



**É MESMO BOA ONDA!**



# NUNCA É TARDE PARA COMEÇARES A SURFAR

**A** OndaMagna Surfschool surgiu em 2006, projeto com assinatura de Filipe Ramos e Pedro Cardoso, dois jovens empresários e professores de Educação Física. Este projeto contribuiu de modo indelével para o desenvolvimento do Surf e do Turismo Náutico no concelho Esposende, notando-se que, atualmente, as suas praias de Ofir, Apúlia e Suave Mar, fundamentalmente, se tenham tornado num destino de surf para portugueses e estrangeiros.

“O nosso sonho sempre foi tornar mais acessível aquilo que, para nós, na nossa adolescência, foi uma dificuldade. Não havia escolas de surf nesta área e não havia oferta para os jovens. Anos mais tarde, depois de concluirmos a nossa licenciatura, e como havia essa ligação ao mar, decidimos criar um projeto chamado ‘Batismos de Surf’. Estávamos em 2006”, explica Filipe Ramos. “A nossa ideia inicial era fazer eventos para grupos, nomeadamente de escolas e empresas, sendo atividades pontuais. De facto, ainda não tínhamos a pretensão objetiva de criar uma verdadeira escola de surf. Esta ideia surgiu após a abertura de um concurso público, da Câmara Municipal de Esposende, para a exploração de um APPD – Apoio de Praia à Prática Desportiva, na Praia Suave Mar. Nesse verão, ficámos com a responsabilidade de dinamizar aulas de surf e uma oferta de prática desportiva generalista durante todo o período balnear nessa praia”, acrescenta Pedro Cardoso. A verdade é que, no final do Verão, houve muitos dos praticantes que, entretanto, tinham gostado da experiência e queriam continuar a ter aulas. “Foi aí que percebemos que o conceito de escola de surf tinha pernas para andar e começámos a trabalhar nesse sentido. Depois da Praia Suave Mar, estivemos na Praia da Apúlia – onde ainda temos uma parceria com o CCD Braga, que nos permite utilizar as instalações da Colónia de Férias. Depois, estivemos em dois espaços mais pequenos, já aqui na Praia de Ofir e, por fim, a Câmara Municipal de Esposende lançou um projeto para estes espaços com melhores condições, onde estamos agora”, explicam os sócios. O trabalho de grande valia, de promoção do surf, feito pela OndaMagna fez desenvolver o tecido empresarial ligado ao surf, criando e formando muitos praticantes, alunos e treinadores que, agora, alguns, inclusive iniciaram, os seus próprios projetos relacionados com o surf, sendo



o concelho de Esposende um destino muito apetecível para milhares de pessoas. “Tivemos o mérito de mostrar que este modelo de negócio ligado ao surf também podia ter sucesso, aqui no parque natural litoral norte, mais concretamente no concelho de Esposende e Praia de Ofir. O Turismo Náutico ligado ao surf chama pessoas de todo o país e também estrangeiros”, contam. Neste particular, destacam ainda que o incentivo e apoio da Câmara Municipal de Esposende, em todo este processo, foi fundamental. “Cumpramo-nos aqui, nesta oportunidade, destacar também o papel da autarquia que sempre deu provas de que Esposende compreende o papel do desporto e do turismo náutico, como fatores relevantes da promoção e desenvolvimento do concelho.

## ESCOLA DE SURF PARA TODOS!

A OndaMagna Surfschool tem aulas disponíveis todos os dias, de manhã e de tarde, desde que as condições do mar sejam as adequadas, obviamente. “É uma regra de ouro apenas ir para o mar com as condições atmosféricas e as condições do mar reunidas. Este desporto é muito inclusivo, faz bem ao corpo e à mente e é uma atividade física que permite mantermo-nos em forma. Nós trabalhamos muito com escolas, ATL’s, empresas e organizações e é muito fácil marcar aulas regulares de iniciação connosco: basta ir ao nosso site ou contactar-nos pelos nossos canais,

redes sociais, Instagram, Facebook, WhatsApp, contacto de telemóvel direto, etc. Agradecemos sempre que nos marquem as aulas com, pelo menos, um dia de antecedência, mas muitas vezes também viável no próprio dia. Reunidas as condições de segurança, é aparecer e usufruir”, garante Filipe Ramos. A nossa oferta de aulas de surf é anual. A ideia é trabalharmos todos os dias, salvo condições adversas. Além das aulas para iniciantes, há duas turmas especializadas, para quem sai da iniciação e quer continuar a evoluir, a de intermédios e a turma de evolução (com uma vertente competitiva). Neste particular, foi criado recentemente o Surfing Clube Litoral Norte, permitindo assim aos atletas da OndaMagna Surfschool participarem em competições oficiais. “Como somos professores de Educação Física, tivemos o cuidado de, desde o início, demonstrar que o surf é uma excelente forma de manter uma atividade física regular. Por isso mesmo, pensámos os preços e os pack’s de aulas num modelo que aproximasse as pessoas da prática da atividade física, em geral, e, obviamente, do surf, em particular. Acima de tudo, num modelo pedagógico, que tornasse o surf acessível a todos, para prática regular, dos 6 aos 86 anos. Temos este ‘defeito’ de tentar inculir nas pessoas o gosto pela prática de atividade física e desportiva. E quando essa atividade é feita no mar, com todos os benefícios que daí advêm, ainda melhor”, afirma Pedro Cardoso.



### UM DESPORTO SEGURO E FÁCIL DE INICIAR

Não se preocupe se não tem prancha, equipamento ou a condição física necessária, porque a OndaMagna Surfschool tem tudo à sua disposição e garante que o ajudará a melhorar rapidamente os seus índices físicos. Nas turmas de iniciação recomenda-se que os alunos utilizem o material da escola, principalmente da prancha, até porque a adequação deste equipamento ao perfil do praticante é condição fundamental para “os primeiros passos”. Nas turmas mais especializadas, já é comum ver os alunos começarem a adquirir o seu próprio equipamento. O aluguer de equipamento (fato e prancha) para surfar é também um dos serviços ao dispor dos interessados, durante todo o ano.

As questões de segurança são levadas muito a sério e todo o staff da escola cumpre escrupulosamente as regras e cuidados a ter quando se vai para o mar. “Ao longo destes mais de 15 anos e milhares de pessoas a treinar connosco, garantimos sempre práticas seguras. Temos uma equipa fantástica, todos os nossos treinadores principais são certificados e têm formação específica para dar aulas ou treinos. Outros, ainda em formação, são acompanhados de perto pelos mais velhos e experientes.

Gostaríamos, também de destacar, as qualidades excecionais da Praia de Ofir, onde estamos estabelecidos. É, sem sombra de dúvidas, uma das melhores praias de aprendizagem na região norte, se não a melhor, pelas suas características, uma baía hidrográfica ampla, fundo de areia, e uma linha de rochas, a cerca de 1km da costa, conhecida como os ‘Cavalos de Fão’, impedindo que a ondulação seja excessiva e/ou desordenada. Perante a direção dos ventos, uma variável a ter sempre em consideração, o paredão existente permite, também, soluções interessantes para dar au-

las, pois perante ventos norte podemos ir para o lado sul do paredão, onde estamos mais protegidos e perante o seu inverso, para o lado norte.”, defendem Filipe Ramos e Pedro Cardoso, também eles professores de surf. A Praia de Ofir, em Esposende, venceu recentemente o Prémio Cinco Estrelas Regiões, que destaca a qualidade e condições existentes. Além do surf, pode escolher praticar bodyboard ou Stand Up Paddle (SUP), duas modalidades disponíveis na escola.

### CAMPOS DE FÉRIAS: AS FÉRIAS MAIS INCRÍVEIS DE SEMPRE!

Para as crianças e jovens dos 6 aos 18 anos, a OndaMagna Surfschool prepara, todos os anos, um campo de férias verdadeiramente incrível, o Surf Camp VAIVÉM! “Chama-se assim porque temos disponível um serviço de autocarro que recolhe as crianças e jovens em Braga – e Barcelos, se for necessário – trazendo-as até nós e até ao mar. No final do dia, regressam de volta para “conforto dos papás”. Neste campo de férias, temos dois polos: dos 6 aos 12 anos, na Apúlia, nas instalações da Colónia de Férias, e para os mais crescidos, dos 12 aos 18, na Praia de Ofir. O Surf é o principal ‘ingrediente’, mas temos uma série de atividades preparadas para eles terem umas férias em grande! As refeições, seguros e tudo o que é necessário está incluído. Os miúdos adoram!”, finalizam.

### YOGA SURF

É uma das atividades mais carismáticas da OndaMagna, pois acompanha-os desde sempre e conta com cada vez mais seguidores. “A junção destas duas práticas numa atividade/evento tem um efeito fenomenal, pois a complementaridade entre ambas é simplesmente deliciosa. A componente física do yoga tem características excelentes e complementares à prática do surf, principalmente, como aquecimento e preparação física, obviamente. Mas também na pers-

petiva mental, temos contributos, do yoga para o surf, indelévels, desde logo a questão do foco de atenção, no momento do presente e na tarefa, para não falar no da expansão da consciência, transversal a qualquer atividade humana. Por seu lado, o surf com o contacto com a natureza, a praia e o mar, a água e as suas ondas, empresta ao yoga, se assim podemos dizer, um contexto inspirador de prática”, explica Pedro Cardoso. A OndaMagna Surfschool cria ciclos de Yoga Surf durante o Verão, convidando diferentes instrutores e estúdios, para sessões em que se juntam as duas práticas. O melhor de dois mundos, numa atividade perfeita para o seu Verão!

### ESCOLA INCLUSIVA E COM CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

“Desporto para todos, ambiente e educação” é uma das premissas da OndaMagna Surfschool, à qual está ligado o trabalho desenvolvido de incutir nos praticantes de surf valores de responsabilidade ambiental e ecológica. “O respeito pelo meio onde nos inserimos é muito importante para nós. Estamos localizados no Parque Natural Litoral Norte. Em parceria com o ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, temos desenvolvido, também ao longo dos anos, ações educativas que visam precisamente o desenvolvimento da consciência ambiental, tão importante nos dias que correm. Fundamentalmente, através do evento/atividade, ao qual apelidamos de EcoSurf, temos chegado até às populações escolares com ações que combinam prática de atividade física e sensibilidade/consciência ambiental. São aulas que incluem surf, caminhadas pela natureza do parque, recolha de lixo entre outros momentos ligados à conservação da fauna e da flora existente”.

**OndaMagna Surfschool, onde se olha nos olhos e onde a vida é partilhada, em terra e em mar!**



**AULAS TODOS OS DIAS  
ÀS 10:30H E 15H**

**ÀS TERÇAS E QUINTAS  
ÀS 18H  
(PARA APROVEITAR O POR  
DO SOL!)**



**www.ondamagna.com**  
surfschool@ondamagna.com  
914 007 596  
(chamadas p/ rede móvel nacional)  
Praia de Ofir, Fão  
4740-405 Esposende



# A MERITOCRACIA

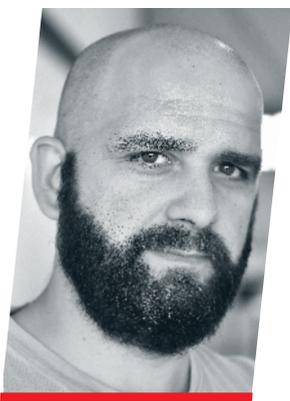
# N

este número da Revista Sim, apresentamos-lhe um trabalho sobre a Academia de Patinagem de Braga (APB), uma equipa que é campeã nacional de Show e Precisão, representou Portugal no Campeonato Europeu em Paços de Ferreira, mas que... não tem pavilhão para treinar, a não ser que os pais paguem.

A formação desportiva para crianças e jovens, com apoio público, está pensada apenas para o futebol, exceto raras exceções. Em cada freguesia, há um campo de futebol construído com dinheiro público – às vezes sem medidas oficiais para praticar o jogo, noutras sem clube ou atletas a praticar ou ainda cedidos a entidades cuja sede é a 350kms de distância, para daí retirarem lucro. Também os pavilhões municipais estão entregues a clubes, que usam e usufruem deles como se de propriedade privada se tratasse, por vezes existindo equipas profissionais a jogar, outras amadoras. É certo que os clubes fazem um grande trabalho pela formação de atletas, mas é correto usarem instalações públicas como se de sua propriedade se tratasse? É que depois, havendo necessidade de obras de beneficiação, é a câmara municipal que tem de assumir...

Também sei que não se pode atribuir um pavilhão ou um estádio a cada clube, e que projetos acabados de criar não podem receber de imediato instalações para treinarem e jogarem. No entanto, quando há um percurso de anos e títulos conseguidos, que só acontecem pelo empenho e dedicação dos pais, deveria haver melhores condições para os clubes trabalharem. Basta dizer que a APB, quando tem competições, deixa o Pavilhão (da Casa do Povo) que tem alugado em Adaúfe e tem de pagar para alugar o de Cervães, em Vila Verde, levando 'a casa às costas'.

