineado é fundamental. A base do tratamento tem de ser sempre a mudança no estilo de vida, com o foco numa alimentação saudável e a prática regular de atividade física. Isso inclui reduzir a ingestão calórica, escolher alimentos saudáveis e nutritivos, e aumentar a atividade física. Este objetivo, no nosso entender, é atingido de forma mais sustentada e bem-sucedida nos doentes que são acompanhados por um Nutricionista, ao longo de todo o processo de tratamento.

Muitas vezes negligenciado é também a necessidade de um bom suporte social. Isso pode incluir amigos, familiares ou profissionais de saúde que possam fornecer apoio emocional e prático ao paciente durante o percurso terapêutico. A investigação e tratamento de patologia endócrina associada é fundamental, assim como o despiste de psicopatologia. Por isso mesmo, a avaliação das especialidades de Endocrinologia e Psiquiatria, nos casos de obesidade mais grave é considerado muito importante pelo nosso grupo. A terapia comportamental pode ajudar os pacientes a mudar seus hábitos alimentares e comportamentos relacionados à alimentação, assim como a instituição de regimes farmacológicos orientados podem ser usados como parte do tratamento da obesidade para ajudar a reduzir o apetite, aumentar o metabolismo ou bloquear a absorção de gordura. Sendo estes regimes terapêuticos sempre utilizados em conjunto com mudanças no estilo de vida e orientação médica adequada.

A cirurgia pode ser um fator chave para o sucesso do tratamento, até porque nos casos graves de obesidade, é o tratamento que apresenta resultados comprovados e mais sustentados na perda de excesso de peso e controlo das comorbilidades. Contudo, este tratamento tem de ser muito bem ponderado e implica um grau de invasão e riscos que não devem ser negligenciados. Assim, deve ser reservado a casos bem selecionados.

É importante lembrar que o sucesso do tratamento da obesidade varia de pessoa para pessoa e que um tratamento individualizado e supervisionado é fundamental. Em suma, os fatores chave para o sucesso são a motivação do doente e a experiência da equipa de profissionais que orienta o seu tratamento.

Apresente-nos a equipa que está dedicada à área da Obesidade.

A equipa do Hospital Lusíadas Braga é altamente especializada, integrando médicos das várias áreas de atuação, com décadas de experiência acumulada no tratamento de Obesidade, para que o tratamento possa ir de encontro às expectativas dos nossos doentes.

A coordenação da equipa está a cargo do Dr. Fernando Manso, cirurgião geral, com dedicação e diferenciação específica à área da cirurgia bariátrica há mais de vinte anos. Restante equipa é composta pelos seguintes elementos: Dr. José Pedro Pinto – Cirurgião, Dr.ª Vera Fernandes e Dr.ª Marta Alves – Endocrinologistas, Dr.ª Mafalda Cotter – Psiquiatra e Dr.ª Raquel Oliveira – Nutricionista.

A Unidade trabalha no Hospital Lusíadas Braga dispendo de ótimas condições físicas e possibilidade de avaliações e pré-habilitação dos doentes por outras especialidades que integram o staff do hospital - particularmente Cardiologia, Pneumologia, Medicina Interna, Medicina Física e Reabilitação, Medicina Dentária, Psicologia entre muitas outras.

www.lusíadas.pt

Rua da Escola de Enfermagem,
4700-352 Braga
253 079 579

Lusíadas
Hospital Braga

MELIÀ BRAGA

HOTEL & SPA

★★★★★



Meliá Braga Hotel & SPA renovou El Olivo

NOVA DECORAÇÃO, NOVA ENERGIA!

O Restaurante El Olivo e a área de bar, do Meliá Braga Hotel & SPA, foram totalmente renovados, apresentando-se com uma nova decoração, mais lugares e um ambiente ainda mais acolhedor e confortável. Também a carta do restaurante, cuja cozinha é dirigida pelo Chef Vinagre, recebeu novos pratos, que já estão disponíveis na ementa.

Após 13 anos de funcionamento, a direção do espaço entendeu que “era o momento certo para proceder a esta remodelação, porque na hotelaria é importante não ficarmos parados no tempo, mas estar em contante melhoramento e inovação”, refere a direção do hotel.

Desde que abriu, o Meliá Braga Hotel & SPA tentou sempre chamar os bracarenses para o hotel, uma forma de estar que quer ver reforçada: “Todas as sextas e sábados, vamos ter um DJ, a partir das 19:30h, com música ambiente, para animar as noites no hotel. Também aos Domingos continuamos com o buffet família (29€ sem bebida e 36€ com bebida) ao almoço. Também já começou o buffet primavera/verão, de segunda a sexta ao almoço, por 19,50€, que inclui água. Também vamos continuar a apostar nos jantares vînicos, sendo o próximo já no dia 28 de Abril”.

Venha conhecer o renovado espaço de bar e restaurante El Olivo e deixe-se levar pelos melhores sabores!



Avenida General Carrilho da Silva Pinto, 8
4715-380 Braga
253 144 000
www.meliabraga.com
res.melia.braga@meliaportugal.com

MELIÃ BRAGA
HOTEL & SPA
★★★★★



'A GAROTA NÃO', 'FIRST BREATH AFTER COMA COM NOISERV', 'SURMA' E 'JOSÉ PINHAL POST-MORTEM EXPERIENCE' NA 12º EDIÇÃO DOS BANHOS VELHOS

De junho a setembro, o antigo Edifício Termal de Caldas das Taipas, em Guimarães, recebe concertos, cinema, tertúlias, palestras, teatro, ateliers, visitas guiadas e serviço educativo. A agenda conta com mais de duas dezenas de iniciativas com entrada livre.

O espaço Banhos Velhos é uma marca identitária e histórica na vila das Caldas das Taipas, Guimarães, desde 1753. Após a sua restauração em 2010, tornou-se num espaço de cultura e lazer, com programação na primavera e verão. Depois de dois anos com atividade ainda adaptada à realidade pandémica, a temporada cultural no museu termal está finalmente de volta, a iniciar em abril, com mais de 20 iniciativas, onde a história se funde com a cultura e o património, num só lugar. Para abrir esta nova temporada, "haverá um mote especial: o assinalar dos 125 anos do Edifício Termal de Caldas das Taipas, atualmente chamado de 'Banhos Novos', com uma tertúlia, seguida de uma peça de teatro, criada de raiz para o efeito e que será uma experiência altamente imersiva para o público." conta a organização, "um regresso muito desejado, pois o local tem uma mística muito própria."

Com a missão de descentralizar a cultura e dar acesso a todas as iniciativas de forma livre, esta será "uma temporada cultural com atividades para todos os públicos, seja infantil/juvenil, como para um público mais adulto e/ou sénior. Aqui todos cabem e todos têm portas abertas para ver algo com que se identifiquem ou de serem confrontados com o inesperado" explica a organização.

Na música, os destaques vão para os espetáculos de Surma e Mira Quebec com Diogo M., no mês de junho. Em julho, o espetáculo de José Pinhal Post-Mortem Experience, seguido de DJ Set de António Bandeiras. Agosto é marcado pelo regresso de First Breath After Coma e Noiserv, num momento inédito onde atuam em conjunto e, ainda, a tradicional Noite de Fados com o Grupo de Fados da Vila.

Por fim, Setembro conta com a estreia de A Garota Não, no encerramento desta temporada musical de 2023.

BANHOS VELHOS

A programação inclui também uma série de atividades de serviço educativo. O Workshop de Escrita Criativa para alunos da Escola Secundária de Caldas das Taipas, agendado para o dia 23 de maio, marca o início da temporada. Em junho, as Tertúlias com História regressam para comemorar os 125 anos dos "Banhos Novos", com um atelier infantil simultâneo para crianças em idade pré-escolar. Ao longo dos quatro meses de programação, as iniciativas educativas incluem Visitas Guiadas Educativas em junho, uma Noite de Astronomia em julho e uma nova tertúlia em setembro. Ainda em setembro, a fechar a programação, está agendado um novo atelier infantil e uma Visita Guiada Noturna aos Banhos Velhos.

O teatro faz o seu retorno à agenda cultural dos Banhos Velhos após três anos de ausência. O GTAC - Grupo de Teatro Amador de Campestros apresenta "Dois Tempos" em julho, enquanto o grupo de teatro ATRAMA encerra a programação com "Aquistas", uma experiência performativa "in situ" inspirada nas memórias de Amadeo de SouzaCardoso durante sua estadia no balneário termal de Caldas das Taipas, em celebração aos 125 anos dos "Banhos Novos".

O cinema marca também presença com a primeira sessão em julho, com a rodagem do filme "Tudo em Todo o Lado ao Mesmo Tempo" de Dan Kwan e Daniel Scheinert. Em agosto, "Os Fabelmans" de Steven Spielberg, "The Whale" de Darren Aronofsky e "Aftersun" de Charlotte Wells completam o ciclo de cinema.

Todas as iniciativas são de entrada livre e acontecem no espaço Banhos Velhos com exceção da tertúlia "Os 125 anos dos Banhos Novos" ou em caso de chuva. Toda a informação será devidamente atualizada e deverá ser consultada em permanência em <https://taipastermal.com/pages/banhos-velhos> ou nas redes sociais dos Banhos Velhos.





Casas do Futuro®
by MÁRIO MELANDA

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEUS SONHOS!



SAIBA
MAIS!



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



“O REI ZÁS-TRÁS E O ABADE QUE LHE DEU PARA TRÁS” – UMA HISTÓRIA AO GOSTO DO ABADE DE PRISCOS

O Auditório da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva foi pequeno para receber a apresentação do livro “O rei Zás-Trás e o abade que lhe deu para trás”, escrito por José Barroco e ilustrado por Nuna Magalhães.

A apresentação aconteceu no dia 29 de março, por se tratar do dia em que o famoso Abade de Priscos, Manuel Joaquim Machado Rebelo, completaria 189 anos. Assegurada pelo atual pároco de Priscos, Pe. João Torres, e pelo sobrinho-bisneto do Abade de Priscos, Mário Vilhena da Cunha, foram muitos os que quiseram ter acesso em primeira mão ao livro destinado ao público infantil. Trata-se de um livro infantil que, a partir de um facto histórico e curioso do Abade de Priscos, apresenta uma história ficcionada cujo objetivo central é dar a conhecer junto dos mais pequenos o Abade de Priscos e uma das suas iguarias mais conhecida: o pudim Abade Priscos.

“O rei Zás-Trás e o abade que lhe deu para trás” é uma história deliciosa, que foi servida ao público presente com uma pitadinha de requinte e variedade. E no fim, os participantes puderam deliciar-se com uma bela fatia de pudim Abade de Priscos, acompanhada de um vinho do Porto Caseiro, enquanto visitavam as ilustrações da



Nuna Magalhães e um espólio único do Abade de Priscos.

Foi um momento que deixou todos de coração cheio e de lábios doces como o pudim... E, já agora, com água na boca à espera do próximo!



JOÃO MATOS

MÉDICO ESPECIALISTA EM TRANSPLANTE CAPILAR

Uma Referência na área e um dos Médicos Pioneiros em Microcirurgia Capilar em Portugal.

Médico Especialista e coordenador de uma Unidade Pública em Famalicão, está em Braga desde 2014 e hoje é um dos médicos mais referenciados na área da Medicina Estética e Capilar.

Desde 2012 que acompanha o início da inovação tecnológica da técnica FUE (*Follicular Unit Extraction*), usada para transplantar cabelo, o Dr. João Matos iniciou a sua formação nesta área em *Istambul*, considerada na época a Capital Mundial dos Transplantes Capilares.

Formou-se com [Distinção de Mérito] pela criação de um novo “Funell Punch” - Equipamento de extração de unidades folículos.

Posteriormente, em 2014 realizou a sua Pós-graduação em Medicina Capilar e Transplante Capilar pela *Universidade de Alcalá* em Madrid com distinção de mérito pela criação de um novo “funell punch” equipamento usado na extração das unidades folículos melhorando a qualidade do resultado final de um transplante capilar.

Em 2015 foi Professor convidado da mesma pós-graduação e desde então tem sido **formador de várias empresas comerciais nas áreas do transplante capilar e medicina estética.**

No mesmo ano inaugurou a primeira Clínica Clidomus® em Braga, com o foco principal na Saúde Capilar dos seus pacientes, Microcirurgia Capilar, tratamentos e procedimentos de Medicina Estética.

Desde então tem desenvolvido a **técnica exclusiva de Transplante Capilar com Sbs** (*Side by Side*®). Com este equipamento é possível 2 Médicos extraírem folículos em simultâneo e em menos tempo de intervenção. Esta técnica tem permitido implantar mais de 5000 unidades folículos, ou seja, + de 10.000 folículos por procedimento, tornando a intervenção menos morosa e exaustiva para a equipa e paciente.

Desde o ano de especialização em 2010, o Dr. João Matos tem vários artigos publicados e premiados e em 2020 foi convidado para Diretor do projeto para a **criação de um novo sistema de tratamentos LLLT** (*Low Level Light Therapy*) com produção na cidade de Guimarães do **Clicap**®, um boné portátil com tecnologia avançada na estimulação e fortalecimento folicular).



Em 2021 criou também uma **nova marca de suplementação** (Clidomus Sup® e Clidomus Neutral Shampoo®) de forma a garantir os melhores tratamentos complementares aos seus pacientes.

Atualmente, integra igualmente um grupo de **estudos na área da clonagem de folículos**, com resultados promissores para o futuro do transplante capilar e do tratamento de pacientes que sofrem de alopecia.

As Clínicas Clidomus®

Cada paciente das suas clínicas localizadas em **Braga, Guimarães e Lusíadas Porto**, é orientado para uma abordagem mais personalizada e menos comercial, diferenciadora de outras clínicas da mesma área, dando uso todas as ferramentas exclusivas desenvolvidas ao longo dos últimos 10 anos, de forma a garantir o melhor resultado possível e totalmente satisfatório.

Nos tratamentos de **Medicina Estética** destacam-se a tecnologia *HIFU*, *X-Wave*, *RF* Microagulhada, *Velashape* (radiofrequência facial e corporal), Laser *IPL*, Laser Vascular *Nd-Yag*, Laser *Picocare* (para remoção de manchas e tatuagens), Depilação com Laser *Alexandrite* (*Candela*®). Tratamento de rugas com *Botox*®, preenchimento com ácido hialurónico, tratamentos com bioestimuladores e fios tensores. Presta cuidados também nas áreas da Dermatologia, Cirurgia Plástica e Ginecologia Regenerativa. www.clidomus.pt

Fotos: Clidomus® Braga



save the date

3 Junho 23



Até às Dez



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



skin and soul solutions

ESTÉTICA AVANÇADA!

A evolução tecnológica na área da beleza tem conhecido avanços incríveis, com resultados extremamente satisfatórios e duradouros. Fazer um tratamento de beleza representa um investimento e melhoramento estético, mas principalmente na nossa saúde, porque é importante que a tecnologia salvasse a pele e a mantenha cuidada e bonita.

Na Sensaii Clinic, continuamos a apostar na mais recente tecnologia, que sabemos que garante os melhores resultados, maior segurança e comodidade.





SERVIÇOS

- PEELING'S
- DETOX
- ANTI-AGING
- PHOTO-AGING
- FIRMING
- RÁDIO FREQUÊNCIA
- MICRODERMOABRASAO
- MICRONEEDLING
- COOLIFTING
- SKIN CLEANSING
- SKIN DREN
- TRATAMENTOS CORPO :
- MASSAGENS
- DRENAGEM LINFÁTICA
- MASSAGEM MODERADORA
- MASSAGEM ANTI-CELULITE
- MASSAGEM RELAXANTE
- MASSAGEM BAMBOO
- DETOX
- LIPOLASER
- CAVITAÇÃO
- ULTRA-SOM
- BODYSHOK
- ALGOTERAPIA

LASER:

- ALEXANDRITE, DNYAG, DIODO
- SHR IPL
- LASER PODOLÓGICO



skin and soul solutions

Rua José Maria Ottoni, 14
4715-309 Braga
930 546 932
(chamadas p/ rede móvel nacional)



SensaiClinic

O CALOR ESTÁ DE VOLTA

A Trail-Running.pt apresenta algumas das últimas novidades em equipamento

Fotografias: DR



ON CLOUDVISTA

Leves, ágeis e com amortecimento, as Cloudvista juntam a CloudTec à superespuma Helion, para um nível equilibrado entre amortecimento e passada confortável em terrenos moderados. A gáspea leve e a sola minimalista oferecem agilidade extra sem peso extra, tornando este modelo incrivelmente fácil de usar como um dos mais leves da coleção. Tração em todos os terrenos é assegurada pela sola Mission-grip com suportes quadrados no calcanhar e antepé, bem como suportes com ângulos variados nas áreas da haste e do dedo do pé.

Drop: 6 mm | Peso: 280 gramas
PVP: 159,95 €



COMPRESSPORT TRAIL HALF-ZIP FITTED SS TOP

Camisola de mangas curtas com meio fecho de correr, versátil e folgada, com mangas ventiladas para treinos diários e corridas em trilhos. O design solto e sem costura sobre o torso permite total liberdade de movimento sem atrito. O material de microfibrá é macio, ergonómico e altamente funcional. As propriedades termorreguladoras mantêm o corpo fresco e seco durante o exercício, garantindo que a humidade seja rapidamente eliminada e nada se cole ou cause irritação. As mangas Raglan são ajustadas para movimentos eficientes.

Peso: 69 gramas
PVP: 70,00 €



SALOMON SENSE RIDE 5

A quinta versão das sapatilhas de trail running versáteis que se destinam tanto a distâncias curtas e rápidas como a distâncias ultra. Muito confortáveis, adaptam-se facilmente a uma variedade de terrenos, com uma entressola equilibrada para amortecimento e capacidade de resposta e uma parte superior de malha projetada com SensiFit para um ajuste confortável. A sola oferece durabilidade e confiança em superfícies molhadas, secas, duras ou escorregadias.

Drop: 8 mm | Peso: 286 gramas
PVP: 130,00 €



COROS APEX 2 PRO

Com um exterior ainda mais durável, antena GPS redesenhada para um desempenho mais forte, experiência de navegação aprimorada, sensor ótico de frequência cardíaca de última geração e vida útil da bateria, o APEX 2 Pro apresenta-se como a opção inteligente para treinar e correr em todos os tipos de terreno e sob condições atmosféricas adversas. Possui funções avançadas de navegação compatíveis com os vários serviços multi-GNSS (GPS, Glonass, Galileo, Beidou, QZSS) e dual band L1+L5. O APEX2 Pro tem dimensões de 46,1x46,5x14 mm, display de 1,3 polegadas de diâmetro (260x260 pixels) e bateria com duração de 30 dias em uso regular/75 horas de GPS completo. Disponível também a Versão Kilian Jornet a 599 euros.

PVP: 579,00 €



BROOKS CATAMOUNT 2

Com amortecimento leve e responsivo, além de tração aderente e uma placa de propulsão para eficiência nas subidas, as Catamount 2 foram projetadas para o máximo desempenho. A nova placa de propulsão SkyVault fornece a capacidade de resposta necessária para escalar os picos e acelerar o ritmo, sendo forte o suficiente para proteger os pés de pedras e raízes. A entressola DNA FLASH oferece a combinação perfeita de capacidade de resposta e amortecimento adaptável para uma passada rápida. A biqueira, o guarda-lamas e o ajuste reforçado garantem total conforto. A sola de borracha TrailTack oferece tração em superfícies molhadas e secas.

Drop: 6 mm | Peso: 275 gramas
PVP: 170,00 €



FUSION MENS SLI RUN SHORTS

Marca dinamarquesa de vestuário de elevada qualidade e desempenho para triatlo, corrida e ciclismo. Estes calções são extremamente leves e possuem um interior justo com características de proteção contra o suor. Apresentam absorção de humidade ativa. A absorção capilar move o suor da pele para a superfície externa, onde se espalha por uma área maior e evapora rapidamente. Costuras flatlock macias e materiais selecionados.

Calções exteriores: 74% Nylon, 26% Lycra.
Calções interiores: 85% Nylon, 15% Lycra.
PVP: 133,00 €



HOKA MAFATE SPEED 4

As Mafate Speed 4 são umas sapatilhas ideais para trilhos técnicos que combinam os pontos fortes das Mafate EVO e das Mafate Speed. Apresentam as mesmas linhas, atualizadas com novos tecidos e construção, incluindo malha jacquard respirável de camada única e uma entressola PROFLY de dupla densidade com a espuma HOKA mais leve e responsiva sob os pés.

21 gramas mais leves e mais confortáveis que as suas antecessoras, esta quarta versão é indicada para distâncias longas e trilhos técnicos.

Drop: 4 mm | Peso: 295 gramas
PVP: 185,00 €



DYNAFIT ALPINE 8 VEST

O Alpine 8 é um polivalente unissexo para distâncias curtas a médias, proporcionando um ajuste perfeito. O compartimento principal na parte de trás é dividido em dois compartimentos sobrepostos. O compartimento mais próximo às costas é acessível através de um fecho superior na parte de trás do pescoço, bem como de um fecho inferior. O segundo compartimento também possui um fecho inferior. Estes detalhes permitem que os objetos estejam sempre acessíveis com uma mão durante a corrida. O Alpine 8 na frente, nas laterais e nas costas apresenta mais bolsos extensíveis para guardar pequenos itens e também possui um bolso removível à prova de água para smartphone e similares.

Volume: 8 litros | Peso: 235 gramas
PVP: 120,00 €



MERRELL MTL SKYFIRE 2

Estas são as sapatilhas de trail mais leves e rápidas que a Merrell já fez, com 198g. Incorporam a Flexplate para suportar agilidade, velocidade e fornecer proteção sob os pés. A placa fica entre duas camadas de FloatPro Foam, a espuma de entressola mais responsiva da marca para conforto sob os pés enquanto a malha projetada e TPU superior respira para manter os pés frescos. A sola Vibram MegaGrip personalizada minimiza o peso, maximizando a tração. Estas sapatilhas são construídas a partir do Merrell Test Lab, sendo testadas e validadas por atletas de elite.