Enquanto não se efetivar a dissolução da SGEB - Sociedade Gestora de Equipamentos de Braga, o Município de Braga está limitado na capacidade de investimento em novas infraestruturas desportivas – uma delas, um pavilhão multiusos que Sameiro Araújo, a Vereadora do Desporto, já várias vezes disse ser um objetivo. Qualquer cidade portuguesa de média e até de pequena dimensão tem um pavilhão multiusos para os eventos desportivos e Braga, a terceira cidade do país, não tem. É certo que estão a fazer-se obras no Pavilhão das Goladas, também há intenções de remodelação do Pavilhão Flávio Sá Leite, mas esses são espaços para colocar à disposição da cidade? Não me parece, porque tanto o Hóquei Clube de Braga como o ABC, respetivamente, precisam das instalações para os treinos e jogos das suas equipas. Espera-se, por isso, que, com fim anunciado da SGEB, Braga possa ter um pavilhão multiusos ao serviço da cidade. Não para ser entregue a clubes, mas que, pelo menos, possam treinar as suas performances antes das competições importantes, como é caso da APB.



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:

Auśra de Araújo  
ausradearaujo@gmail.com  
961 791 969

### COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

### GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

### IMPRESSÃO:

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

### COLABORADORES:

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

### COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

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

Frases Soltas, Lda.  
CEO: Carlos Pereira  
Propriedade: Carlos Pereira (100%)  
Av. da Liberdade, nº 642,  
sala 9, 4710-249 BRAGA  
Nº do Registo na ERC - 125311  
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

### SEDE DE REDAÇÃO:

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

### DELEGAÇÃO LISBOA:

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

### DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

### TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

### PERIODICIDADE:

Quinzenal

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



**REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!**  
Passe aqui a camera do seu smartphone ou o seu  
Leitor de QR Code e folheie a Revista SIM  
gratuitamente, no seu telemóvel.




**CONSULTE AQUI A SUA**

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

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



# 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

HMLR

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





# O NOVO LEXUS RZ

DISPONÍVEL PARA TEST-DRIVE NO  
CENTRO LEXUS EM BRAGA



ATÉ

10

ANOS  
GARANTIA\*

LEXUS  
RELAX

\*Ver condições de garantia em [www.lexus.pt](http://www.lexus.pt)

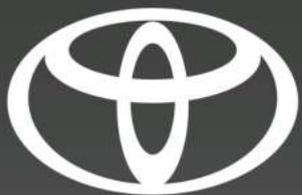


**VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA**

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



**Caetano  
Auto**



TOYOTA RELAX  
A GARANTIA QUE CHEGA PARA



ATÉ

10

ANOS  
GARANTIA\*  
TOYOTA  
RELAX



\*Ver condições de garantia em [www.toyota.pt](http://www.toyota.pt)



Caetano  
Auto

**CAETANO AUTO EM BRAGA**

Rua Artur Garibaldi, N<sup>o</sup>1 | 4715-214, Braga  
[geral-minho@caetanoauto.pt](mailto:geral-minho@caetanoauto.pt) | +351 253 689 560

**CAETANO AUTO EM GUIMARÃES**

Rua de São Miguel, Creixomil, 4835-106, Guimarães  
[geral-minho@caetanoauto.pt](mailto:geral-minho@caetanoauto.pt) | +351 253 439 810

# BRAGA ROMANA DECORRE DE 17 A 21 DE MAIO E TRAZ NOVIDADES

**E**ntre 17 e 21 de Maio, a cidade de Braga volta a vestir-se a rigor para recriar o quotidiano de Bracara Augusta, com mais uma edição da Braga Romana.

“Este é indiscutivelmente um dos grandes eventos anuais da cidade, que mais gente atrai e um dos mais acarinhados pelos bracarenses, que participam ativamente no programa, assumindo a identidade coletiva”, afirmou o presidente da Câmara Municipal Ricardo Rio, na conferência de imprensa de apresentação do programa da Braga Romana, que decorreu no Museu D. Diogo de Sousa.

Para o autarca a Braga Romana é um “evento que traz muita animação à cidade, muito convívio, muita interação entre os bracarenses e quem nos visita, mas que tem na sua raiz uma dimensão de valorização da nossa história e do nosso património, de que não abdicamos”.

O evento que já vai na sua 19.ª edição apresentou-se através da presença de 19 jovens vestidas de romanas, personalizando cada uma das edições. Para Sílvia Faria, chefe da Divisão da Cultura, “hoje temos aqui 19 mulheres bracarenses a personificar a Braga Romana e a coroar da melhor forma a nossa conferência, adornadas de tiaras de flores como sinal de boa sorte, de proteção aos nossos lares e de fortuna”.

A responsável apresentou o programa para esta 19.ª edição, destacando que “nesta edição queremos celebrar o simbólico, aquilo que nos religa no perímetro de 2200 metros que compunha a área da cidade muralhada, revisitando os museus, os sítios arqueológicos (Fonte do Ídolo, Termas Romanas do Alto da Cividade e Domus da Escola Velha da Sé); a Biblioteca e a sua Cloaca, as ruas, os espetáculos dos 5 palcos do evento, o acampamento da VI Victrix, o aldeamento brácaro e as iguarias e sucos de Baco nos Termopolios das praças alimentares”.

Para os mais novos, no Largo de Santiago, será criada uma área pedagógica com o Lyceus Romanus, e uma área lúdica de jogos. Será ainda recriada a Domus Camali, uma casa romana com visitas encenadas. Nesta Braga Romana propõe-se, assim, a visita a 12 espaços de interação, convívio e conhecimento.

Entre as novidades, destaque para uma proposta no domínio das Media Arts, com uma performance que permitirá uma viagem audiovisual de 2000 anos. O Teatro Clássico é uma aposta desta edição com a Comédia da Marmita, de Plauto, pelos alunos da Licenciatura em Teatro da Universidade do Minho e com a peça As Mulheres do Parlamento, de Aristófonos, pela Academia Tin.

Bra. O evento conta ainda com a presença em programa de grandes grupos internacionais da arqueologia Musical, como os Ludi Scaenici e os Synaulia.

Em números gerais, a Braga Romana irá proporcionar mais de 72 horas de programação, mais de 100 visitas guiadas, mais de 100 espetáculos em palco e mais de 130 atividades pedagógicas. No Mercado Romano participam uma centena de mercadores e são mais de 60 as entidades do movimento associativo e escolar que participam na Braga Romana.

## Três mil crianças abrem o programa da Braga Romana

Cabe aos mais novos a abertura da Braga Romana, no dia 17, pelas 10h00, com Ludi Florei – Florália. Na Praça Municipal, perto de três mil crianças celebram a Deusa Flora, símbolo do eterno renascimento da Primavera com um espetáculo multidisciplinar de cruzamento entre o circo, a música e dança. E que este ano será celebrado, também, para o público em geral no horário noturno, após Rito Fundacional a partir das 21h00.

Do vasto programa destaque ainda para o Cortejo Triunfal que contará com mais de 500 participantes, para o Casamento Romano, os Baptizados e também o impactante Funeral Romano. Depois do sucesso do ano passado o Circo Maximus está de regresso ao Pópulo.

Ricardo Rio destacou ainda a realização de uma Mesa Redonda, no dia 19 de Maio, na Casa do Conhecimento da Universidade do Minho, dedicada ao tema “Oportunidades e Desafios da Arqueologia Urbana” que vai apresentar os resultados da intervenção arqueológica da Rua Nossa Senhora do Leite.

O autarca adiantou ainda que até ao próximo mês de Junho vai ser lançado o concurso para a musealização da Insula das Carvalheiras, o que significa que na Braga Romana de 2025 já teremos este espaço como um dos palcos mais especiais para essa edição.

Ao longo de cinco dias, é recriado todo o bulício das urbes romanas, para que todos possam partilhar o legado cultural dos antepassados, a história, o património e os costumes que fazem hoje a identidade coletiva de Braga.

Segundo o presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça, a Braga Romana deverá trazer à cidade entre 250 mil a 300 mil pessoas, representando um impacto económico de 10 milhões de euros.

A conferência de imprensa contou ainda com as presenças do presidente da Câmara Municipal de Terras de Bouro Manuel Tibo e da diretora do Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, Alexandra Lima.



# 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.

**AutoFix**® **41** ANOS  
1982  
**USADOS CERTIFICADOS**

**Encontre o  
carro ideal!**

**Dispomos de diversos modelos  
de viaturas de origem nacional  
com garantia Total de 4 anos\***



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

scoring.pt/empresas

501 337 067 • AUTOFIX

2022

**SCORING  
TOP 10<sup>®</sup>**

MELHORES PME  
DO SETOR

COMÉRCIO AUTOMÓVEL

**3º ANO  
CONSECUTIVO**

scoring.pt/empresas

501 337 067 • AUTOFIX

2022

**SCORING  
TOP 10<sup>®</sup>**

MELHORES PME  
DA REGIÃO

BRAGA

**3º ANO  
CONSECUTIVO**

**4**

**ANOS  
GARANTIA  
TOTAL**

501 337 067 • AUTOFIX

2022

**SCORING  
TOP 5%<sup>®</sup>**

MELHORES PME  
PORTUGAL<sup>®</sup>

scoring.pt

**2º ANO  
CONSECUTIVO**

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

Academia de Patinagem de Braga quase sem apoios, mas com muitos títulos

# CAMPEÕES NACIONAIS DA DEDICAÇÃO

**É** ao Pavilhão Desportivo da Casa do Povo de Adaúfe que chegam, em passo apressado, pais e atletas que treinam patinagem artística na Academia de Patinagem de Braga. O caminho é curto, mas demorado, por causa dos constrangimentos do Nó de Infias, para quem vai de Sul para Norte da cidade de Braga. Dizem-nos que nunca sabem ao certo quanto tempo demoram a chegar ao pavilhão, porque é imprevisível. As crianças e jovens – maior parte, meninas – já vêm equipadas para não perder tempo e aproveitar ao máximo os minutos de treino.

Teresa Cunha é presidente da Academia de Patinagem de Braga (APB) e explica-nos como foi possível criar um clube praticamente sem apoios, mas com resultados excecionais para quem até o pavilhão para treinar tem de pagar...



**“Se não fosse o empenho dos pais, a Academia de Patinagem de Braga já teria desaparecido”**

**Como surgiu e quais são os principais objetivos da APB?**

Esta academia foi constituída quase por brincadeira. Primeiro, entre atletas, que gostavam de patinar e que começaram a desejar mais que apenas uma brincadeira de Domingo. Em 2013/14,



conseguimos integrarmo-nos no Hóquei Clube de Braga, na secção de Patinagem Artística. No entanto, era difícil continuarmos lá, porque havia constrangimentos logísticos e começou a ser difícil, para o clube, conciliar as duas modalidades e os vários escalões, nomeadamente, para treinos e jogos. Acabámos por sair, mas um grupo de pais decidiu juntar-se e formar esta academia. O objetivo era dar a estes atletas a possibilidade de evoluírem e aprender ainda mais, porque esse era o sonho deles. Foi assim que foi constituída a Academia de Patinagem de Braga: um projeto de pais e da treinadora Sofia Marques, que na altura estava connosco. E aqui estamos.

**Continua a ser um projeto de pais?**

Sim, sempre.

**De que forma se organizam e onde conseguem encontrar financiamento para fazer avançar o projeto?**

Nós temos cerca de 80 atletas, desde os quatro aos 26 anos, que pagam uma mensalidade para nós conseguirmos suportar o aluguer deste pavilhão e pagar aos treinadores. A maior parte dos clubes não tem despesa nenhuma com um pavilhão, que é um grande encargo mensal, mas, por outro lado, também devemos ser dos poucos que têm um pavilhão em exclusivo. Está disponível a qualquer hora, desde que haja atletas e treinadores para treinar. Os nossos treinadores são o Mário

Lago, a Catarina Costa e a Lara Rocha, mais os espanhóis Santiago e a Carolina que treinam a equipa de Show, e são ajudados por três monitoras que são atletas da Academia, a Margarida Costa, a Mafalda Afonso, a Cláudia Moreira, e ainda o monitor Delmar Almeida.