Drop: 6 mm | Peso: 198 gramas
PVP: 169,90 €



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

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



OS BENEFÍCIOS DE ESCOLHER A RAINBOW



Com certeza, já ouviu falar nos equipamentos Rainbow, mas já sabe quais os benefícios de ter um em sua casa? Como funciona? Como pode comprovar a qualidade na sua habitação ou empresa? Quem tem, não quer outra coisa e está extretamente satisfeito com a escolha. Aceite a apresentação e saiba como recuperar o investimento.

Quais os benefícios de ter um equipamento Rainbow em casa?

São inúmeros os benefícios de ter um equipamento Rainbow em casa. A Rainbow é um sistema de limpeza que utiliza técnicas inovadoras de aspiração e purificação do ar. Sim, acima de tudo este equipamento é um purificador do ar. Com a máxima "o pó húmido não pode voar", esta máquina usa um sistema exclusivo de filtragem à base de água que remove eficazmente a sujidade e as partículas transportadas pelo ar da casa.

Porque utiliza apenas o poder da natureza, a água, e um neutralizador HEPA, a Rainbow é a solução mais ecológica, eficaz e saudável para manter a casa limpa e protegida. Pode ainda utilizar o nosso Fresh Air com TRIETHYLENE GLYCOL desinfetando o ambiente doméstico.

Além da sua capacidade de limpar em profundidade toda a casa - o que fará com que tenha uma poupança extrema não só no tempo como também em consumo elétrico - a Rainbow é ideal para quem sofre de patologias respiratórias e alergia aos ácaros, pó, pólen, entre outros. O equipamento Rainbow é certificado pela Fundação Americana de Asma e Alergia e pela Fundação Portuguesa do Pulmão. Esta certificação só é atribuída a aspiradores / purificadores que tenham dado provas científicas de que removem alergénios de alcatifas, tapetes e colchões, retendo-os no interior do mesmo. Ensaios realizados de acordo com os protocolos exigidos, provam que a Rainbow cumpre os seguintes princípios:

- Remove das alcatifas, tapetes e colchões uma quantidade significativa de alergénios;
- Os alergénios removidos ficam retidos no recipiente de água, não sendo expelidos para o ar como fazem os outros equipamentos de limpeza;

- O equipamento de limpeza não sofre uma redução de capacidade de recolha de alergénios, mesmo que o receptáculo esteja parcialmente cheio.
- O utilizador do equipamento de limpeza não fica exposto a alergénios quando procede ao esvaziamento do receptáculo.



Como posso ter uma demonstração?

Habitualmente só é possível assistir a uma demonstração Rainbow através de convite. A satisfação das pessoas que testaram o produto fala por si, surgindo recomendação de familiares e amigos próximos para também terem o privilégio de ver a Rainbow em ação, no conforto das suas casas. Desta forma, garantimos um maior bem-estar e segurança de quem faz a demonstração mas principalmente de quem nos amavelmente recebe para dar o parecer acerca dos nossos produtos.

Vou ter assistência sempre que precise?

É um dos nossos valores. Sempre que um cliente precisar de assistência, estamos dispostos a ajudar. Temos um departamento de pós-venda que está disponível 7 dias por semana. Basta entrar em contacto diretamente com o nosso escritório 253 465 777 e solicitar apoio. O mesmo pedido também poderá ser efetuado no nosso sítio oficial (www.rainbowbraga.com).

Quais os benefícios de ter um equipamento Rainbow em casa?

Felizmente o feedback que temos tido é muito positivo. A Rainbow existe já há mais de 80 anos no mundo e há 29 anos em Portugal. No nosso país contamos com mais de 355 mil clientes muito satisfeitos. Entre os feedbacks recolhidos, os que mais se destacam são a qualidade e durabilidade dos produtos (10 anos de garantia do motor e contralador), fácil utilização, eficácia na purificação e limpeza, e melhorias drásticas dos nossos clientes que sofrem de patologias respiratórias.

A Rainbow é considerada Escolha do Consumidor 2023. Desde 2017 é a marca nº1 em Portugal na categoria de Sistemas de Higienização.



A Rainbow é também recomendada pela Fundação Portuguesa do Pulmão como um aparelho de limpeza e purificador do ar, ideal para pessoas com problemas respiratórios ou asma.



FUNDAÇÃO
PORTUGUESA
DO PULMÃO

Receba uma Máquina de Aromaterapia Totalmente Grátis



Até 31 de maio, peça uma demonstração Rainbow através do 965 014 182 ou rbb Braga@rainbowbraga.com e receba totalmente grátis, esta fantástica máquina de aromaterapia! (Limitado ao stock existente)

O Rainmate tem o tamanho perfeito para ser colocado sobre qualquer mesa, bancada ou no piso de entrada. Usa água pura, fresca, no qual pode adicionar um conjunto de fragrâncias e óleos naturais que se difundem no ar, fazendo circular um ar refrescante, leve e agradável. Inclui LEDs de longa duração que iluminam a água do seu reservatório, tornando-o na "iluminação noturna" suave e perfeita."



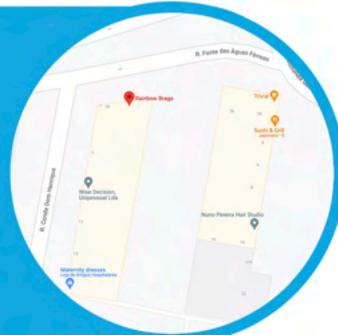
Rua Fonte das Águas Férreas, n°80
4715-345 Braga
(+351) 253 465 777
(Chamadas p/rede fixa e móvel nacional)

Horário:
Seg. a Sex: 10h-13h 14h30-20h
Sábados: 10h - 13h

 [rainbowbraga.2015](https://www.facebook.com/rainbowbraga.2015)

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

 www.rainbowbraga.com



Segredo da Felicidade, Unip. Lda



um
estilo
de
vida

 HOLMES PLACE

ALMA
de EÇA



o sushi que
alimenta a alma.

#bestsushiintown

  almadecabraga

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



Tenho 27 anos e assinei recentemente o meu primeiro contrato de trabalho que é um contrato sem termo e tem um período experimental de 6 meses. Estranhei porque acho muito tempo para um período experimental. Gostava de saber se é legal.

PERÍODO EXPERIMENTAL

C

aro leitor,

Os contratos de trabalho sem termo caracterizam-se por não terem uma data de término definida. Estes contratos são vulgarmente designados por “contratos efetivos” e face às suas características acabam por oferecer uma maior estabilidade ao trabalhador.

Em primeiro lugar, para analisarmos se o contrato de trabalho está conforme a lei, releva clarificar quais os elementos obrigatórios que devem constar nos contratos de trabalho sem termo. Os elementos imprescindíveis na redação deste tipo de contratos são: a identificação das partes o local de trabalho; o horário de trabalho, quer o diário, quer o semanal; a data da assinatura do contrato e a do início do mesmo; a categoria profissional do trabalhador e a sua caracterização, bem como as funções a desempenhar pelo trabalhador; a indicação dos prazos de período experimental; o valor e a periodicidade da remuneração e restantes prestações retributivas; os prazos relativos ao aviso prévio em caso de denúncia ou rescisão do contrato.

No que concerne especificamente ao período experimental, esclarece a legislação laboral que o mesmo corresponde ao tempo inicial de execução do contrato de trabalho, durante o qual as partes apreciam o interesse na sua manutenção.

Durante o período experimental, tanto a entidade empregadora como o trabalhador podem denunciar o contrato sem invocação de justa causa, e sem direito a indemnização.

Via de regra, o período experimental nos contratos de trabalho por tempo indeterminado tem uma du-

ração de 90 dias. Contudo, a lei prevê exceções, a saber:

O contrato de trabalho por tempo indeterminado pode ter a duração de 180 dias para os trabalhadores que exerçam cargos de complexidade técnica, elevado grau de responsabilidade ou que detenham uma especial qualificação, que desempenhem funções de confiança ou que estejam à procura de primeiro emprego. Um período experimental de 180 dias pode igualmente ser aplicado quando a entidade empregadora proceda à contratação de desempregados de longa duração.

O contrato de trabalho por tempo indeterminado pode ainda ter a duração de 240 dias quando o trabalhador exerça cargo de direção ou quadro superior.

Face ao exposto, dúvidas não restam que neste caso a duração do período experimental está conforme as disposições legais atualmente em vigor, por se tratar do primeiro emprego.

Contudo cumpre ressaltar que, a partir do próximo dia 1 de maio de 2023, com as alterações ao Código de Trabalho introduzidas pela nova lei, o período experimental para jovens à procura do primeiro emprego e para desempregados de longa duração, atualmente de 180 dias, deverá ser reduzido ou até mesmo excluído, caso a duração do anterior contrato de trabalho a termo, celebrado com um empregador diferente, tenha sido igual ou superior a 90 dias, ou consoante a duração de estágio profissional com avaliação positiva, para a mesma atividade e empregador diferente, tenha sido igual ou superior a 90 dias, nos últimos 12 meses.



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

ESPLANADA

já abriu!



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

RESTAURANTE MARISQUEIRA

O ROCHEDO

O MELHOR DO MAR!

Todos os dias, chega à cozinha d'O Rochedo o melhor peixe fresco da região, confeccionado como máximo cuidado e respeito que merece, preparado de forma irrepreensível! A equipa de Paulo Tele continua a trabalhar para ter o melhor à sua mesa e já não é surpresa que o melhor rodovalho ou o peixe galo (com arroz de ovas) são pratos de eleição.

Os mariscos, sempre frescos, são uma escolha natural para quem procura o melhor que o mar nos dá, mas não se esqueça de experimentar o polvo à lagareiro, passando pela lampreia (estamos a chegar à época

desta prato extraordinário) ou pelo bacalhau assado; nas carnes, a proposta poderá ser um bife à Rochedo ou uma posta, cozinhada como gosta, para uma refeição em família, um almoço de negócios ou um jantar romântico. As sobremesas são sempre caseiras, pois claro, porque é de qualidade que estamos a falar. Para acompanhar, não defraudamos expectativas nos vinhos, espumantes, champanhes e licorosos, que vão elevar a sua refeição a um nível excepcional.

Prepare-se para uma experiência superlativa e surpreenda-se!





O Rochedo - Restaurante Marisqueira

Rua Padre Manuel Joaquim, 25
4705-578 Priscos - Braga
253 165 189

RESTAURANTE MARISQUEIRA
O ROCHEDO

VAMOS TER UM BEBÉ: COMO ORGANIZAR O QUARTO?

A

chegada de um bebê é um momento de enorme felicidade e entusiasmo mas também bastante desafiador, principalmente para pais de primeira viagem, que ficam cheios de ideias e pensam logo como preparar um espaço bonito para receber o bebê e que seja também um ambiente seguro e tranquilo.

Pensam na escolha dos móveis, cores das paredes, decoração e iluminação, pois será o cenário de momentos muito especiais mas é essencial que o quarto seja prático e funcional por isso a organização é fundamental!

É importante maximizar os espaços, onde e como colocar as roupas e utensílios do bebê de maneira a que no dia a dia estejam acessíveis para facilitar a vida dos papás.

A gravidez passa depressa e o melhor é organizar-se e fazer as coisas com tempo, até porque nos últimos meses já não terá tanta disposição e para que possa aproveitar e viver da melhor forma este momento mágico é fundamental planear e acima de tudo saber o que fazer.

Como profissional de Organização, vou deixar-lhe aqui algumas sugestões para colocar em prática no futuro quarto do seu bebê:

Procure não encher o quarto com muitos móveis, o segredo é adquirir móveis versáteis (que possam ter diferentes usos à medida que o bebê vai crescendo) e que permitam uma boa fluidez no espaço. A compra de uma cómoda é uma boa opção, além de poder guardar a roupa do bebê pode servir como um muda fraldas e neste caso coloque na primeira gaveta os produtos de higiene. Assim quando estiver a mudar a fralda ou depois de um banho tem tudo o que precisa à mão e mantém sempre o bebê em segurança pois não necessita de o deixar para ir buscar os produtos para tratar dele. Na segunda e terceira gavetas coloque as peças de roupa

para os primeiros meses e as roupa a uso.

Antes de começar a organizar as roupas estas devem ser todas lavadas para evitar irritações ou alergias. Agrupe as roupas por tamanhos e dentro de cada tamanho por modelos, ou seja, bodies manga curta com bodies manga curta, babygrows com babygrows.

Coloque etiquetas nas gavetas para identificar o tamanho e tipo de roupa, para facilmente identificar a peça que necessita sem perder tempo (exemplo: 0-3 meses bodies manga comprida, 0-3 meses calças com pé, 0-3 meses babygrows...). E para aproveitar melhor os espaços nas gavetas dobre as peças de forma vertical (encontra no meu perfil de Instagram vídeos explicativos com vários tipos de dobras).

Os vestidos, roupas mais delicadas, camisas e roupas com folhos deve colocar no armário penduradas e também deve agrupar por idade e tipo de roupa. Se tiver prateleiras dentro do armário pode utilizar caixas ou cestos para guardar outros utensílios e/ou outras peças que tenha em maior quantidade e identifique-os igualmente com etiquetas.

Os sapatinhos podem ser colocados em gavetas, na cómoda ou no armário, em fila para ficar mais fácil a sua visualização e escolher o que quer usar. Se não tiver espaço em gavetas também ficam bem em cestos ou colmeias.

Os lençóis, mantas, edredões e cobertores devem ficar agrupados dentro do armário em prateleiras ou gavetas. As toalhas de banho a mesma coisa.

Espero que estas sugestões tenham sido úteis e se estiver a viver esta fase já pode colocar em prática e começar a ganhar tempo para depois aproveitar todos os momentos especiais com o seu bebê.



Liliana Ferreira

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





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



A ARTE DA AJUDA

“Todo o terapeuta o é porque a sua consciência familiar necessita que algo seja feito. Em cada terapia, sabendo ou não, o constelador cura-se ao mesmo tempo que o cliente”.

Brigitte Champetier

Os terapeutas, tal como muitos outros profissionais que lidam com seres humanos em situações de fragilidade, tem uma especial responsabilidade em adquirir recursos e competências que lhe permitam acompanhar e ajudar efetivamente os seus clientes.

Para além do trabalho interior que se revela essencial, a necessidade de atualização constante é uma exigência em crescendo neste mundo em constante mudança, todo em prol de uma visão sistémica que olha o indivíduo em todos os contextos da sua vida.

Quanto mais trabalhamos ao serviço da grande alma, maior o compromisso na visão global e holística, abandonando crenças e dependências emocionais, para acolher a visão do outro. Bert Hellinger, num dos seus últimos artigos escreveu que “o resultado de uma constelação depende do constelador. Somente se ele tiver integrado na sua vida as leis da vida e as ordens do amor é que pode conseguir facilitar uma constelação”.

O olhar sistémico de um terapeuta é um olhar ampliado que vai mais além na observação do indivíduo, reconhecendo que, por traz dele, estão 2 pais, 4 avós, 8 bisavós, 16 trisavós, 64 pentavós e por aí fora. Há todo um ADN familiar e cultural que está presente no que aquele indivíduo é hoje, exigindo que o olhar do terapeuta seja um olhar empático e, ao mesmo tempo, domine a arte da ajuda que, “como toda a arte, requer uma destreza que se pode aprender e exercitar.”

Para tudo isto, no trabalho do terapeuta importa atender, para além das leis sistémicas ou ordens do amor (do pertencimento, da hierarquia e do equilíbrio entre o dar e receber), às ordens da ajuda que Bert Hellinger tão visionariamente preconizou. Porque a arte da ajuda aprende-se, integra-se e exercita-se, servindo tanto para quem ajuda como para quem é ajudado.



AS ORDENS DA AJUDA

• Só posso dar o que tenho e receber o que preciso

Aqui reside o verdadeiro equilíbrio entre o que damos e recebemos, que acontece dentro dos limites daquilo que temos para oferecer ao outro e das suas reais necessidades. Quando vamos além daquilo que temos, ou quando damos mais do que o outro precisa, cria-se uma desordem na relação entre o terapeuta e o cliente, de onde resultará necessariamente fragilidade, insatisfação e desconforto de uma das partes. O terapeuta nunca deve fazer pelo cliente o que ele pode (e deve) fazer por si mesmo, tal como acontece na relação dos pais com os filhos.

• Assentimento – tomar a realidade tal como ela é

O cliente chega com uma história, que sempre vai além daquilo que ele conta. Importa perceber o que está por detrás dessa história, o que existe para além do aparente, compreendendo o verdadeiro contexto da sua situação. Desta compreensão resultarão claros os limites do terapeuta, de modo a que a sua intervenção, humildemente, não os ultrapasse.

• Tratar o outro como adulto

A relação do terapeuta/cliente é de adulto para adulto. Trata-se da maturidade necessária, quer da parte do terapeuta, quer do cliente. Releva assumir o lugar de adulto para que o outro o assuma também, assumindo a responsabilidade que toca a cada um. Desta forma, o cliente sentir-se-á capaz do que for necessário para superar as suas dificuldades, acreditando em todo o seu potencial para conseguir resolver os desafios que a vida lhe oferece e conquistar a transformação que se impõe. É a chamada maturidade consciente.

• Ouvir o cliente como parte de um sistema

O terapeuta deve ouvir a questão do cliente, não como um ser humano isolado, mas sim verdadeiramente integrado nos seus relacionamentos, atuais e ancestrais, respeitando todo o seu sistema. Este olhar que integra to-

dos, especialmente os que mais influenciam a vida do cliente que, na maior parte das vezes, são os excluídos da história narrada. Talvez aqui esteja a origem do sintoma e a grande possibilidade da solução.

• A prática do não julgamento

Não julgar, respeitando a história de cada pessoa, aceitando-as como elas são, percebendo os caminhos que fizeram e que as trouxeram aqui. Isto equivale a dar espaço no coração para o assentimento de tudo o que compõe a história do cliente.

Aplicando no seu trabalho as leis sistémicas e as ordens da ajuda, o terapeuta integra-se neste movimento sistémico onde as pessoas se (re)conhecem na potência e sensibilidade de quem escolhe assumir a responsabilidade pela sua vida, e, em nome de uma maturidade consciente, travar as suas lutas por e com amor.



Saiba mais em:

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

galardões

"A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

11 de maio
5.ª f | 21h00

Altice Forum Braga

Sarau

- Orquestra de Cordofones Tradicionais de Braga
- Orfeão de Merelim
- Lara Pereira
- Teatro D'ART
- Coro Infantil do Colégio Alfacoop
- Escola de Música Mozart (piano)

XXVI edição
2023

Comissão de Honra

Comissão de Honra constituída por mais de vinte entidades do concelho de Braga

Júri

Composto por centenas de elementos (individuais e institucionais), que deliberam em três fases distintas

Convites

Levante o seu convite no Posto de Turismo de Braga ou através: galardoes@direnor.pt

  @galardoesanossaterra <https://galardoesanossaterra.direnor.pt/>

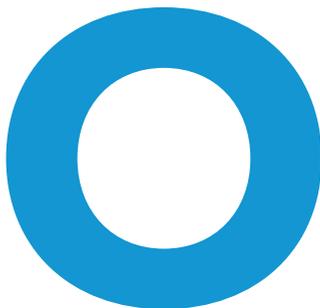
Patrocinador oficial



Organização



É UTENTE DE UM SERVIÇO DE SAÚDE? CONHEÇA (E EXERÇA) OS SEUS DIREITOS.



direito à proteção da saúde é um direito fundamental dos cidadãos portugueses e constitucionalmente consagrado, em Portugal, desde 1976.

Partindo de uma conceção de Estado Social então instituída no nosso país, assente nos pilares da dignidade da pessoa humana, da democracia e da participação de todos os cidadãos em igualdade de direitos e deveres, o artigo 64º da Constituição da República Portuguesa, na redação que lhe foi conferida em 2 de abril de 1976, previu, por um lado, um direito universal à proteção da saúde e, por outro, o dever de a defender e promover.

De modo a realizar o direito à proteção da saúde, foi, desde logo, prevista a criação de um serviço nacional de saúde (SNS) e definida a tarefa, para o Estado, de criar, paulatinamente, melhores condições económicas, sociais e culturais no sentido de proteger a infância, a juventude e a velhice, melhorando sistematicamente as condições de vida e de trabalho, promovendo a cultura física e desportiva, escolar e popular e desenvolvendo a educação sanitária do Povo.

A fim de alcançar tal desiderato, o Estado assumiu, logo em 1976, as incumbências prioritárias de garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação, e uma racional e eficiente cobertura médica e hospitalar de todo o país, bem como de orientar a sua ação para a socialização da medicina e dos sectores médico-medicamentosos e, ainda, disciplinar e controlar as formas empresariais e privadas da medicina, articulando-as com o serviço nacional de saúde e disciplinar e controlar a produção, a comercialização e o uso dos produtos químicos, biológicos e farmacêuticos assim como outros meios de tratamento e diagnóstico.

Mantendo o espírito inerente à norma primitiva, as sucessivas revisões constitucionais não deixaram de pugnar pelo aperfeiçoamento da tutela constitucional conferida ao direito à proteção da saúde (e ao correspondente dever de a defender e promover). Neste sentido, a redação inicial da norma veio a ser revista pelas Leis Constitucionais nº 1/82, de 30 de setembro, nº 1/89, de 8 de julho e nº 1/97, de 20 de setembro, culminando na atual redação do artigo 64º da Constituição da República Portuguesa, de onde ressalta o reconhecimento da importância de

promover práticas de vida saudável, incumbindo prioritariamente ao Estado garantir – também no cumprimento dos desígnios previstos no artigo 9º da Constituição – o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina e assegurar, nas instituições de saúde públicas e privadas, adequados padrões de eficiência e de qualidade, e estabelecer políticas de prevenção e tratamento da toxicodpendência. O caminho que se trilha é, como vemos, o da dignidade da Pessoa.