**Não há muitos rapazes a escolher este desporto...**

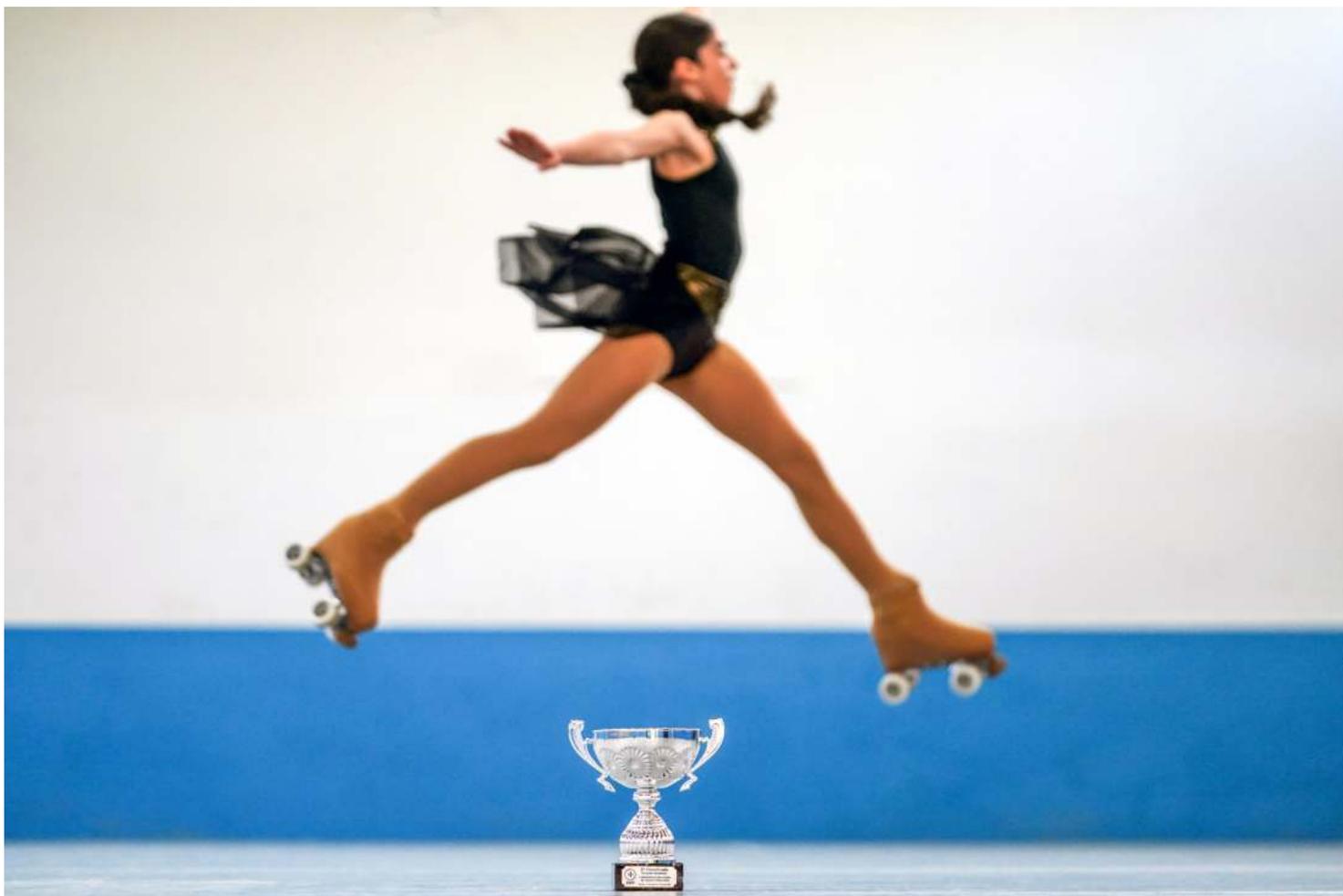
Gostávamos de ter mais, é verdade, principalmente, para Pares de Dança. É um desporto muito interessante e fácil de começar. A criança não necessita de saber patinar para começar, nós aqui ensinamos a patinar com uns patins especiais de iniciação. Os atletas fazem um percurso de aprendizagem e evolução contínuas. Primeiro, a iniciação; depois as especialidades, como a patinagem livre ou o Solo Dance e, por fim, quando já têm velocidade de execução necessária, a equipa de Show. É um trabalho que demora tempo e exige muita dedicação.

**Os atletas são todos de Braga?**

Vila Verde, Amares, Póvoa de Lanhoso, Barcelos... Também já tivemos atletas de Cabeceiras de Basto ou Viana do Castelo. Vinham para aqui porque gostavam da academia e do ambiente. Isso nota-se mais na variante de Show: para competir, cada equipa tem de ter no mínimo 16 atletas e todos têm de ter uma estrutura similar, a mesma agilidade e estarem todos ao mesmo nível. Neste momento, temos 20 atletas disponíveis – e o futuro está assegurado com os novos atletas que estão na iniciação e vão passar por todo o processo de aprendizagem, para estarem preparados para participar na equipa de Show. Nesta equipa, há muito espírito de sacrifício... e destaco uma qualidade importante que é o companheirismo, porque se falha um atleta, toda a coreografia é comprometida. Notamos que há muita camaradagem entre todos e muita qualidade.

**Que variantes se praticam aqui?**

A Academia tem, neste momento, quatro variantes. Temos a iniciação e a formação; a nível de disciplina, a Patinagem Livre e Solo Dance; e temos o grupo Show, a Braga Roller Team – que treina ao sábado, no pavilhão de Adaúfe. No entanto, quando se aproximam os campeonatos, dada a exigência de espaço que necessitam para atingirem a velocidade necessária para fazer as figuras [coreografias], treinam em Cervães – Vila Verde, um pavilhão com condições fabulosas, principalmente, em termos de espaço, mas que representa mais um custo para a APB. Cada vez que vamos treinar lá, temos de pagar o pavilhão.



**Em 2023, também investiram na contratação de treinadores espanhóis.**

Sim, o Santiago e a Carolina assumiram este ano o Grupo de Show. A nossa equipa já era conhecida e tinha bons resultados a nível nacional, já tínhamos sido campeões nacionais. No entanto, decidimos que os nossos atletas mereceram este esforço suplementar pelo empenho e dedicação que temos registado ao longo dos anos. São atletas universitários ou na última fase do secundário, com muitos exames e tempo de estudo, mas que têm energia e conseguem tempo para vir treinar e ter resultados excecionais. Já tínhamos tido o primeiro contacto com estes treinadores na World Cup, na Alemanha, e, agora, foi possível concretizar esta ambição de aumentar o nível de treino da nossa equipa.

**Como é que é possível, financeiramente, conseguir tudo isto? Têm apoios? Ir à Alemanha não é barato...**

O grande objetivo desta direção é criar jovens felizes, crianças felizes, educá-los e formá-los. Não temos muitos apoios... A Casa do Povo de Adaúfe, que é o nosso senhorio, tem-nos ajudado bastante nos momentos mais difíceis, como a fase da pandemia. Sem eles, não sei se existiríamos aqui. A nível camarário, temos ajuda quando nós vamos ao exterior, em que patrocinam as despesas de deslocação em 40%, que é o que está protocolado com todas as associações, e ajudam-nos com o pagamento das inscrições. Individualmente, as nossas crianças e jovens não têm qualquer apoio; na equipa de Show, temos apoio da Proworld, em termos de equipamentos de treino oficial – os fatos de competição são pagos pelos pais.

**Têm conquistado campeonatos, taças, vários troféus, com as condições que referiu. O que era necessário para dar um salto qualitativo e quantitativo enquanto clube? Um pavilhão?**

Braga não tem pavilhões e, infelizmente, naqueles que existem condições, são-nos fechadas as portas. Há algumas limitações de piso para esta modalidade. Se o chão for de borracha, os miúdos não conseguem patinar. Tem de ser cimento ou madeira e, em Braga, não existem muitos. No passado, já organizámos dois campeonatos na Universidade do Minho, que tem condições fantásticas, mas já não podemos ir para lá porque, segundo a administração da universidade, os patins estragam o piso.

**Como fazem os outros clubes no país? Têm pavilhão próprio?**

Não, penso que aqui há algum preciosismo, que nos obriga a encontrar soluções mais longe, como Cervães. O Pavilhão de Adaúfe tem as medidas mínimas, o que torna o treino muito difícil. Quando se aproximam provas, vamos para Cervães. E porquê? Formar um esquema ou uma dança e treiná-la neste pavilhão é fácil. Transportá-los para um pavilhão maior, onde se costumam organizar provas, é muito difícil, porque, se não ocupam o espaço todo disponível, os atletas são penalizados.



**Paulo Santos (Conselho Fiscal), Teresa Cunha (Direção) e Sónia Machado (Membro Assembleia Geral)**



**Mesmo com essas limitações, continuam a vencer provas e títulos. O que acha que está a fazer a diferença?**

É o empenho dos atletas, treinadores e pais. Há muita programação de horários das famílias, porque a assiduidade dos atletas depende delas. As escolas onde estudam também têm contribuído para que eles venham... toda a gente tem ajudado. É um esforço grande e não há recompensas monetárias, eles andam aqui por gosto, um grande gosto pela modalidade. A Patinagem Artística não é um desporto barato. O equipamento de competição é caro, os patins – sejam os de iniciação e ainda mais os de competição, são caros e têm muito desgaste. As próprias rodas dos patins são muito dispendiosas. Os pais fazem muitos sacrifícios, porque os filhos adoram isto. Os próprios testes que os miúdos têm de fazer para aquisição de níveis mínimos para as competições é tudo suportado pelos pais. Apesar de existir a Associação de Patinagem do Minho, não temos qualquer apoio e, para se ter uma ideia, na variante de Show, o campeonato nacional teve 800 atletas. Ou seja, há muita gente envolvida na modalidade e a visibilidade e reconhecimento não acompanham.

**Que troféus e distinções já conseguiram?**

A nível individual, nós temos uma atleta internacional, que é a Leonor Cepa, que tem sido convocada individualmente pela seleção para representar Portugal. A nível de títulos nacionais, já fomos campeões nacionais de Pares Artísticos, duas vezes, e tivemos um terceiro lugar. Em Show e Precisão, fomos campeões nacionais dois anos – somos os atuais campeões, depois do título de 2019; em 2022 fomos segundos por milésimas. E participámos recentemente no Europeu de Show, onde ficámos

no sétimo lugar, a melhor equipa portuguesa em prova.

**Notam muita diferença quando competem a nível internacional?**

Nota-se muito, principalmente com os clubes italianos e espanhóis, porque eles apostam bastante. Têm muitos patrocínios e muitos apoios, é totalmente diferente do que se passa em Portugal.

**Há patinagem artística no Desporto Escolar?**

Não, pelo menos na zona de Braga, penso que não. Nós temos um projeto com a Alfacoop, uma parceria que permite que os nossos treinadores possam dar aulas aos alunos da escola e transmitam a beleza desta modalidade. Poderão ser os nossos atletas do futuro.

**Quais são os projetos e desejos futuros da Associação de Patinagem de Braga?**

Gostava que, em termos de estrutura diretiva, pudéssemos ser mais fortes. Somos todos pais, todos trabalhamos e fazemos isto em regime de voluntariado. Penso que, com o número de atletas que temos, com a estrutura já montada e com o prestígio que já conquistámos a nível nacional, deveríamos ter uma estrutura mais profissional. É tudo feito por nós, durante a semana ao fim da tarde/noite e ao fim de semana. E, claro, a questão que já falámos: se conseguíssemos um pavilhão melhor, acredito que poderíamos evoluir muito mais como clube.

## A PATINAGEM ARTÍSTICA

Segundo a Federação de Patinagem de Portugal, as provas dividem-se em Testes de Ini-

ciação, em que podem participar todos os Patinadores com pelo menos seis anos de idade. Neste teste, o patinador deve executar os elementos impostos, acompanhados de um tema musical à escolha. Há cinco níveis diferentes e, em cada um, é obrigatório fazer um conjunto de movimentos, mediante as regras de execução. Este é o primeiro patamar competitivo dos atletas.

Nos Testes por Especialidade (Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias), só podem participar atletas com o nível V concluído dos Testes de Iniciação. E, para poderem realizar os níveis nas especialidades de Pares Artísticos e Pares de Dança, ambos os patinadores têm de ter obtido aprovação no Nível I de Patinagem Livre ou de Solo Dance, respetivamente. Ou seja, toda a aprendizagem e avaliação na Patinagem Artística acontece por etapas e mediante a concretização de objetivos.

Nas especialidades, os atletas são avaliados pela sua capacidade de execução, mas também pela criatividade. Na patinagem livre, cada atleta define a sua coreografia com música, mediante os elementos impostos, que estão segmentados em quatro níveis diferentes. Na Dança (composto por um elemento feminino e outro masculino) e Solo Dance (individual), o patinador executa uma coreografia dentro de ritmos específicos de valsa, tango, blues, entre outros, utilizando elementos obrigatórios e elementos técnicos na sua exibição. Por fim, na especialidade de Figuras Obrigatórias o atleta faz um conjunto de voltas e figuras, sendo avaliado pela capacidade de execução do exercício proposto. Na especialidade Pares Artísticos, de um elemento feminino e um elemento masculino valorizam-se saltos, piões e elevações e a sua integração na música escolhida.