Em termos práticos, executivos e de administração de recursos, o direito à proteção da saúde é garantido através de um Serviço Nacional de Saúde, atualmente com Direção Executiva própria e com gestão descentralizada e participada.

Embora seja admitida a sua articulação com entidades privadas de saúde, o SNS preserva a sua matriz inicial de garante do cumprimento do direito à saúde. Assim, o SNS é universal e geral, mas após as sucessivas revisões constitucionais perdeu a sua marca de gratuitidade, sendo agora tendencialmente gratuito sem que possa deixar de atender às condições socioeconómicas dos cidadãos que dele usufruem, nomeadamente determinando a isenção de pagamento de taxas moderadoras em função da condição de recursos, de doença ou de especial vulnerabilidade da Pessoa utente.

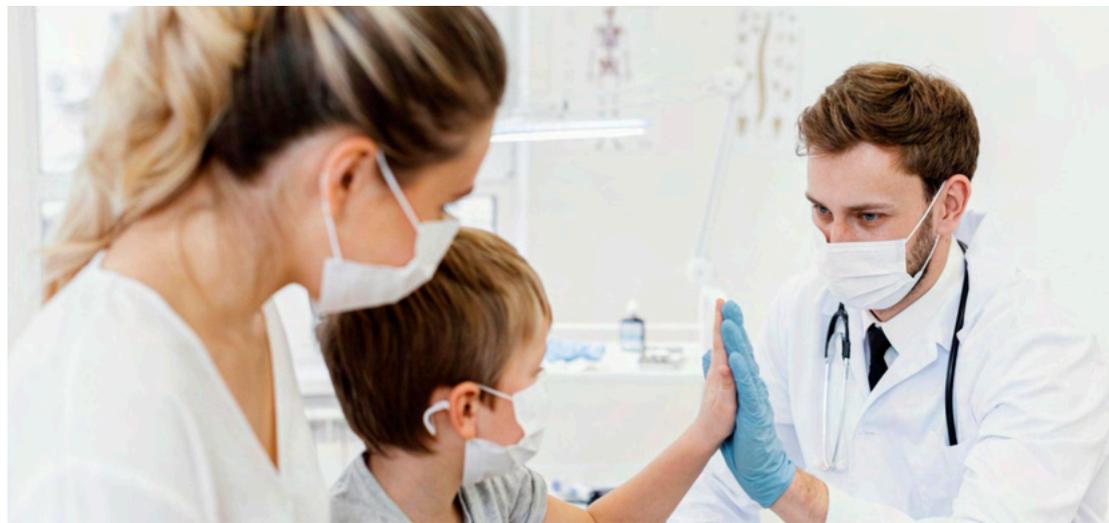
A existência de um Serviço Nacional de Saúde tem contribuído para o aumento da esperança média de vida dos Portugueses, bem como a redução da mortalidade infantil e das mulheres durante o parto. Um cidadão português vive hoje, em média, mais dez anos do que na década de setenta, mérito que podemos atribuir à melhoria dos cuidados de saúde, à apurada formação dos profissionais, mas, seguramente, também à democratização do acesso aos serviços de saúde.

Não se esqueça, contudo, que o direito à proteção da saúde constitui uma responsabilidade conjunta das pessoas, da sociedade e do Estado e compreende o acesso, ao longo da vida, à promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde, a cuidados continuados e a cuidados paliativos, conforme resulta inequívoco da Base 1 da Lei de Bases da Saúde, aprovada pela Lei nº 95/2019, de 04 de setembro.



Carolina Monteiro

Advogada | Secretária da Mesa da AG da associação GiroHc
www.girohc.pt



CONTINUA



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



Daqui se extrai a importância da sociedade civil para a promoção da saúde de todos/as, quer seja através de associações privadas sem fins lucrativos, como a GiroHC, quer através das práticas levadas a cabo pelos próprios profissionais de saúde, pelos agentes económicos que operam no ramo da saúde, e até pelos próprios cidadãos na forma como acedem aos serviços e no modo como interagem entre si e com os serviços prestadores de cuidados.

No acesso aos cuidados de saúde, os utentes devem respeitar os direitos dos demais utentes, devem colaborar com os profissionais de saúde e com os funcionários dos estabelecimentos, respeitando as regras de funcionamento e de organização do serviço, contribuindo, com a sua conduta, para a prestação de um melhor cuidado.

Também os profissionais de saúde, pela relevante função social que desempenham ao serviço das pessoas e da comunidade, estão sujeitos a deveres éticos e deontológicos acrescidos, nomeadamente a guardar sigilo profissional e a exercer a sua atividade de acordo com as normas técnicas da sua profissão, devendo respeitar os direitos da pessoa a quem prestam cuidados.

Os direitos da Pessoa utente dos serviços de saúde encontram-se enumerados de forma clara e sistematizada na Lei de Bases da Saúde, na Lei nº 15/2014, de 21 de março, na Carta dos Direitos de Acesso aos Cuidados de Saúde pelos Utesentes do SNS (aprovada e publicada pela Portaria nº 153/2017, de 4 de maio) e na Carta para a Participação Pública em Saúde (aprovada pela Lei nº 108/2019, de 09 de setembro), sendo que, poderá ser útil ao utente de um serviço de saúde conhecer também as normas deontológicas que vinculam a atuação do profissional de saúde ao qual recorre.

A lei prevê um elenco extenso de direitos do utente de um serviço de saúde, público ou

privado. Deixamos-lhe alguns exemplos:

- Direito à não discriminação, à confidencialidade e à privacidade;
- Direito a cuidados de saúde adequados à sua situação, prestados com prontidão e no tempo considerado clinicamente aceitável, de forma digna, de acordo com a melhor evidência científica disponível e seguindo as boas práticas de qualidade e segurança em saúde;
- Direito à livre escolha dos serviços e dos prestadores de cuidados de saúde, na medida dos recursos existentes;
- Direito a receber cuidados humanizados e respeitosos;
- Direito a receber informação sobre o tempo de resposta para os cuidados de saúde de que necessitem;
- Direito a informação adequada, acessível, objetiva, completa e inteligível sobre a sua situação, o objetivo, a natureza, as alternativas possíveis, os benefícios e riscos das intervenções propostas e a evolução provável do seu estado de saúde em função do plano de cuidados a adotar;
- Direito a decidir, de forma livre e esclarecida, a todo o momento, sobre os cuidados de saúde que lhe são propostos, salvo nos casos excecionais previstos na lei, a emitir diretivas antecipadas de vontade e a nomear procurador de cuidados de saúde;
- Direito a aceder livremente à informação que lhes respeite, sem necessidade de intermediação de um profissional de saúde, exceto se por si solicitado;
- Direito a ser acompanhado por familiar ou por outra pessoa por si escolhida e a receber assistência religiosa e espiritual se assim o desejar;
- Direito a apresentar sugestões, reclamações e a

obter resposta das entidades responsáveis;

- Direito a intervir nos processos de tomada de decisão em saúde e na gestão participada das instituições do SNS;
 - Direito de associação e a constituir entidades que representem e defendam os seus direitos e interesses, nomeadamente sob a forma de associações para a promoção da saúde e prevenção da doença, de ligas de amigos e de outras formas de participação que a lei preveja;
 - Direito a acompanhamento familiar a crianças internadas em estabelecimento de saúde, a pessoas com deficiência, a pessoas em situação de dependência, a pessoas com doença incurável em estado avançado e em estado final de vida;
 - Direito ao acesso à contraceção, a ser informado/a sobre a importância dos cuidados preconcepcionais e sobre a relevância do planeamento da gravidez, bem como a consulta preconcepcional de modo a identificar precocemente fatores de risco;
 - Se está grávida e não compreende ou tem dificuldades em compreender a língua portuguesa, tem direito a que lhe seja assegurada, sempre que possível, tradução linguística durante a prestação de cuidados na assistência na gravidez;
 - Direito a que os serviços de saúde lhe assegurem uma experiência positiva de parto de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde;
 - Se é acompanhante, tem direito a ser informado adequadamente e em tempo razoável sobre a situação do doente, salvo nas situações em que a prestação de informações se encontra vedada por pedido expresso do doente ou em matéria reservada por segredo clínico;
 - Se é portador de deficiência, tem direito a todas as adaptações necessárias a efetivar os seus direitos.
- Nunca desista de exercer os seus direitos e aja de acordo com os seus deveres: consulte o texto da lei e demais diplomas normativos, por exemplo através dos sítios que disponibilizam legislação atualizada como o www.dre.pt ou o https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_main.php, consulte o regulamento interno de cada estabelecimento de saúde, informe-se e/ou apresente reclamações junto da Entidade Reguladora da Saúde (www.ers.pt) ou procure aconselhar-se junto de um Advogado (<https://portal.oa.pt/>).



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)

CUIDE DOS PÉS PARA APROVEITAR OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

T

rocar um estilo de vida sedentário por uma vida ativa é um ótimo princípio, mas para praticar atividade física de forma regular e usufruir dos seus benefícios, é muito importante cuidar do corpo. Como Podologista, cabe-me alertar para os cuidados a ter relativamente aos pés.

A prática de exercício físico contribui para o bem-estar físico e psicológico, diminui o risco de diversas doenças, como a obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares, ajudando a fortalecer os ossos, os músculos e as articulações. Contudo, não podemos cair no erro de desvalorizar os riscos de uma má prática desportiva e da ausência de um acompanhamento profissional, quer do ponto de vista preventivo, quer na presença de alterações, problemas e lesões.

O Dia Mundial da Atividade Física é uma iniciativa da Organização Mundial de Saúde, que tem como principais objetivos combater os comportamentos sedentários, promovendo o exercício físico e o seu impacto positivo na saúde. No entanto, adjacentes à prática desportiva encontram-se alguns problemas podológicos, que com a adoção de medidas preventivas podem ser menos frequentes.

Em primeiro lugar, gostaria de falar sobre o pé de atleta, uma designação que se deve ao facto de este ser um problema comum em atletas, uma vez que os balneários e chuveiros reúnem as três condições favoráveis à proliferação dos fungos: baixa luminosidade, calor e humidade. A sua patologia mais frequente é a micose nos dedos e nos pés, provocando sintomas que incluem comichão, vermelhidão, fissuras, descamação da pele e mau cheiro. Além desta sintomatologia, a dor e a presença de bolhas de água ou pus são possíveis manifestações em casos mais graves. Utilizar chinelos nos vestuários e duchas partilhadas, fazer uma correta higiene diária, usar sapatilhas arejadas e que permitam uma boa ventilação, assim como secar bem os pés com a toalha, e em especial os espaços entre os dedos, são precauções a ter.