APARÊNCIA SOFISTICADA



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



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

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





Por fim, existe o Show e Precisão, um campeonato disputado por equipas e, no caso do Campeonato Nacional de Show e Precisão, apenas atletas com idade mínima de 12 anos e o nível II de uma Especialidade e o IV de Iniciação. É o ponto alto da evolução de um patinador, porque, como está descrito na entrevista a Teresa Cunha, os atletas devem passar por todos os patamares para entrar nas equipas. As provas dividem-se em Show (nas categorias de Grupos Grandes, Grupos Pequenos, Grupos Juniores, Quartetos Seniores, Quartetos Juniores e Quartetos Cadetes) e Precisão (nas categorias de Júnior e Sénior).

#### Título 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 “Blood Trophy” – Troféu de Sangue, que aborda a temática da proteção da vida selvagem. 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 (COVID19) e de o ano passado se ter sagrado vice-campeã nacional na especialidade.

#### Campeonato Europeu mostrou Braga Roller Team em bom plano

Cerca de mil atletas participaram no Campeonato Europeu de Patinagem Artística Show e Precisão, no Pavilhão Rota dos Móveis, em Lordelo – Paredes. A prova foi organizada pela Federação de Patinagem de Portugal e contou com a presença de 81 grupos provenientes de nove países: Portugal, Espanha, Israel, Itália, Holanda, França, Alemanha, Estónia e Dinamarca. A Braga Roller Team apresentou a mesma coreografia que a elevou a campeã nacional e conquistou um mérito sétimo lugar, sendo a equipa lusa melhor posicionada.

#### Leonor Cepa Santos é um nome a seguir

Com apenas 14 anos, Leonor Cepa Santos esteve na Artistic World Cup 2022, na disciplina de Solo Dance (cadetes), e, em 2023, tem presença marcada na Artistic International Series 2023, que decorre entre 21 e 28 de Maio, em Trieste, Itália. A jovem bracarense fez toda a sua formação e cresceu na Academia de Patinagem de Braga. A comitiva nacional estará representada com 27 atletas.



# Punta Cana

REPÚBLICA DOMINICANA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92  
4700-315 Braga  
Portugal

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

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

**Caravela**  
agência de viagens



## INAUGURA NOVO ESPAÇO NA AVENIDA DA LIBERDADE

A MediCapilar inaugurou um novo espaço em Braga, na Avenida da Liberdade, depois de cinco anos de trabalho intenso. “Somos a maior rede de clínicas de transplantes capilares do país, com sete clínicas. Inaugurámos a MediCapilar Braga há cinco anos, que foi o segundo espaço depois de Lisboa, e fomos pioneiros. Estávamos na Casa de Saúde de São Lázaro, mas o crescimento que temos registado, fruto do trabalho que temos feito, fez com que procurássemos novas instalações”, explicam os CEO’s e fundadores, Dr. Rui Sabino e Dr.ª. Marta Castro.

A MediCapilar Braga tem clientes de todos os pontos do Minho, com especial relevância nos territórios do Minho, nomeadamente, Barcelos, Vila Verde, Amares, Póvoa de Lanhoso, Viana do Castelo, Ponte de Lima, entre outros. “É o ponto mais a norte da MediCapilar e, por isso, estratégico para a empresa. Posso dizer que fomos muito felizes cá em Braga, desde o início. Agora, queríamos uma clínica mais condizente com os restantes espaços do grupo e procurávamos um local estratégico na cidade. Encontrámos esta loja que era exatamente aquilo que precisávamos”, garante o Dr. Rui Sabino.

### **PORQUÊ ESCOLHER A MEDICAPILAR?**

Os motivos são vários. A MediCapilar é um dos principais players no mercado, a nível nacional, com uma vasta experiência na área. O acompanhamento próximo e altamente profissional do paciente nos perío-



dos antes, durante e após a intervenção é a característica que melhor define a qualidade de serviço. “Somos especialistas em cabelo. O transplante capilar é o core da nossa atividade, aquilo que fazemos mais, mas há muitos clientes que nos procuram para tratamentos como Mesoterapia e Plasma Rico em Plaquetas (PRP). São tratamentos indicados para pessoas que, por exemplo, estão numa fase de mudança de emprego, com uma vida mais stressante... e a MediCapilar dá-lhes um boost a nível de densidade, qualidade e crescimento do cabelo. No caso do transplante, oferecemos uma grande vantagem ao cliente, porque dispomos de uma equipa dupla, ou seja, conseguimos transplantar o dobro dos folículos, o que é fora do habitual, e o resultado é muito superior”, explica a Dr.ª. Marta Castro.

### **PROCESSO SIMPLES E RÁPIDO**

A eficácia do transplante capilar da MediCapilar é garantida e os resultados surpreendentes, num processo que é, todo ele, muito simples. “O transplante é feito

num único dia. O paciente entra às 08h30 da manhã para fazer o check in na clínica e às 17h30 está a sair com o transplante de cabelo realizado. Aliás, hoje em dia, já não se fala em transplante capilar, mas em microtransplante capilar, porque a técnica em si já é muito mais avançada do que era há uns anos e é cada vez menos invasiva”, assegura o responsável. Na MediCapilar, todos podem fazer um transplante capilar. A clínica quer democratizar o acesso a todos os clientes, criando condições especiais e facilitando os métodos de pagamento, através de financiamento à medida das possibilidades de cada um.

### **SEGURANÇA ACIMA DE TUDO**

Os resultados são importantes, mas a segurança é primordial. “Na MediCapilar, levamos muito a sério tudo o que tenha a ver com o bem-estar do nosso cliente. Criámos uma academia interna de formação e todos os nossos clínicos e técnicos passam por um rigoroso período de formação específica e uniformizada em todos os nossos centros. A tecnologia é muito importante nesta área. No entanto, a componente humana é ainda mais decisiva na qualidade de serviço: os nossos médicos, enfermeiros, biólogos – temos uma equipa a separar folículos ao microscópio no dia do transplante. Todos os dias, realizamos inúmeros transplantes capilares nas nossas clínicas e essa rotina e o know-how acumulado permitem-nos estar cada vez mais preparados e adquirir o máximo de conhecimento possível”, refere a Dr.ª. Marta Castro.



**CLÍNICA DE BRAGA**

Av. da Liberdade 401, 4710-251

**CLÍNICA DO PORTO**

Av. Fernão de Magalhães, 1862 - 14º, 4350-158

**CLÍNICA DE LISBOA**

Av. António Augusto de Aguiar, 106B, 1050-010

**CLÍNICA DE VISEU**

R. Poeta António José Pereira, 52, 3500-235

**CLÍNICA DE AVEIRO**

R. José Afonso, 30, L4B, 3800-438

**CLÍNICA DE GUIMARÃES**

Alameda Dr. Mariano Felgueiras PISO 0, LOJA Nº 111, 4805-075

**CLÍNICA LISBOA EXPO**

Av. Dom João II 1.16.1 6º Piso, 1990-083



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

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

[info@medicapilar.pt](mailto:info@medicapilar.pt)

**800 210 197**

(chamadas p/ rede móvel nacional)



# FENDA ACADEMY APRESENTOU PROJETOS MULTICULTURAIS NAS ÁREAS DA MÚSICA E ARTES VISUAIS

**F**oi apresentado na Escola Secundária de Maximinos, o Fenda Academy. O projeto, promovido pelo Município de Braga com direção artística da Cosmic Burger, envolve duas turmas do 10.º e 11.º anos da Escola Secundária de Maximinos e da Escola Secundária Sá de Miranda e consiste na criação e desenvolvimento de projetos artísticos nas áreas das artes visuais (Ver) e da música (Ouvir).

No caso das artes visuais, foi apresentado um mural pintado por uma turma multicultural composta por alunos de cerca de nove nacionalidades diferentes.

No que diz respeito à música, foram apresentados dois temas de uma edição discográfica que em breve estará disponível nas plataformas digitais.

“O Fenda Academy é um projeto que nos deixa muito orgulhosos. É a demonstração que é possível trazer pessoas de várias culturas para as diversas formas de expressão artística e desenvolver esta iniciativa em contexto escolar é ainda mais positivo”, salientou o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio.

“Queremos escolas de cultura, escolas multiculturais. Braga é uma cidade aberta ao mundo, em que existe uma integração plena daqueles que aqui chegam e isso é motivo de enorme satisfação para todos nós”, acrescentou.

Ricardo Rio desafiou a turma da Escola Sá de Miranda, que apresentou o projeto musical, para realizar uma atuação na Noite Branca de Braga, que decorre no início de Setembro. “Este é um projeto que vai ter continuidade para que dentro da escola e fora dela os nossos jovens possam participar, demonstrar talento, criatividade e imaginação”, realçou o autarca.



Refira-se que o projeto tem como objetivos aproximar a comunidade escolar à criação e à produção artística, estimulando uma cidadania mais ativa, esclarecida e inclusiva. O resultado são o reflexo dos seus protagonistas, alunos oriundos de diferentes lugares do mundo que utilizaram linguagens diversas e culturas artísticas muito próprias em prol de um projeto único e comum a todos.

A iniciativa Fenda Academy está integrada no «ATLAS – Programa de Mediação Cultural», promovido pelo Município de Braga e alinhado com a Estratégia Cultural de Braga 2020-2030.

## ESCOLAS DE BRAGA MOSTRAM TALENTO PARA AS ARTES EM PALCO

**M**ais de 300 alunos de onze escolas do concelho subiram ao palco do Espaço Vita, em mais uma edição da MAPEAR - Mostra Escolar de Artes Performativas, um projeto desenvolvido pela divisão de Cultura do município de Braga, que promove a formação das artes performativas em contexto escolar e dá visibilidade ao trabalho desenvolvido pelas escolas, contribuindo para o crescimento artístico e pessoal dos alunos. O Espaço Vita acolheu mais de uma dezena de espetáculos inéditos em diversas áreas artísticas, da dança à música e ao teatro. A iniciativa contou com casa cheia em vários espetáculos, somando cerca de 4500 pessoas nas várias sessões. Refira-se que a MAPEAR tem sido uma aposta ganha do município, refletindo-se numa oportunidade para os alunos atuarem num palco da cidade e terem acesso a todo o processo de produção que envolve a criação de um espetáculo, desde a sua génese até ao momento da apresentação final, em especial, no contacto com o público.

Participaram na iniciativa as seguintes escolas de Braga: Agrupamento de Escolas de Real; Agrupamento de Escolas Sá de Miranda; Agrupamento de Escolas André Soares; Agrupamento de Escolas de Celeirós; Agrupamento de Escolas Dona Maria II; Agrupamento de Escolas Carlos Amarante; Colégio Luso-Internacional de Braga; Agrupamento de Escolas Dr. Francisco



Sanches; Conservatório de Música Calouste Gulbenkian; Agrupamento de Escolas de Maximinos e Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio.



03 e 04 junho 2023

# DÍAS DE FESTA EM TIBÃES

Comemorações do  
Dia Mundial da Criança

Música, Teatro,  
Novo Circo, Artes Visuais,  
Cinema de Animação, Jogos

ENTRADA LIVRE

Organização:



Parceiros:





## APOSTA NA HUMANIZAÇÃO E NA EXCELÊNCIA DOS CUIDADOS DOMICILIÁRIOS



**Dra. Cleusa Fernandes, Diretora Técnica da ABRAÇOS & MIMOS. Assistente Social, formada em Serviço Social, com mestrado em Gerontologia Social**

A ABRAÇOS & MIMOS foi criada com a necessidade de oferecer serviços diferenciados no domicílio dos utentes, quando estes, por motivo de doença ou outro tipo de dependência, sejam incapazes de assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou realizar as suas atividades diárias. “O objetivo da ABRAÇOS & MIMOS é oferecer serviços diferenciados, sempre focados na humanização (relação utente/profissional) e é este ponto que nos diferencia do mercado. Temos um Vasto leque de serviços e respostas e faz um acompanhamento 100% próximo a utentes e famílias, oferecendo dignidade”, explica a responsável.

Na ABRAÇOS & MIMOS, damos muita importância ao trabalho de avaliação do utente e da sua família. “Realizamos uma avaliação multidimensional, que passa por uma visita domiciliário, reunião com a família e elaboração de um plano individual do idoso. Quando alguém está doente, essa infelicidade não afeta apenas a pessoa, mas interfere e muda a vida de toda a família. Para nós, é importante que a família sinta confiança no nosso tra-

balho desde o primeiro contacto, porque nos está a ‘entregar’ o seu familiar e a permitir que entremos na sua casa e nas suas vidas”, assegura Cleusa Fernandes.

### **A importância do trabalho de avaliação e criação de laços com utente e família**

Todos os cuidadores da empresa devem ter qualidades humanas, imprescindíveis para prestar um serviço de excelência. “Estamos a entrar na vida de alguém, na sua privacidade e intimidade. Não podemos pensar neste trabalho de forma imprudente. Queremos prestar um serviço diferenciado, 100% personalizado, mas com esse fator diferenciador que tem a ver com a inteligência emocional dos nossos cuidadores. É importante que tenham toda a formação técnica, mas nós valorizamos muito as qualidades humanas. Não basta chegar, dar banho e ir embora, temos de fazer muito mais. É importante dar um abraço, fazer um mimo ou simplesmente ouvir o que têm para nos dizer. Às vezes, basta ouvir o idoso para o fazer sentir-se mais confortável e valorizado”, defende.

A ABRAÇOS & MIMOS realiza formações regularmente para capacitação e informação aos cuidadores da empresa. “O acompanhamen-

to a cada utente é feito em equipa, ou seja, os cuidadores têm apoio da equipa técnica e todo o trabalho é feito de forma multidisciplinar. O cuidador é uma parte da rede que mobilizamos para prestar o cuidado adequado”, finaliza Cleusa Fernandes, definindo os objetivos da empresa: “Queremos ser a maior e melhor empresa portuguesa de referência para seniores e dependentes, tendo sempre em foco a dignidade, o respeito, a segurança, a competência, o rigor e a inovação”.

A ABRAÇOS & MIMOS tem um trabalho importante na área do apoio domiciliário a pessoas com demência, uma doença progressiva e sem cura, nomeadamente, na preservação da qualidade de vida. A descobertas da medicina, complementada com inovação técnica permitem, hoje, manter o doente no seu domicílio, com um nível de acompanhamento que antes só era possível em ambiente hospitalar. Ter soluções globais para as famílias, em todas as necessidades relacionadas com a área do apoio ao idoso é nosso objetivo, eliminando barreiras e oferecendo soluções. Por isso, no espaço ABRAÇOS & MIMOS, na Rua do Taxa, em Braga, também encontra material geriátrico especializado, como camas, cadeiras de rodas e material auxiliar.



## A EQUIPA

### **Dra. Alexandra Azevedo | Médica de Família**

“Sou médica de família generalista, desde a fase infantil até o envelhecimento. Na Abraços & Mimos, o nosso trabalho passa por dar mais conforto ao utente no envelhecimento, trabalhando em função das diferentes patologias que tiver. O nosso trabalho faz-se, também, com as famílias, preparando-as para essa fase do envelhecimento e da dependência do idoso. A nossa ideia é manter o idoso em casa, no conforto do seu lar, com apoio no domicílio de forma a que ele se sinta confortável. Este trabalho permite mais estabilidade mental e anímica, evitando que haja uma rutura com as suas rotinas. Faço o acompanhamento médico ao idoso, integrado no apoio domiciliário”

### **Dra. Margarida Mesquita | Psicóloga**

“Em primeiro lugar, neste contexto de adultos mais velhos, o trabalho de psicologia é adaptado às necessidades do utente e da família. É muito importante haver um equilíbrio entre o que é que a família acha que esta pessoa pre-

cisa e quais são as áreas em que devo intervir. No entanto, esta pessoa tem a sua autonomia e é muito importante manter este equilíbrio entre as expectativas que a família tem perante a intervenção e aquilo que o utente realmente quer para si, como objetivo de intervenção.”

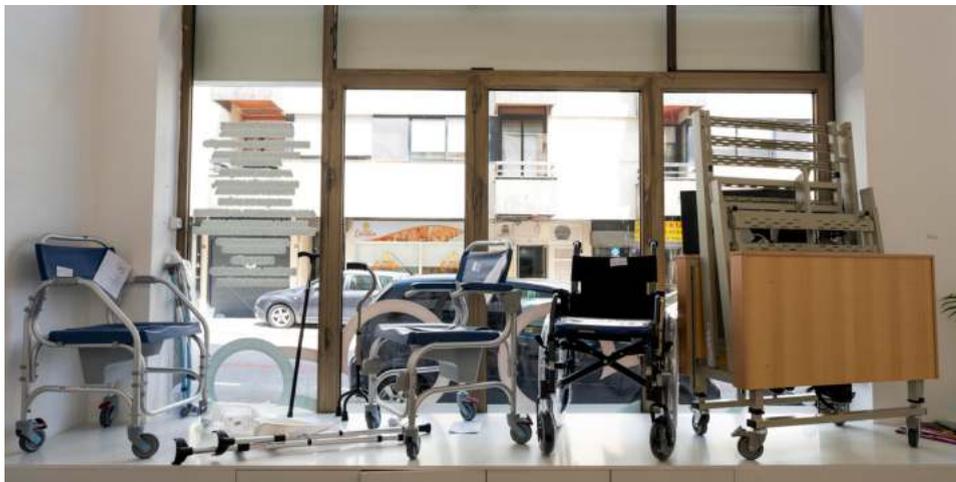
### **Enfermeira Andrea Ribas | Coordenador Técnica**

“A minha função é acompanhar, supervisionar e formar a nossa equipa de cuidadores, dando todo o suporte técnico, com foco na humanização do cuidado domiciliário. Na Abraços & Mimos, antes da intervenção no domicílio, o cuidador passa por uma formação intensiva, em que são abordadas questões de ordem técnica, relação interpessoal com o utente, entre outros aspetos considerados importantes. Toda e qualquer intervenção deve ter em conta as características do utente, por isso, é fundamental fazer uma avaliação prévia no domicílio e, posteriormente, criar um plano de intervenção 100% personalizado. Depois de implementarmos o plano, reavaliamos a cada 15 dias, dando feedback ao utente e à família”.



## SERVIÇOS

- Apoio 24 horas todos os dias da semana (incluindo feriados)
- Apoio na higiene e conforto pessoal
- Higienezação da habilitação
- Tratamento de roupa ao domicílio
- Apoio na refeição
- Serviços de saúde (Fisioterapia, psicologia, terapia da fala, médica de família, etc..)
- Acompanhamento ao exterior (passeios, idas ao hospital, exames médicos)
- Estética ao domicílio (cabeleireiro e Manicure);
- Estimulação cognitiva e reabilitação cognitiva;
- Acompanhamento gerontológico;
- Turismo de saúde;
- Acompanhamento a utentes com demências
- Venda e aluguer de ajudas técnicas e material geriátrico;



### **Contactos (Direção Técnica)**

912 292 475  
(Chamada para rede móvel nacional)

### **Contactos**

910 323 365  
(Chamada para rede móvel nacional)

253 791 571  
(Chamada para rede fixa nacional)

### **Morada**

Rua da Taxa nº 3  
4710-448 Braga  
geral@abracosemimos.pt  
www.abracosemimos.pt



## PARCERIAS



# NÚCLEO PROVE LEVA À CÂMARA DE VILA VERDE PRODUTOS AGRÍCOLAS LOCAIS

**A** Câmara Municipal de Vila Verde é o mais recente núcleo do projeto PROVE, que é dinamizado pela ATAHCA e visa promover a comercialização de proximidade de produtos agrícolas locais, oriundos de pequenas explorações agrícolas tradicionais. Os colaboradores do Município inscritos no núcleo passam a aceder a um cabaz de produtos hortofrutícolas da época colhidos no próprio dia, num processo conduzido diretamente pelos produtores. As entregas são efetuadas quinzenalmente, no edifício dos Paços do Concelho.

Na assinatura do protocolo entre o Município e a ATAHCA-Associação das Terras Altas do Homem Cávado e Ave, a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, sublinhou a importância de promover a agricultura e a produção local no contexto do desenvolvimento e da coesão social, económica e territorial. “É um projeto que ajuda a dinamizar a economia local e a atividade agrícola do concelho, disponibilizando simultaneamente um conjunto de produtos de qualidade e que reforçam o estímulo para uma alimentação saudável nas nossas famílias”, sustentou Júlia Fernandes.

O presidente da ATAHCA, José da Mota Alves, chamou a atenção para o impacto da atividade agrícola no território, destacando também o contributo da agricultura para as paisagens que caracterizam a região, sendo “determinante para este painel cultivado e multicolor das nossas paisagens”.

No âmbito do projeto PROVE, os consumidores são convidados a poderem visitar produções, reforçando o contacto direto entre os compradores e os produtores. Como explicou Mota Alves, a iniciativa permite também estimular a empatia e a valorização da atividade agrícola, de forma particular junto das novas gerações.

O líder da ATAHCA defendeu que a aproximação entre produtores e consumidores assegura “vantagens mútuas muito significativas e uma mais-valia



para o território em termos de sustentabilidade ambiental, social e económica”. A concretização do Núcleo PROVE na Câmara Municipal de Vila Verde integra-se na estratégia da ATAHCA para o desenvolvimento do projeto, através de parcerias com instituições, empresas e outras entidades locais que manifestem interesse em colaborar na divulgação e dinamização da iniciativa.

A Rede PROVE é constituída por grupos de ação local, produtores agrícolas, consumidores e entidades parceiras. A ATAHCA assume a implementação do projeto no território do Cávado, que integra os concelhos de Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde, podendo ainda alargá-la a outros concelhos limítrofes.



# Sã de Miranda por Terras de Vila Verde

## Feira Quinhentista



Organização



Participação



Animação



# PRAIA FLUVIAL DO FAIAL - PRADO VAI MANTER A BANDEIRA AZUL

**A** Praia Fluvial do Faial, em Prado, vai manter hasteada, no próximo verão, a Bandeira Azul, em resultado das avaliações de júris nacional e internacional que reconhecem a excelência da área de lazer junto ao rio Cávado. “Garantir a Bandeira Azul é o resultado do trabalho que tem sido desenvolvido na valorização do vasto e diversificado património natural do concelho, no âmbito de uma estratégia de desenvolvimento sustentável de todo o nosso território”, comentou a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes.

O júri internacional do Programa Bandeira Azul 2023 divulgou hoje os resultados da avaliação das praias portuguesas, ratificando a apreciação positiva do júri nacional – composto por 30 entidades da administração pública e da sociedade civil.

Relativamente à Praia Fluvial do Faial, destaca-se ainda o facto de o júri nacional ter felicitado o Município de Vila Verde “pelo excelente desempenho na época balnear de 2022”.

A qualidade da água e dos equipamentos e infraestruturas de apoio, a sustentabilidade ambiental, a segurança e bem-estar fazem parte da lista de mais de 20 critérios de avaliação para a atribuição da Bandeira Azul.

A presidente da Câmara de Vila Verde sublinha o reconhecimento do sucesso da estratégia do Município na valorização dos recursos naturais, apontando a Praia do Faial, assim como as zonas fluviais junto aos rios Cávado, Homem, Neiva e Vade, de “verdadeiros ex-libris”.

Júlia Rodrigues Fernandes lembra que o concelho está classificado como Estação Náutica de Portugal, dando relevo aos extraordinários recursos hídricos e às paisagens fantásticas que se pode disfrutar no concelho, com vários trilhos que se desenvolvem pelas áreas florestais e encostas.

A Praia Fluvial do Faial conquistou a Bandeira Azul no ano passado, pela primeira vez. O vereador do ambiente, Patrício Araújo, sublinha o trabalho



contínuo de melhoria das condições das zonas rineirinhas dom concelho. Entende, por isso, que se trata de um “justo reconhecimento do trabalho desenvolvido pela Câmara Municipal de Vila Verde”.

No Faial – a única área fluvial do concelho classificada como praia – Patrício Araújo enaltece ainda o trabalho que vem sendo levado a cabo pela Junta de Freguesia da Vila de Prado e pelo Clube Náutico. O vereador salienta também o “importante papel” dos banhistas “na promoção e concretização dos valores da sustentabilidade e da educação ambiental”.

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, que distingue o importante esforço de diversas entidades para tornar possível a coexistência do desenvolvimento local a par do respeito pelo ambiente, elevando o grau de consciencialização ambiental dos cidadãos.