As calosidades podem também afetar os pés dos desportistas, em sequência, quer da fricção e pressão exercida durante o exercício físico, quer da utilização de um calçado apertado e inadequado à atividade praticada. Em resposta a essa “agressão”, desenvolve-se uma protuberância de tonalidade amarela, pela formação de uma camada espessa de células mortas. Para evitar as calosidades, é essencial uma hidratação diária, através da ingestão de uma quantidade suficiente de água e da aplicação de um creme ou loção hidratante, após o banho, uma vez que a pele estará limpa com os poros dilatados.

A prática de atividade física com sapatilhas apertadas potencia ainda a onicocriptose, reconhecida como “unha encravada”, uma vez que se verifica uma compressão dos dedos e uma maior pressão nesta região, fazendo com que a unha cresça dentro da pele circundante do dedo, perfurando-a. Escolher uma sapatilha adaptada à largura e morfologia do pé, de forma a conseguir mexer livremente os dedos, com uma margem de aproximadamente um centímetro entre o dedo grande e a ponta do sapato, bem como cortar as unhas em linha reta são ações preventivas.

Em resultado da inflamação da fásia plantar, uma banda de tecido fibroso que liga o calcanhar aos dedos, a fascite plantar é um problema relativamente comum no universo desportivo, particularmente nos desportos que envolvam corrida, devido à elevada tensão e uso excessivo da fásia plantar, responsável por absorver os choques no impacto do pé contra o solo. Para escapar a esta que é uma das causas mais comuns de dor na planta do pé e o motivo mais comum de dor no calcanhar, é crucial a realização de exercícios de aquecimento.

O aquecimento é também muito importante para prevenir a entorse do tornozelo, tal como os exercícios de alongamentos. Ocorrendo na sequência de uma queda, desequilíbrio ou salto que leva a uma rotação extrema do membro inferior e a uma sobrecarga dos ligamentos, a gravidade desta lesão depende do número de ligamentos afetados e se ocorreu, ou não, rutura dos mesmos.

A escolha das meias é igualmente importante para evitar eventuais problemas nos desportistas. Quanto ao material, as meias devem ser de fibras naturais, preferencialmente de algodão, que ajudam a absorver a humidade, diminuindo o risco de infeções. Para praticar atividade física sem bolhas, que são resultantes do atrito entre as sapatilhas, as meias e os pés, deve substituir-se as meias grossas e rijas por meias sem costuras e adequadas ao tamanho do pé.

Se as recomendações não forem suficientes para evitar estes problemas nos pés, em caso de dores frequentes e aos primeiros sinais de alarme, consulte um Podologista para uma análise, diagnóstico e tratamento adequado, capaz de precaver complicações subsequentes. Os atletas devem, pelo menos, de seis em seis meses recorrer a este profissional, de forma a prevenir e tratar alterações nos pés que podem colocar em causa a sua performance desportiva. Este especialista pode ainda aconselhar o paciente relativamente à escolha do calçado e avaliar a possibilidade de confeção de palmilhas personalizadas.



Francisco Oliveira
Freitas

Podologista responsável pelo Centro de Podologia de Famacião





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

ADOLESCENTES PORTUGUESES COM NÍVEIS ELEVADOS DE INATIVIDADE FÍSICA

A

celebração de efemérides, deve entre outras coisas, servir para chamar a atenção dos decisores políticos e da população em geral para um determinado tema, mas também deve servir como reflexão útil ao nosso dia a dia.

Não é possível ficar indiferente ao último relatório da Organização mundial da saúde (OMS) acerca deste tópico. No *Global Status Report on Physical Activity 2022*, verificamos que 87% das mortes no nosso país, são atribuídas a doenças crónicas não transmissíveis. Considerando que a OMS aponta a inatividade física como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento das doenças crónicas não transmissíveis e de morte, são ainda mais impressionantes os números da inatividade física da população portuguesa. Neste relatório, os nossos adolescentes (i.e 11-17 anos) rapazes apresentam níveis de inatividade de 78% e a percentagem sobe para 91% quando consideramos as raparigas.

Neste país à beira-mar plantado, onde em muitas cidades, houve um enorme investimento no desenvolvimento de ciclovias e passeios marítimos, onde o clima e a beleza natural são claramente favoráveis à prática de exercício físico ao ar livre, estamos claramente a falhar, pelo menos, no que diz respeito a inculcar essa “necessidade” de sermos ativos aos nossos jovens.

Em alguns países, têm vindo a ser desenvolvidos programas de incentivo à prática desportiva, principalmente dirigidos às crianças/jovens, para inculcar o “gosto” pela atividade física e a adoção de estilos de vida saudável desde cedo no ciclo de vida. Vale a pena olharmos para programas como é exemplo o “PLAY 60” Activity Initiative for Kids, desenvolvido nos EUA numa parceria entre a American Heart Association e a National Football League e que visa incentivar as crianças a praticar 60 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa diariamente.

Se os benefícios do Exercício Físico são claros em relação ao controlo do peso e à prevenção das doenças cérebro e cardiovasculares (principal causa de morbimortalidade em Portugal), já os benefícios nas outras doenças são menos conhecidos. De qualquer forma já existe evidência robusta, baseada em meta-análises, a mostrar benefício na prática de exercício físico regular na redução de neoplasias, nomeadamente no cancro da mama, do colon, do estômago, do rim, etc... E os benefícios não se ficam por aqui, são inúmeros. Saliento também os já demonstrados benefícios na redução da incidência de depressão, mesmo com atividade física reduzida (i.e redução de 25% no risco de desenvolver depressão apenas com 2,5h de caminhada a passo rápido e um benefício de 18% com metade dessa atividade).

Já a quantidade de exercício necessário para obter benefício, pode genericamente ser considerado pelo apresentado nas recomendações da Sociedade Europeia de Cardiologia, que sugerem a realização de 150-300min de exercício físico/moderado por semana ou 75-150min de exercício/vigoroso por semana. Este exercício deve ser aeróbico. Naturalmente que o mesmo deve ser adaptado à condição física e à eventual patologia/ limitação que cada um possa ter, pelo que está recomendado que, antes de iniciar um programa de exercício físico, consulte o seu médico para delinear um programa adaptado à sua condição física.

Não precisamos, portanto, de ser atletas de alta competição para termos benefícios na nossa saúde, alias, a maioria dos estudos foram feitos com exercício de lazer/recreativo.

Está assim nas nossas mãos adotar estilos e vida saudável, aproveitando a beleza natural e o clima do nosso país, para em família e com os amigos, termos uma vida mais douradora e um envelhecimento ativo saudável e livre de doença.



Diogo Cruz

Médico Internista
Sociedade Portuguesa Medicina
Interna





coolseg

SEMPRE POR SI.

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

QUEM SOMOS

O mais importante é o cliente.

Destacamo-nos pelo serviço de apoio ao cliente. O serviço pós-venda, o apoio diário, a gestão eficaz dos sinistros, e todos os outros serviços prestados por nós, tornam a vida dos nossos clientes mais simples.

Comercializamos seguros Fidelidade por ser a maior seguradora e a mais premiada em Portugal.

Por ser a única capaz de garantir a confiança e solidez que os nossos clientes merecem.

Fazemos mais pelas pessoas e com a Fidelidade vamos sempre mais longe.

Sempre por si.



LOJA BRAGA LAMAÇÃES

Morada

Av. Dr. António Palha 49
4715-091 Braga

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 13h00
e das 14h30 às 19h00



LOJA VILA DE PRADO

Morada

R. 1, Lugar Estrada, 47
4730-459 Vila de Prado

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 18h00



LOJA BARCELOS

Morada

R. Dr. José Júlio Vieira Ramos, 12
4750-180 Arcozelo - Barcelos

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 12h45
e das 13h45 às 17h00



LOJA SANTO TIRSO

Morada

Avenida do Bombeiro Voluntário, 6
4780-413 Santo Tirso

Horário

De segunda a sexta, das 10h00 às 13h00
e das 14h00 às 18h30



LOJA BRAGA TADIM

Morada

Rua General Humberto Delgado, 17
4705-671 Tadim

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 13h00
e das 14h00 às 19h00



LOJA TROFA CENTRO

Morada

Rua D. Pedro V, 980
4785-308 Trofa

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 19h00

Siga-nos





ESPECIAL

DESPORTO E AR LIVRE

Mantenha-se em forma!



limatla

Desde **1981** a merecer a sua confiança...



MORADA
TRAVESSA MANUEL SILVA GOMES, Nº29
4705-294 FERREIROS - BRAGA - PORTUGAL

CONTACTOS
TELF: (+351) 253 616 275
TELM: (+351) 965 801 857
GERAL@LIMATLA.COM
WWW.LIMATLA.COM



MOOMBA
BOATS



Rodman



SUPRA
BOATS

VILA VERDE ABRE TRILHOS DA NÓBREGA

A Câmara Municipal de Vila Verde promove, no próximo dia 15 de abril, uma caminhada que vai assinalar a abertura dos Trilhos da Nóbrega, um conjunto de três percursos que totalizam mais de 38 quilómetros por zonas rurais e serranas que marcam a paisagem natural do norte do concelho. A caminhada inaugural assume um trajeto de “dificuldade média” com cerca de nove quilómetros, abrangendo diferentes pontos dos trilhos oficializados em zonas das freguesias de Valdreu, Aboim da Nóbrega e Gondomar.

O ponto de partida está agendado para as 09h00, no Parque de Campismo Rural de Aboim da Nóbrega. Com uma duração estimada de 2,5 horas, a caminhada do dia 15 prevê uma paragem intermédia na aldeia típica de Bezeguimbra e termina no alto de Santo Mixões da Serra. Financiado pelo programa de valorização económica de recursos endógenos PROVERE, no âmbito do Norte2020, o projeto dos Trilhos da Nóbrega pretende contribuir para a sustentabilidade das aldeias do norte do concelho de Vila Verde, valorizando os produtos endógenos e os recursos naturais em espaços de baixa densidade.

A intervenção nos percursos dos trilhos em causa representou um investimento na ordem dos 95 mil euros, beneficiando de uma comparticipação de 85% por fundos comunitários. O projeto vai ao encontro da estratégia definida pelo consórcio MINHO IN e pelo Município de Vila Verde para a valorização e o desenvolvimento sustentável do território. Com pontos comuns de interseção, a rede dos três trilhos pedestres é assumida como “projeto âncora” para a qualificação das experiências de turismo da natureza. Os percursos incluem zonas de descanso, miradouros, mobiliário de apoio (mesas e bancos), sinalética e painéis informativos e interpretativos.

Os trilhos pedestres faziam outrora a ligação entre povoamentos, atravessando montes e vales de uma rara beleza natural, encurtando distâncias, criando acessibilidades às propriedades agro-florestais. São um



potencial endógeno e turístico de relevo para a dinamização turística, económica e social das comunidades locais, com impacto na melhoria da qualidade de vida da população e da competitividade territorial.