# Sá de Miranda por Terras de Vila Verde

## Feira Quinhentista

Praça de St.º António

### 26 | maio | sexta-feira

19h00 às 23h00

**Ceia Quinhentista** – ronda pelas Tasquinhas e mercadores

**Música dos Gambuzinos El-rei**

**Bailados, Folguedos e Poesia**

**Artes Circenses**

### 27 | maio | Sábado

11h00 às 24h00 | **Gastronomia, venda de artesanato e produtos da terra!**

15h00 | **Arraial de Abertura da Feira - Grupo de música Gambuzinos de El-rei**

16h00 | **Oficina de Olaria**

16h30 | **Oficina de Carpintaria**

17h00 | **Mostra do Treino dos Militares do Reino**

18h00 | **Demonstração de Falcoaria**

19h00 | **Danças Populares de Época**

20h00 | **Rábulas pelas Tabernas**

20h30 | **Artes Circenses**

### 21h00 | SARAU CULTURAL

**Grupo de Música Gambuzinos de El-rei**

**Danças Quinhentistas**

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

**O Rato do Campo e o Rato da Cidade**

**Leitura Encenada da Fábula**

Escola Secundária de Vila Verde

(VerdEmCena, Clube de Teatro da ESVV e artista residente João Ventura)

**Se Bel Rio, de Rafaello Rontani**

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

**O Bobo e o Rei – A Desigualdade Social vista por Alice Vieira e Sá de Miranda. Representação Teatral**

(Agrupamento de Escolas de Vila Verde)

**O Del Mio Dolce Ardor, de Christoph W. Gluck**

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

**O Espelho Único, de António Torrado**

**Peça de Teatro**

Agrupamento de Escolas de Vila Verde

**Orquestra de Guitarras**

**Três Danças de Tielman Susato – Allemande, Rondó**

**e Saltarello e Rondó**

Academia de Música de Vila Verde

*Nota: se as condições climáticas estiverem desfavoráveis, com chuva, o Sarau Cultural realizar-se-á no Centro de Artes e Cultura (Academia de Música de Vila Verde)*



22h00 | **Demonstração de Falcoaria**

22h30 | **Música e dança de Corte e Populares**

23h00 | **Artes Circenses com Espectáculo de Fogo**

24h00 | **Arruada de Encerramento**

- Os jogos infantis estão em funcionamento entre as 15h00 e as 22h00, assim como as demais exposições temáticas

### 28 | maio | Domingo

10h00 às 19h30 | **Gastronomia, venda de artesanato e produtos da terra!**

11h00 | **Animação Musical - Gambuzinos de El-rei**

15h00 | **Cortejo Régio**

**15h30 | Dança Quinhentista**

Agrupamento de Escolas de Prado

16h00 | **Demonstração de Falcoaria**

16h30 | **Mostra do Treino dos Militares do Reino**

17h00 | **Oficinas de Olaria e Carpintaria**

17h30 | **Artes Circenses**

18h00 | **Rábulas Teatrais**

19h00 | **Arruada de Encerramento**

- Os jogos infantis estão em funcionamento entre as 14h00 e as 19h00, assim como as demais exposições temáticas.

**26 | maio | 10h00 às 12h30**

**Feirinha Quinhentista na Ribeira do Neiva**

Local: Escola Básica da Ribeira do Neiva

# RAMPA DA FALPERRA PROPORCIONA ‘FIM-DE-SEMANA FERVILHANTE’ EM BRAGA

**B**raga vai voltar a ser o epicentro do automobilismo nacional e internacional, com a mítica Rampa Internacional Falperra. A 42ª edição da prova rainha do europeu de montanha decorre de 19 a 21 de Maio, prometendo trazer à Cidade milhares de aficionados do desporto automóvel.

Depois do sucesso do FIA Hill Climb Masters de 2021, cuja “excelência teve continuidade na edição da Rampa do ano transato”, este ano a organização espera mais de 150 mil espectadores e um “plantel de luxo” com 130 pilotos. O evento envolve mais de 360 colaboradores e voluntários, e acontece numa altura em que Braga celebra os tempos da sua fundação com a recriação de Bracara Augusta, em mais uma edição da Braga Romana.

“Este ano a Rampa tem um cariz absolutamente singular, uma vez que coincide com uma grande iniciativa cultural e turística como é a Braga Romana. Vai ser um fim-de-semana fervilhante com dois eventos que se complementam, trazendo a Braga milhares de pessoas que certamente vão bater todos os recordes de afluência, o que é bom para a nossa economia”, referiu Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação da prova que decorreu no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

O Autarca enalteceu o Clube Automóvel do Minho (CAM) pela qualidade do trabalho que tem desenvolvido em prol do desporto automóvel, particularmente pelo seu esforço e dedicação para que a Rampa da Falperra continue a ser uma das mais representativas provas do automobilismo internacional. “Atualmente temos uma Rampa com a qualidade de um Masters a dar provas e a merecer todos os créditos do ponto de vista da sua organização. A direção da prova tem apostando cada vez mais na sustentabilidade e na melhoria das condições de hospitalidade, de segurança e de conforto para quem assiste e participa neste grande evento desportivo e isso só é possível com o envolvimento de diversas entidades que desempenham um papel crucial para que a Rampa seja uma prova de excelência que tem vindo a ser reconhecida pela própria FIA”.

Esta é uma prova organizada pelo CAM, com a chancela da FIA e da FPAK - Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting. Rogério Peixoto, presidente do Clube Automóvel do Minho, lembrou que o CAM “já deu provas” da sua capacidade para organizar eventos com a envergadura da Rampa da Falperra e do FIA Hill Climb Masters - evento que proporcionou um enorme upgrade à orga-

nização -, e tudo fará para “manter os padrões de profissionalismo e competitividade nesta edição”.

Segundo o responsável, a segurança e a sustentabilidade “são aspetos fundamentais para a manutenção dos objetivos” e para isso conta com a colaboração de “uma enorme rede colaborativa para proporcionar a todos uma Rampa da Falperra de excelência”. O presidente do CAM agradeceu a colaboração da Autarquia Bracarense e de todos os parceiros que desempenham um papel imprescindível na organização desta prova. “A Rampa da Falperra é mais do que uma prova de montanha. É uma prova mítica, é um evento da cidade de Braga, do País, da Península Ibérica e todos se sentem parte integrante desta marca”.

## DESFILE DE VIATURAS E TRANSMISSÃO EM DIRECTO MARCAM EDIÇÃO DESTE ANO

Além da competição, os visitantes poderão desfrutar de uma série de atividades e atrações paralelas que tornarão a experiência ainda mais memorável. A prova terá transmissão live streaming fruto da parceria tecnológica com a Altice Portugal e ao longo do traçado serão colocados ecrãs para que os espectadores possam assistir a todas as emoções da prova. A segunda subida de Domingo, terá transmissão em directo na CMtv, a partir das 12h00.

Os espectadores terão 11 zonas de peão espalhadas por todo o perímetro, algumas das quais com acesso pago e ainda duas zonas de bancada. As zonas de peão estão localizadas em diferentes áreas da prova e o bilhete de peão dá acesso a todas as zonas. Uma parte da receita dos bilhetes, revertem a favor da Associação Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano.

Um dos momentos mais aguardados é a exposição de viaturas e o desfile pela cidade. Nesta edição, a exposição de viaturas decorre junto ao Mercado Municipal de Braga, a partir das 11h00 do dia 19 de Maio, e pelas 19h00 inicia-se o desfile em direção à falperra, passando pela Avenida da Liberdade.

Como vem sendo habitual, os Transportes Urbanos de Braga (TUB) associam-se a este evento e disponibilizam um plano de transporte para a Rampa da Falperra, com bilhetes de ida e volta a 1€.

Todas as informações sobre a prova estão disponíveis no site do evento em [www.rampadafalperra.pt](http://www.rampadafalperra.pt)



# Brent a car

Trust & Go

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



**RESERVAS/RESERVATIONS**

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

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



**BRAGA**

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

**GUIMARÃES**

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

# JUCA, A LARANJEIRA QUE ERA UM LIVRO E SE TRANSFORMOU NUMA PEÇA DE TEATRO

**33 anos depois de terem contacto pela última vez, as duas Martas voltam à escola não para estudar, mas para apresentar um livro e uma peça de teatro dedicada aos mais pequenos. Uma série de coincidências transformou a história da Marta Ferreira numa peça encenada por Marta Alves.**

**A**s lides da escrita não são novas para Marta Ferreira. Começou em 2013, com o lançamento de um livro de histórias infantis baseadas na sua infância, chamado “Reminiscências”. A maternidade adiou o lançamento do segundo projeto, que foi sempre um objetivo. “Sempre fui apaixonada pela literatura infantojuvenil. Depois de 2013, participei em algumas antologias de contos, com algumas editoras, por exemplo para o Natal, para o Dia do Pai... O bichinho manteve-se sempre ali e, já depois de ter tido a minha segunda filha, decidi que era o momento de ter um livro meu, para passar uma mensagem. Como agora lido mais com o contexto escolar, percebo que há crianças que têm medo de expressar e aceitar as suas diferenças em relação aos outros. Isso cria-lhes frustração. Para criar a mensagem, foi importante ‘pegar’ em elementos da natureza para criar a história. Assim, surgiu a ideia do livro ‘Juca, a laranjeira que queria crescer e voar’”, refere a autora.

Quando a segunda filha nasceu, a Francisca, a família decidiu plantar uma laranjeira para assinalar o momento. “Quando a Francisca nasceu, coincidiu com a mudança de casa e decidimos plantar uma laranjeira – uma árvore que eu gosto muito e que faz parte da minha infância – e ela, juntamente com a irmã, deu-lhe o nome de Juca. Estava escolhida a personagem principal, porque a história eu já tinha”, explica Marta Ferreira.

A história, em jeito de fábula, ‘dá’ vida a elementos da natureza para criar a narrativa baseada nas estações do ano. “A história retrata Juca, uma laranjeira que vivia infeliz por ser diferente de todos os que a rodeavam e por estar presa no jardim. Por isso, invejava quem se aproximava dela – a borboleta Matilde, o gato Sebastião, o Sr. Vento..., mas que acabou por perceber o quanto era importante para todos os que se aproximavam dela”, conta.

O livro está disponível na Wook, na Fnac, na Bertrand, em venda online, ou então no site da editora, a Cordel D’Prata.



## **A coincidência que voltou a juntar as duas Martas**

A vida deu muitas voltas e, 33 anos depois de partilharem a mesma sala de aula, Marta Ferreira e Marta Alves encontraram-se de novo. “Numa festa de escola, encontramos-nos por acaso, porque os nossos filhos estavam no mesmo colégio. Falámos e cada uma seguiu a sua vida, nem comentámos o que estávamos a fazer nem os nossos projetos. Em Outubro, quando lancei o livro da Juca,

convidei como apresentadora a educadora da escola dos nossos filhos, a Alexandra Moura Gusmão, ela disse-me: ‘conheço uma mãe que gere um grupo infantil de teatro e era giro pegar no livro e transformá-lo numa peça. Achas que era possível?’ Eu disse logo ‘claro que sim’. O meu espanto quando percebi que era a Marta Alves!”, graceja, acrescentando que “quando nos encontramos para falar do projeto, parecia que o tempo não tinha passado”.

Repórter e Comentador de TV

# CÂNDIDO COSTA CONFIA A SUA "SAÚDE CAPILAR" À CLIDOMUS®

Além dos Transplantes Capilares já realizados na Clidomus®, Cândido continua a efetuar os Tratamentos Capilares nas nossas Clínicas.

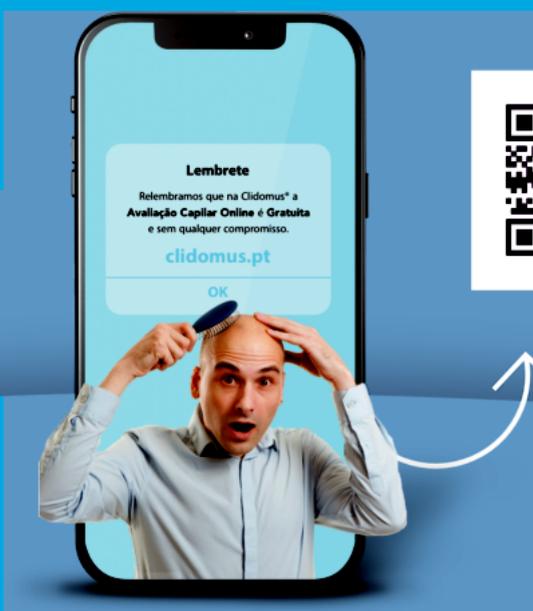
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

Já realizamos milhares de transplantes em Portugal e Espanha e este continua a ser **o tratamento mais eficaz e definitivo para tratar a sua calvície**. Trata-se de um processo indolor, minimamente invasivo e de rápida recuperação.

+ Avaliação Capilar Online Gratuita

+ Soluções de Crédito s/ Juros\*

\*Crédito desde 65/mês, pagamento em 48 Meses, sem Juros (TAEG 0%).



**CLIDOMUS**  
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

 **clidomus.pt**



**Clidomus Braga**

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

**Guimarães**

Rua Miradouro de  
Baixo, n.º 7  
4835 - 079 Guimarães  
☎ 253 197 004

**Porto**

Av. da Boavista, 171  
Edifício 2, Sala 12 e 13  
4050 - 115 Porto  
☎ 910 440 344



### “Mini Teatro D’ART” dá vida ao livro

Está localizado em Trandeiras, está agregado ao Grupo Teatro D’ART (Associação Recreativa de Trandeiras) e surgiu em 2020. “O grupo neste momento já tem 15 meninos, o mais novo com três anos e o mais velho com dez. O objetivo é criar nas crianças hábitos de fazer e gostar de teatro. Há alguns que vão continuar a fazer, mas queremos que todos levem ferramentas que adquirem aqui para a sua vida. Por exemplo, a capacidade de falar em público”, esclarece Marta Alves. Mediante convite, o grupo desloca-se a escolas e instituições (esta peça já foi apresentada em Trandeiras, Santo Adrião, Esporões, e São Dâmaso-Guimarães, e, sempre que há uma peça nova, o grupo faz uma apresentação nas suas instalações.