Desta rede faz parte o Trilho de Aboim da Nóbrega, com 12.156 metros e com passagem pelos lugares de Cabo, Fonte Mulhe, Casais de Vide, Lameiras e Aboim.

O Trilho do Fojo do Lobo e Nascente do Vade tem 13.095 m, integrando os lugares de Lameiras, Bemposta, Ameixoeira, Gondomar, Bezeguimbra e Póvoa Dura.

O Trilho de Mixões da Serra – Valdreu, com 13.035 metros, prolonga-se pelos lugares de Mixões, Casal (Uveiras), Bezeguimbra e Posto Maior.



ACADEMIA DE PATINAGEM DE BRAGA CONQUISTA CAMPEONATO NACIONAL

A Academia de Patinagem de Braga, através da sua equipa de Show, “Braga Roller Team”, sagrou-se campeã nacional de Show Grupos Grandes, no Campeonato Nacional realizado em Paredes, entre 31 de março e 2 de abril 2023.

A equipa bracarense apresentou-se em prova com o tema “Bloody Trophy” - Troféu de Sangue, que aborda a temática da proteção da vida selvagem. O Troféu, o prazer, o metal, não pode encandear as almas e sobrepor-se aos valores supremos de defesa da vida e da biodiversidade.

Em competição, patinaram 19 atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos: Ana Sofia Silva, Carlos Monteiro, Carlota Monteiro, Carolina Carneiro, Cristiana Ribeiro, Cláudia Moreira, Filipa Moreira, Lara Pereira, Lara Pedro, Mafalda Afonso, Maria João Vieira, Marta Araújo, Mariana Ferreira, Margarida Magro, Nicole Amorim, Sara Pinto, Tiago Brito, Carolina Santos e Mariana Leite (estas duas últimas através de parceria com a Académica de Gondomar FC).

A equipa bracarense revalidou, desta forma, o título de 2019, após a não realização deste campeonato em 2020 e 2021 (devido ao COVID19) e de o ano passado se ter sagrado vice-campeã nacional na especialidade.

No final da competição, quer os atletas, quer os treinadores e coreógrafos, Carolina Figueroa Lorenzo, Santiago Alfonso Figueroa e Mário Lago, mostraram-se extremamente satisfeitos com o resultado obtido, sendo fruto de uma dedicação e entrega total dos atletas e treinadores, com o apoio incondicional das suas famílias.

A direção da Academia de Patinagem de Braga tem vindo a apostar fortemente na modalidade de show e precisão, em particular nesta especialidade dos Grupos Grandes de Show Sénior. Esta é a prova rainha da modalidade, carecendo a sua prática de muita disciplina, organização e trabalho de equipa, promovendo a responsabilidade, entreajuda e ex-



traordinária amizade do grupo.

A especialidade do Show e Precisão é, de todas dentro da Patinagem Artística, aquela que mais atletas movimenta e que mais público atrai aos eventos. Neste campeonato nacional, organizado pela Federação de Patinagem de Portugal em parceria com a Associação de Patinagem do Porto e CM de Paredes, estiveram presentes 84 grupos e mais de 830 atletas.

A Braga Roller Team vai agora representar as cores lusas no Campeonato da Europa de Show e Precisão, a realizar em Paredes, no Pavilhão da Rota dos Móveis, entre 4 e 6 de maio. Pretende esta equipa representar Portugal ao mais alto nível e contribuir para o desenvolvimento da paixão pela prática da Patinagem Artística.



LIBERTA, O
TEU ESPÍRITO
AVENTUREIRO
COM UMA E-BIKE!



bikezone.pt

bikezone[®]

*Financiamento sujeito a aprovação pela Instituição financeira. Crédito pessoal para aquisição de bicicleta eléctrica. Exemplo representativo: TAEG de 9,6% para um montante total de crédito de 3899,19 €, com um prazo de reembolso de 50 meses, à TAN de 8%, com prestações mensais de 176,92 €. Montante total imputado ao consumidor de 4.696,13 €. Informe-se junto da Bike Zone, intermediário de crédito registado junto do Banco de Portugal com o n.º 0003171. Promoção válida de 15 Abril de 2023, até 15 Junho de 2023, salvo erro fotográfico ou tipográfico, ou ruptura de stock.

cannondale MOTERRA NEO 4



~~PVP
4799,00 €~~

**AGORA
3899,19 €**

FINANCIAMENTO*
50x 92,55 €

MTIC: 4.696,13€ | TAEG: 9,6% | TAN: 8,00%

SCOTT STRIKE 930



~~PVP
4567,50 €~~

**AGORA
3998,85 €**

FINANCIAMENTO*
50x 94,91 €

MTIC: 4.815,88€ | TAEG: 9,6% | TAN: 8,00%

cannondale TRAIL NEO 4



~~PVP
2699,00 €~~

**AGORA
2399,14 €**

FINANCIAMENTO*
50x 56,94 €

MTIC: 2.889,22€ | TAEG: 9,6% | TAN: 8,00%

cannondale ADVENTURE NEO 3.1 EQ



~~PVP
2699,00 €~~

FINANCIAMENTO SEM JUROS*
24x 112,46 €

MTIC: 2.878,79€ | TAEG: 6,9% | TAN: 0%

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 15 DE ABRIL A 15 DE JUNHO DE 2023



**DESCOBRER
O PODER**
DE UMA BICICLETA ELÉTRICA
TESTA NA TUA BIKE ZONE

BIKE ZONE GUIMARÃES
253 522 005
(Chamada rede fixa Nacional PT)
guimaraes@bikezone.pt

AGENDA O TEU TESTE
BIKE ZONE BRAGA
253 619 063
(Chamada rede fixa Nacional PT)
braga@bikezone.pt



Planeta D

sneakers concept

A SUA LOJA DE CALÇADO DESPORTIVO!

A loja Planeta D é uma Sneakers concept store, situada no centro histórico de Braga, mesmo junto ao Arco da Porta Nova. Sendo um dos espaços mais emblemáticos da cidade neste segmento – também conhecida como Mundo do Desporto, o espaço dedica-se à comercialização de modelos exclusivos das melhores marcas de calçado desportivo do mundo.

A seleção dos modelos obedece a um método criterioso e de um grande conhecimento dentro área do calçado desportivo. A relação de vários

anos com os fornecedores permite conseguir alguns dos modelos mais procurados, mas que não encontra nas grandes superfícies. Marcas como a New Balance, Adidas, Vans, Lacoste ou All Stars ou Nike estão representadas, sendo a Planeta D Braga representante oficial da ECCO, uma das melhores marcas mundiais de calçado.

Escolha diferente, escolha Planeta D!



PLANETADBRAGA

Praça Conde São Joaquim, 42

(Arco da Porta Nova)

4700-421 Braga

253 263 859

(Chamada para fixa nacional)

www.planetad.pt

geral@mundododesporto.com



magna FUN

MOMENTOS DE DIVERSÃO E AVENTURA!

O **Magna FUN** é um espaço orientado para o público jovem, no qual é possível realizar festas de aniversário ou outras, com diversas atividades desportivas, culturais e recreativas.

O **Magna FUN** cria uma festa à tua medida, com diferentes packs de acordo com o que mais gostas!

Estamos no **Retail Center, em Braga**, num espaço amplo e totalmente preparado para te receber!

Marca já a tua experiência neste espaço e entra num mundo de grande **DIVERSÃO!**

- Zona de Insufláveis
- Play Park Infantil
- Skate Park
- Escalada
- Pontes Himalaias
- Tiro ao Alvo
- Zona de Splatmaster
- Discoteca
- Jogos Tradicionais
- Zona de Equilíbrio
- Trampolins
- Zona de Jogos (futebol)

Rua Quinta de Passos - Loja P,
Braga Retail Center - Braga

geral@grupomagna.pt
grupomagna.pt


GRUPO
magna

www.
picotopark.pt

ADVENTURE WITH A VIEW

#followus



+ 20 ATIVIDADES

BAR / LOUNGE

PICOTO



BOOKING
+351 936 407 696



LOUNGE



INSTAGRAM SPOT



BAR



CANOAGEM



ECODIVERSÕES



PEDAL KART



SLIDE



PAINTBALL



FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Festas super-divertidas a partir dos 3 anos

PROGRAMAS PARA GRUPOS

Famílias, despedidas solteiro(a), convívios

PROGRAMAS ESCOLARES

Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclo,
Secundário e Universitário

PROGRAMAS PARA EMPRESAS

Teambuilding à medida, incentivos e convívios

ARBORISMO



MINI-GOLF



PICOTO
ADVENTURE PARK

FOLLOW US
f @

ATIVIDADES
ACTIVITIES

> 3 ANOS / > 3 YEARS OLD



PICOTO ADVENTURE PARK

Situado no Monte Picoto, bem no coração de Braga, com uma ofegante vista 360° sobre a cidade.

Aqui encontrará o equilíbrio perfeito entre a natureza e as mais de 20 actividades, que lá se desenvolvem, organizadas de forma adequada aos mais variados grupos e idades.

Situated on Picoto Hill, right in the heart of Braga, with a breathtaking 360° view over the city.

Here you will find the perfect balance between nature and the more than 20 activities that are developed there, organized in a suitable way for the most diversified groups and ages.



BOWLING House

O SEU ESPAÇO DE DIVERSÃO!

O BOWLING HOUSE FOI CRIADO PARA PROPORCIONAR MOMENTOS DE DIVERSÃO EM FAMÍLIA, COM OS AMIGOS OU PARA MOMENTOS DE LAZER A SOLO.

Podemos começar pelo IJump, um parque de trampolins, em Braga, que permite crianças desde os 5 anos de idade, que está equipado com todos os sistemas de segurança para poder divertir-se sem pensar em mais nada! O aquecimento é feito com a equipa de instrutores do parque, que dizem quais são as instruções de segurança e acompanham cada movimento dos utilizadores para que tudo decorra da melhor forma. O Trampolim Parque tem capacidade para 45 utilizadores e está dividido em várias áreas de diversão: Piscina de espuma com Slackline e Gladiator, Piscina de espuma com Parede de escalada e Salto livre; Slam dunk, Football, Parkour, Free Jump e Circuito de Ninja (apenas para crianças com idade superior a 12 anos).

Se prefere aventura, pode escolher o Laser Game Pro, uma simulação real dos jogos de computador para disfrutar com os amigos. O objetivo é disputar o território com os adversários, num passatempo realmente divertido.

Não te esqueças de passar pelo Bowling, um passatempo extremamente popular nos Estados Unidos, mas que já há vários anos tem milhares de adeptos na região do Minho! O Bowling House Braga conta com mais de 24 anos de existência e presença forte no mercado, criando soluções adaptadas às necessidades de cada um, com packs especiais para empresas, grupos e eventos especiais, ou propostas para clientes individuais!





FAÇA O SEU ANIVERSÁRIO CONNOSCO!

Nos espaços Bowling House, tem a sua disposição uma equipa especialista em criar eventos divertidos e fora da caixa. Contacte-nos e saiba tudo o que temos para lhe oferecer!