Marta Alves, a encenadora, considera que “o livro está muito bem escrito e foi um processo muito natural passar da escrita para a encenação. Foi particularmente engraçado, porque as personagens iam realmente ganhando vida ao longo da história. Estou a lembrar-me por exemplo do vento, porque o menino que fazia esse personagem passava a vida a ‘esbardalhar-se’ nos ensaios e passou esse espírito para a peça”. A peça é

indicada para crianças dos 3 aos 12 anos,

A encenadora confessa que tem na comédia o género que mais gosta e “que acaba por ser mais interessante para o público e para os próprios atores. Como são muito pequenos, se o texto for muito ‘pesado’, eles desinteressam-se pela história. Quando eles forem mais velhos, pretendo fazer com eles um teatro de revista”, assegura.

### Gosto pela literatura e teatro: um caso de estudo

Há estudos que sugerem que, após a infância, jovens e jovens adultos perdem interesse pela cultura, literatura e teatro incluídos (segundo o Barómetro Gerador Qmetrics, 75,1 % dos jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos sentem que a cultura está mais orientada para as restantes gerações, sendo que, dos 20 aos 24 anos, esse número sobe para cerca de 80 %). O que pensam as Martas destes números e como se muda o ‘estado das coisas’? “Sou de uma família humilde, que não tinha muitas possibilidades de comprar livros, mas nos aniversários e no Natal era sempre isso que recebíamos. E tinha a tia Lula, que nos levava ao teatro, ao cinema... acabei por ganhar

o gosto. Se fomos inculcando o gosto nas crianças, a linha atenua-se. Naturalmente, na adolescência os estímulos são muitos, há muita oferta para outras coisas, mas se houver o hábito de ler e ir a espetáculos, mais tarde ou mais cedo vão regressar”, defende a escritora, que finaliza: “penso que as escolas têm um papel importante para cativar pais e filhos para estas questões. Braga tem cada vez mais oferta cultural e a preços mais apelativos, muitas vezes gratuita”.

Marta Alves dá um exemplo que reflete o que pode ser feito. “Em Trandeiras, temos uma peça de teatro pelo menos de dois em dois meses. E os meus filhos perguntam-me muitas vezes ‘mãe, hoje há teatro?’. É um tempo de qualidade da família, que depois se lembra de pequenos pormenores daquela peça ou daquele livro, que demonstra que foram momentos felizes. Naturalmente, cada um tem as suas prioridades, mas se conseguirmos mudar os pais, vamos ter frutos mais tarde. Se as pessoas perceberem que, em vez de terem umas unhas bem bonitas de mês a mês, provavelmente podem usar aquele valor para momentos de cultura”.

farmácia **pipa**+

20 MAIO a 4 JUNHO

# Festa do Bebê

DESCONTOS ATÉ

# 30%

DERMOCOSMÉTICA  
PUERICULTURA  
ALIMENTAÇÃO  
ACESSÓRIOS MAMÃ  
HIGIENE ORAL



farmácia **pipa**+

DESCONTOS ATÉ

30%\*

NAS SUAS MARCAS FAVORITAS!

1 a 30  
Junho

\*consulte condições e campanhas na farmácia.



VAMOS CELEBRAR



OBRIGADO POR FAZER PARTE DA NOSSA HISTÓRIA.

**VISITE-NOS!**

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

**Horário de funcionamento:**  
De 2<sup>a</sup> a Sábado: das 8h30 às 22h00  
Domingos e feriados: das 9h00 às 21h00

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

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

# oboé

Restaurant & Club

## MAIS QUE UM RESTAURANTE, UMA NOVA EXPERIÊNCIA



É um dos espaços mais incríveis da cidade, localizado no edifício do Theatro Circo. João Vinagre dirige o espaço em parceria com Lu Marinho, dando-lhe uma nova vitalidade. João Vinagre é conhecido na restauração, tendo assumido vários projetos nos últimos anos, que lhe permitiram adquirir know how e experiência para criar algo realmente inovador. João Vinagre destaca “a beleza do edifício, a versatilidade e a conceção do Oboé como espaço de experiências diferenciadas”, assim como a disponibilidade de “toda a equipa, para criar o seu evento perfeito e proporcionar momentos inesquecíveis nas nossas diferentes áreas”. Lu Marinho é uma conhecida designer de interiores e apresentadora de televisão brasileira, que tem escritório no Brasil, em Miami (onde tem desenvolvido a sua carreira), mas apaixonou-se por Braga, a terra do seu avô, onde se estabeleceu nos últimos anos. “A carga dramática do teatro está presente em toda a decoração do Oboé, desde os vidros à porta generosa, mas tem também um toque de modernidade. A garrafeira é absolutamente fantástica, com uma dupla função – é uma divisória, mas uma peça cheia de charme que domina e engrandece todo o espaço”, refere Lu Marinho.

### A ESPLANADA

O Oboé tem várias áreas que são usadas de acordo com as necessidades do cliente. A entrada faz-se por uma opulenta esplanada, um pequeno jardim dentro da cidade que mistura os motivos dourados com o preto, conseguindo ser confortável, glamourosa e harmoniosa ao mesmo tempo. É o local ideal para beber um drink de fim de tarde, para almoçar com o seu parceiro de negócios ou para um almoço romântico depois de um passeio pelo centro da cidade. É um convite para um ‘lazy time’ que todos merecemos!

### O RESTAURANTE

A garrafeira domina o espaço, uma espetacular peça dourada que nos faz descobrir cada recanto e nos chama a escolher um dos vinhos da carta do Oboé. O restaurante mistura mármore com madeiras nobres, ao mesmo tempo que confere conforto e leveza no ambiente. A iluminação orienta o cliente para o essencial, aquilo que se passa na mesa e à mesa: a amizade, a simpatia, a boa comida e momentos agradáveis. É uma experiência relaxante, o local ideal para um almoço demorado.

### O CLUB

Com uma decoração bastante definida, é o espaço ideal para beber um copo, antes ou depois do jantar. Serve como espaço de apoio ao restaurante e à zona de eventos. Há boa música, há bons cocktails, há bom ambiente! O espaço ideal para uma conversa mais demorada, para um drink especial e para aproveitar com os amigos.

### O ESPAÇO PARA EVENTOS

É uma das novidades do renovado Oboé e traz-lhe a possibilidade de organizar o seu evento numa localização fantástica, com todas as comodidades que precisa. Esta sala de eventos privados pode ser usada numa festa familiar, como um aniversário, em eventos empresariais e corporativos, apresentações, provas e muito mais. O Oboé trata de tudo o que precisa para tornar o seu evento num momento memorável: desde o DJ à decoração, serviço de bar e até elevador, caso haja pessoas com mobilidade reduzida. A grande vantagem é que este espaço tem entradas independentes do restaurante, assegurando a máxima privacidade.



## A CARTA

O Oboé aposta numa carta versátil, com oferta para os vários momentos do dia e para públicos diferentes. Ao almoço, tem sempre a sugestão do chefe, com várias sugestões e influência. Ao jantar, a carta é mais contemporânea, que inclui as carnes maturadas, os risotos, o bacalhau confitado, o salmão, entre outros. E porque está localizado no centro da cidade e aberto todo o dia, há uma oferta mais direcionada para o público da esplanada, que inclui as cervejas premium e os snacks, como a francesinha, a pizza, as amêijoas ou o hamburger. Para terminar, nada melhor que uma tarde de lima ou um petit gateau!



Rua Dr. Gonçalo Sampaio 16/18  
Edifício Teatro Circo  
Braga

962 351 091  
(chamadas p/ rede móvel nacional)  
reservas@oboebraga.pt  
oboebraga.pt



OBOEBRAGA

**oboé**  
Restaurant & Club

# PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DO CANCRO DO PULMÃO



**O** cancro do pulmão continua a ser a principal causa de morte por cancro a nível mundial. Em Portugal, de acordo com os dados mais recentes, o cancro do pulmão é responsável por mais de 4000 mortes anualmente e a sua incidência continua a aumentar. Para alterar este cenário é necessário apostar não só na prevenção, mas também no diagnóstico precoce.

**SINAIS DE ALERTA**

## SINAIS DE ALERTA

### Quais os sinais de alerta relacionados com a Saúde Pulmonar?

As manifestações do cancro do pulmão dependem do estágio da doença. Nas fases iniciais, isto é, quando o tumor se encontra localizado, os doentes costumam ser assintomáticos. Por este motivo, a maioria dos casos são identificados em estádios avançados, em que a probabilidade de cura é menor. Quando o cancro progride, os sintomas mais frequentes são a tosse persistente ou diferente do padrão habitual, expectoração com sangue, cansaço inexplicado, perda de apetite, perda ponderal involuntária, dificuldade respiratória e dor torácica. Na presença de metástases, podem surgir sintomas relacionados com os órgãos afetados, nomeadamente, dores ósseas persistentes, fraturas inexplicadas, cefaleias ou crises convulsivas.

### No caso específico de cancro do pulmão, quais os fatores que acentuam e diminuem o risco de desenvolvimento da doença?

O risco de cancro do pulmão é reflexo da inter-relação entre a exposição a agentes etiológicos potencialmente cancerígenos e a suscetibilidade individual a esses agentes.

O principal fator de risco é o tabagismo. Entre 85% a 90% dos doentes com cancro do pulmão são ou foram fumadores. O tabaco está também associado a outros cancros, nomeadamente da cavidade oral, laringe, faringe, esófago, pâncreas, bexiga, entre outros. O risco de desenvolver cancro do pulmão está relacionado com o número de cigarros fumados por dia e o número de anos de consumo de tabaco (carga tabágica).

De referir que os fumadores passivos têm também um risco acrescido. Desta forma, todos os fumadores, inclusive os doentes com cancro do pulmão, devem ser aconselhados e apoiados no sentido da cessação tabágica, uma vez que vai condicionar o prognóstico. Uma percentagem considerável de casos de cancro do pulmão é atribuível à exposição ocupacional, nomeadamente, asbestos, radão, arsénio, crómio, níquel, cloreto de vinil e hidrocarbonetos aromáticos policíclicos. Também a poluição atmosférica constitui fator de risco. Tal como noutros tipos de cancro, a idade, bem como a suscetibilidade/predisposição genética em associação com a exposição a carcinógenos serão condicionadoras no desenvolvimento do cancro. Doentes diagnosticados com doença pulmonar obstrutiva cró-

nica (DPOC), fibrose pulmonar idiopática ou tuberculose apresentam também um maior risco de desenvolver cancro do pulmão.

### Quais os exames de rastreio/diagnóstico, quem deve fazê-los e com que periodicidades?

O diagnóstico precoce é o maior desafio na luta contra o cancro do pulmão.

Tentativas prévias de rastreio, nomeadamente com recurso à radiografia do tórax e à citologia da expectoração, não diminuíram a taxa de mortalidade por cancro do pulmão. Estudos mais recentes, com utilização da tomografia computadorizada (TC) de baixa dose do tórax demonstraram, ao detetar 60-80% dos tumores em estágio precoce, um aumento da sobrevivência aos 5 anos. Desta forma, a TC de baixa dose, realizada anualmente, constitui o exame de eleição na deteção precoce do cancro do pulmão em doentes assintomáticos com fatores de risco, nomeadamente, com idade compreendida entre os 50 e 80 anos, fumadores ou ex-fumadores há menos de 15 anos, com carga tabágica igual ou superior a 20 unidades maço/ano (ex: 1 maço por dia durante 20 anos).

No caso de suspeita de cancro do pulmão, após realização de TC do tórax, será necessário efetuar uma biópsia pulmonar, que pode ser obtida por broncofibroscopia, aspiração por agulha guiada por TC ou através de cirurgia. Por serem um grupo de risco, os fumadores e ex-fumadores devem estar especialmente atentos e fazer consultas periódicas que permitam identificar lesões de forma precoce.

## O TRATAMENTO

### Qual o posicionamento do Hospital Lusíadas Braga face a esta doença?

O tratamento do cancro do pulmão depende de vários fatores nomeadamente: do tipo histológico do tumor, do estadiamento, do estado geral do doente e das suas comorbilidades. Todos estes fatores são extensamente avaliados após o diagnóstico e antes de ser proposto o tratamento mais adequado para cada paciente. No Hospital Lusíadas Braga (HLB) dispomos de uma equipa multidisciplinar dedicada ao tratamento desta patologia, onde dispomos dos meios complementares de diagnóstico necessários para o correto diagnóstico e estadiamento assim como os mais recentes e inovadores tratamentos disponíveis. Estes tratamentos podem ser utilizados de forma isolada ou em associação. Além do tratamento ativo salientamos o papel dos Cuidados de Suporte ao longo de todo o percurso da doença. O HLB tem disponível uma equipa de Cuidados paliativos, nomeadamente com consultas ao domicílio, quando necessário. Desta forma o HLB tem disponível um total acompanhamento do doente oncológico nomeadamente desde o diagnóstico e estadiamento, durante o tratamento ativo (com várias modalidades terapêuticas), vigilância e cuidados em fim de vida.