NOVIDADES BOWLING HOUSE

A Bowling House de Barcelos (Bowling com 8 pistas) apresenta uma novidade a partir de dia 1 de Maio: o labirinto de laser com capacidade para 20 pessoas em simultâneo. Em Famalicão, o Bowling House 10 pistas de bowling e 2 labirintos de laser de 2 andares, com capacidade para 30 pessoas (laser game). No espaço de Guimarães (8 pistas de bowling) e tem agora, também, um parque infantil dos 4 aos 12 anos (tirolesa/piscina de bolas/escorrega/trampolim). Em Viana do Castelo, contamos com 10 pistas de bowling!

Então, vem divertir-se connosco?



BRAGA

Rua das Indústrias, 37
4700-110 Braga
braga@bowlinghouse.pt
253 282 500
(Chamada para rede fixa nacional)

VIANA DO CASTELO

Avenida Cabo Verde, nº2
4900-568 Viana do Castelo
viana-do-castelo@bowlinghouse.pt
258 813 050
(Chamada para rede fixa nacional)

BARCELOS

Parque Industrial da Várzea, lote 67
4755-539 Barcelos
barcelos@bowlinghouse.pt
253 837 875
(Chamada para rede fixa nacional)

GUIMARÃES

Parque das Hortas, nº618, Costa
4850-025 Guimarães (abaixo do teleférico)
guimaraes@bowlinghouse.pt
253 556 012
(Chamada para rede fixa nacional)

FAMALICÃO

Parque Industrial do Lago Lt.69
4760-727 V.N Famalicão
famalicao@bowlinghouse.pt
252 428 009
(Chamada para rede fixa nacional)



www.bowlinghouse.pt

Infoline: 934 783 323
(Chamada para móvel nacional)

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



100

1922 · 2022



AFBRAGA.FPF.PT
FB.COM/ASSOCIACAODEFUTEBOLDEBRAGA
INSTAGRAM.COM/AFBRAGAOFICIAL

Main Sponsor



Premium Sponsor





A SELVA NA CIDADE!

Está presente em Esposende e em Braga e oferece uma alternativa diferenciadora a tudo o que existe em parques infantis e juvenis na região. Com uma decoração cuidada e orgânica, onde a madeira e os elementos naturais sobressaem, este é o local perfeito para levar as suas crianças para um dia de aventura!





O QUE É O MONKEY PARK?



O primeiro MonkeyPark® surgiu a 29 de Julho de 2018, em Esposende, e dia 1 de Outubro de 2022 foi inaugurado o MonkeyPark® Braga. A Selva e os animais são o nosso conceito e o lema "A SELVA NA CIDADE". Apostamos em equipamentos diferenciados, no detalhe e qualidade da construção e decoração dos parques, e num serviço diferenciador! 2022 foi um ano excelente. Temos vindo sempre a aumentar o nosso número de visitantes, o que nos permitiu apostar na abertura do MonkeyPark® Braga. No ano de 2022 tivemos aproximadamente 35000 visitantes.

Com o fim da pandemia, os Monkey Parks já voltaram a receber o mesmo volume de visitantes que recebiam antes da COVID-19?

Aumentámos o nosso número de visitantes. O que também se deve às inúmeras ações promocionais que realizamos.

Que tipo de visitantes e de que nacionalidades mais se têm destacado desde que a normalidade voltou aos parques temáticos e de diversões?

A grande maioria são visitantes nacionais, seguido de espanhóis e franceses. Sobretudo visitas em ambiente familiar

Quais são as atividades mais apreciadas pelos visitantes?

Temos uma grande variedade de atividade nos nossos parques, em que destacamos a casa na árvore com os escorregas, o arborismo e o slide, o snowtubbing, a escalada, além dos trampolins, insufláveis e pedal karts.

Quais são as expectativas para 2023, nomeadamente para o período do verão em termos de visitantes? Que oportunidades e/ou desafios deverá 2023 trazer aos parques temáticos e de diversões?

Para 2023, tencionamos alargar as zonas de animação dos nossos parques. Não sendo uma atividade de necessidade prioritária, o grande desafio será continuar a criar condições de excelência de serviço e de produto que continuem a ser apelativas e que criem necessidade aos nossos clientes.



ESPOSENDE

Rua da Fábrica, 70

BRAGA

Rua da Formigueira
4700-152 Braga

+351 919 409 259

(Chamada para Rede Móvel Nacional)

info@monkeypark.pt
monkeypark.pt

 monkeypark_

 monkeyparkesposende



PADEL: UM FENÓMENO QUE CRESCE CADA VEZ MAIS NA CIDADE DE BRAGA

O Padel é um desporto que se está a tornar cada vez mais popular em Portugal. Estima-se que existam cerca de 400 clubes de padel e mais de 20.000 jogadores registados. De acordo com a Federação Portuguesa de Padel, Portugal tem sido um dos países onde mais cresce o número de praticantes nos últimos anos, com um aumento médio de 20% ao ano. Além disso, os torneios nacionais têm atraído cada vez mais público, com mais de 50.000 espectadores anuais desde 2019.

Mas porque razão é o Padel um fenómeno? Existem várias formas de tentar responder a esta pergunta. Entre as respostas está a facilidade de jogar a nível social e a forte socialização após o jogo de Padel.

É comum encontrar nos clubes de Padel jogos onde estão várias gerações de pessoas a jogar de igual para igual.

A nível mais profissional Portugal conta com várias jogadoras e jogadores nos principais circuitos mundiais, como Sofia Araújo, Catarina Vilela, Ana Catarina Nogueira e Miguel Oliveira.

A forte presença do Padel em Portugal fez com que já existam várias marcas portuguesas a produzir raquetes de Padel em Portugal. A Quad, sediada em Braga, e a Cork, sediada em Leiria, têm a produção concentrada em Portugal, já a Volt, sediada no Porto, produz no estrangeiro.

O Padel em Braga

O Padel em Braga nasceu em dezembro de 2015 na Quinta de Monserrate Braga, clube que ainda hoje tem as portas abertas e sente um orgulho imenso em ter aberto as portas da modalidade à cidade.

“A Quinta de Monserrate Braga abriu na expectativa. A ver se a modalidade iria vingar em Braga”, afirma Carlos Carvalho, Diretor Técnico e treinador do clube, salientando que no início “não foi fácil” porque o Padel não era conhecido na cidade e foi “pelos mais velhos” que começou a ser jogado e que mais tarde “trouxeram os filhos” e foi crescendo.

“Sentimos que o Padel em Braga está no ponto em que está pelo o que a Quinta de Monserrate Braga proporcionou às pessoas de Braga”. Carlos Carvalho salienta que a abertura de outros clubes na cidade fizeram bem à modalidade e que Braga se está a tornar numa cidade muito forte no que toca a jogadoras e a jogadores.



Neste momento Braga conta com cinco clubes, com o Top-Padel Braga Center a merecer destaque pelo número de campos que dispõe, o Mesh Padel Center, que abriu portas no centro da cidade de Braga, o Fut7 e o Dume Padel. De notar que no Complexo Desportivo da Rodovia existem também dois campos de padel Municipais.

A nível de jogadores os números multiplicam-se ano após ano com os praticantes bracarenses a adotarem o Padel como um desporto de eleição e uma das práticas sociais mais apreciadas.





A LOJA QUE PROMETE ESTAR PRÓXIMA DOS PRATICANTES DE PADEL

Numa procura em oferecer um leque de produtos essenciais para incentivar a prática do Padel, algo inexistente em Braga, a Strong Padel nasceu da necessidade de ter uma loja em Braga com produtos para os amantes deste desporto. “Foi depois de várias idas à cidade vizinha para comprar um par de sapatilhas que surgiu a ideia do negócio” afirma Hugo Paiva um dos Sócios da Strong Padel.

“Era algo que estava a faltar à nossa cidade e nós como amantes desta modalidade, não hesitamos em levar a cabo a ideia de negócio”. Afirmou Ricardo Vilela, também ele sócio da Strong Padel. “O objetivo principal, sem dúvida foi o de colmatar as necessidades dos mais aficionados por esta prática desportiva e também aumentar a oferta”. Objetou ainda Ricardo Vilela.

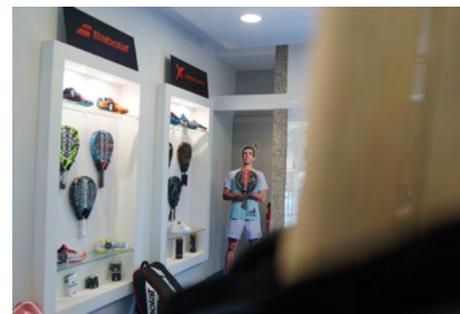
O foco para a criação deste segmento permitiu aumentar o leque de ofertas de produtos, assim como a aproximação aos praticantes desta modalidade.

A ideia é criar um novo conceito totalmente dinamizado para os amantes do Padel. Falar sobre o Padel, esclarecer dúvidas, dar sugestões, ter variadíssimas possibilidades de escolha para todas as carteiras e gostos, personalizar tshirts e ou equipamentos, organizar eventos para dar a conhecer e a experimentar outras marcas, mas sobretudo estar próximo.



Aproximação, diferenciação e diversidade são os pilares que estão na origem deste novo conceito, no intuito de inspirar, incentivar e facilitar a prática. Com um layout totalmente diferente ao que estamos habituados a ver, bem como uma equipa dedicada e especializada, capaz de auxiliar os clientes e aconselhar nas suas escolhas, a Strong Padel promete proporcionar uma experiência de compra única.

Morada: Praça Dr. Francisco Araújo Malheiro, nº36 4715-016 BRAGA
Telemóvel: 911 796 077





GRUPO
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

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



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/intermediariocredito/far/olho-financieiro-unipessoal-lda>)

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!




Caximar

Restaurante - Marisqueira

O MELHOR PEIXE FRESCO, COM UMA PAISAGEM DE CORTAR A RESPIRAÇÃO!

Vila do Conde é cidade de peixe e mar, um passeio perfeito agora que começam a chegar os dias quentes e soalheiros. E onde comer? No Caximar, pois claro! Situado mesmo “em cima do mar”, com uma vista deslumbrante, apresenta uma carta onde o peixe fresco e o marisco dominam as atenções.

Fresco e acabado de pescar, o peixe do Caximar é comprado todos os dias pelos atuais gerentes, os irmãos Óscar e Alice, que assumiram o negócio de família e têm vindo a apostar na inovação aliada à qualidade e tradição, que sempre foram as características distintivas deste espaço.

Do peixe fresco ao marisco, da parrilhada (que é o prato emblemático do Caximar) aos Bifes de vitela, ou a Posta à Chef. Para terminar, que tal uma rabanada poveira?

Junte a família e os amigos e venha passar belos momentos connosco, com a gastronomia típica da costa e os melhores vinhos e espumantes nacionais!



Restaurante Caximar

Avenida do Brasil, 1979
4480-659 Vila do Conde
252 642 492

(Chamada para fixa nacional)

www.caximar.pt



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