**Dra. Sofia Amorim**  
Médica Especialista no Hospital Lusíadas Braga - Oncologia Médica



**Dr. Antonio Fernandes**  
Médico Especialista no Hospital Lusíadas Braga - Pneumologia

### Como está organizada a equipa de Oncologistas do HLB? E como articulam a multidisciplinaridade que a doença exige?

Cada elemento da equipa de Oncologia Médica do HLB está dedicado a áreas de patologia específicas, o que permite uma maior especialização e conhecimento em cada área de patologia. Todos os casos clínicos são discutidos em Consulta de Grupo Multidisciplinar, onde estão presentes médicos de várias especialidades nomeadamente Oncologia Médica, Pneumologia, Radioncologia, Cirurgia Cardiorrácia e de Imagiologia (sempre que necessário o caso clínico também será avaliado por Neurocirurgia, Radiologia de Intervenção, Medicina Nuclear, Anatomia Patológica). Estas Consultas de Grupo Multidisciplinar são realizadas na presença do doente e dos seus familiares, constituindo um local privilegiado para a participação ativa do doente na decisão terapêutica.

### Quais os tratamentos disponíveis no Hospital Lusíadas Braga?

O cancro do pulmão é uma patologia complexa, que exige uma articulação estreita entre as várias modalidades de tratamento, nomeadamente a cirurgia, a radioterapia, as técnicas ablativas realizadas por radiologia de intervenção e o tratamento sistémico. Dentro do tratamento sistémico há uma variedade de tratamentos dirigidos ao cancro do pulmão, designadamente a quimioterapia, as terapêuticas dirigidas a alvos moleculares (que podem ser tratamento em comprimidos ou endovenosos) e a imunoterapia. Durante todo o processo de tratamento, além de serem acompanhados pelos seus médicos assistentes, os pacientes são acompanhados por uma equipa de enfermagem totalmente dedicada ao cuidado do doente oncológico.

### Diariamente somos deparados com o avanço da tecnologia na saúde. No caso específico das doenças oncológicas, quais os avanços que destacaria no tratamento do cancro do pulmão?

Além dos avanços nas técnicas cirúrgicas e de radioncologia destacamos os avanços na terapêutica sistémica do cancro do pulmão. Nos últimos anos temos assistido ao desenvolvimento de várias terapêuticas dirigidas a alvos moleculares no cancro do pulmão. Estes novos tratamentos são dirigidos a mutações específicas num gene anormal que suporta o crescimento de células cancerígenas. Estas mutações permitem que as células cancerígenas se dupliquem, sobrevivam e se espalhem rapidamente pelo corpo. A quimioterapia «convencional» destrói as células que apresentam um rápido crescimento independentemente se são células malignas ou não. Os tratamentos mais recentes, dirigidos a mutações específicas, atuam nas células tumorais, provocando menos efeitos nas «células normais». Outra novidade no tratamento do cancro do pulmão é a imunoterapia. Neste tipo de tratamento é o próprio sistema imunitário do doente que destrói as células cancerígenas. Tanto a imunoterapia como os tratamentos dirigidos a alvos moleculares demonstraram um melhor controlo da doença oncológica e dos sintomas associados a esta patologia.

# A sua saúde está nas nossas mãos. As mãos da inovação.

Para melhor cuidarmos de si, criámos dois Centros de Diferenciação: Ortopedia e Oftalmologia. Com equipas multidisciplinares experientes focadas na abordagem mais adequada ao seu caso. Experimente cuidados de saúde de excelência da forma mais humana. Porque quando juntamos empatia à mais avançada tecnologia, a medicina dá mais esperança e confiança.



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

253 079 579

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

 **Lusíadas**  
Hospital Braga

# DEMOS UMA NOVA CARA À TRADIÇÃO.

DESDE 1965.



EMPRESA DO GRUPO  
**DGEMA**<sup>®</sup>

m.: Rua de Santo André, 13, 4700-308 Braga

tel.: 253 686 415

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



## Queridos, mudamos a DeGema de Lamações.

É mesmo verdade, agora podes encontrar-nos na porta ao lado e com uma decoração de fazer o queijo cair!

Rua Engenheiro Vilalobos 

# galardões "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

## XXVI edição | 2023



Galardões

## Aplauso a Braga! Aplauso a Braga!



Orquestra de Cordofones Tradicionais de Braga



Coro Infantil do Colégio Alfacoop



Teatro D'ART



Orfeão de Merelim



Lara Pereira



Galardoados da XXVI Edição



José Correia (New Hope) e Jorge Braz (Galardão Personalidade)



Alexandra Gonçalves (CNE)  
e Projecto Homem (Galardão Entidade)



Miguel Bandeira (Universidade do Minho)  
e Manuel Rocha Armada (Galardão Carreira)



Famílias de João Pires (Galardão Saudade)  
e Ricardo Rio (Câmara Municipal de Braga)

Altruísmo

Artes e Cultura

Associativismo

Carreira

Ciências e Educação

Desporto

Empresa Setor Comércio e Serviços

Empresa Setor Industrial

Empresa setor Restauração/pastelaria/Hotelaria

Entidade



Posto de Turismo de Braga  
(Galardão Organismo de Serviço Público)



Hortense Santos (Assembleia Municipal de Braga)  
e João Granja (Galardão Poder Local)



Bernardo Reis (Sta Casa da Misericórdia)  
e Associação de S. José  
(Galardão Instituição Solidariedade Social)



Rui Morais (AGERE)  
e Manuel Correia (Galardão Artes e Cultura)



Associação Musical Sinfonietta de Braga  
(Galardão Música) e Manuel Sousa (Steelnor)



António Ferreira (Galardão Altruísmo)

Entidade de Área Ensino

Evento

Instituição de Solidariedade Social

Juventude

Movimento Associativo

Música

Organismo de Serviço Público

Personalidade

Poder Local

Saúde



Manuel Moreira (Associação de Andebol de Braga)  
e Carlos Matos (Galardão Associativismo)



Filipe Chaves (IPCA)  
e Colégio João Paulo II (Galardão Entidade Área de Ensino)



Sérgio Lino (Alfacoop)  
e representante de Rui Nabiço  
(Galardão Ciências e Educação)



BRAGACINE (Galardão Evento)



Vítor Baltazar Dias (Inst. Portug. Desporto e Juventude)  
e representante Diogo Dalot (Galardão Juventude)



João Pio (Decathlon)  
e representante Ricardo Horta (Galardão Desporto)



Dumiense FC (Galardão Movimento Associativo)



António Gonçalves (Tipografia Priscos)  
e BMcar (Galardão Empresa Setor Comércio e Serviços)



Daniel Vilaça (Assoc. Empresarial Braga)  
e Torneiras Roriz (Galardão Empresa Setor Industrial)



Confeitaria Santo António (Luxa)  
(Galardão Empresa Setor Rest.Past.Hot)

Patrocinador oficial



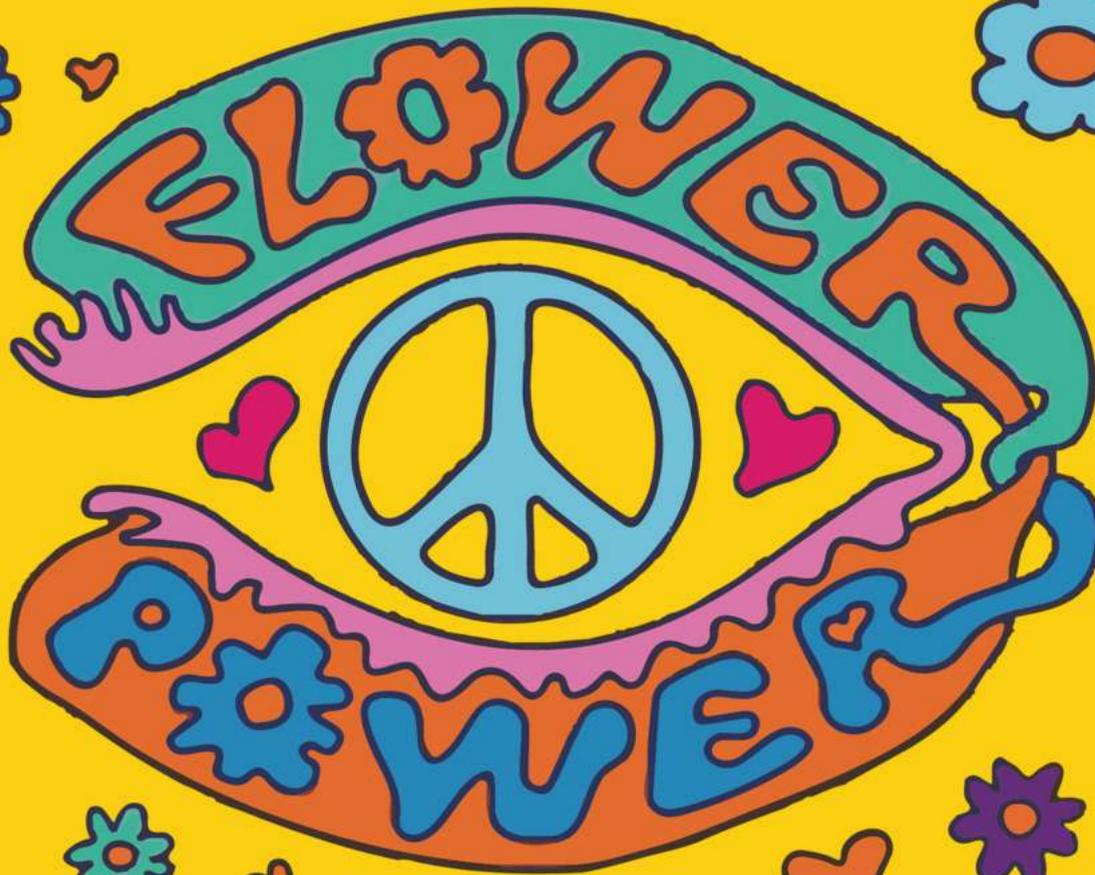
Organização



@galardoesanossaterra



17 Junho 23



DJs *Franciscoool*  
*aka Chiquinho*  
*Motinha*  
*Artur Ferreira*

*Barrica*  
*Rodrigo Pinto*

Ntê às Dez



Veículos  
Comerciais  
M. & Costas





ALLMED  
— CLÍNICA —



**Dra. Marcia Lo Turco**  
Ortodontia

# BOTULÍNICA

O que é toxina botulínica? Entenda como funciona e como é aplicada! A toxina botulínica é uma substância popularmente conhecida como "botox", produzida por uma bactéria com propriedades que ajudam a inibir a contração dos músculos, ou seja, ela paralisa os movimentos no local onde é aplicada. Ela pode ser aplicada a partir dos 25 ou 30 anos, idade em que as primeiras rugas começam a surgir. Como é aplicada a toxina botulínica?

A toxina botulínica é aplicada com pequenas injeções em alguns músculos específicos da face para relaxar sua contração e, consequentemente, impedir a formação de rugas ao falar ou sorrir. A aplicação é praticamente indolor e o início do efeito surge após 2 a 3 dias, com uma paralisação progressiva do músculo, e pico de ação e estabilização do efeito, com cerca de 15 dias. O efeito pode durar entre 4 a 6 meses, por isso precisa de manutenção regular para manter o resultado. **Ácido Hialurônico** O preenchimento facial é um procedimento estético que consiste na aplicação de ácido hialurônico em regiões do rosto nas quais o paciente deseja atenuar rugas e linhas de expressão, ou ainda, aumentar ou corrigir determinadas áreas faciais. Como o preenchimento facial é feito na prática?

O preenchimento facial é uma técnica muito eficiente e segura. De

modo geral, é um processo bastante simples e completamente sem dor. **ácido hialurônico.** Trata-se de uma substância natural, que inclusive já está presente em nosso organismo, e nada mais são do que moléculas de açúcar capazes de atrair água. O ácido hialurônico tem a função também de preencher os espaços entre as células. Na maioria das vezes, o preenchimento não leva mais do que meia hora. Porém, esse tempo pode ser relativo, variando de acordo com a extensão do tratamento.

O importante é sempre levar suas dúvidas ao profissional responsável. Este, se for qualificado e experiente, vai informar a você o passo a passo do procedimento e considerar suas peculiaridades. Qual a diferença entre ácido hialurônico e toxina botulínica?

Quando o assunto é preenchimento facial, é comum as pessoas fazerem uma confusão entre as substâncias utilizadas. Por exemplo, há uma associação entre o ácido hialurônico e a toxina botulínica.

Esta última é mais conhecida como o botox e ajuda a minimizar e suavizar a força de contração muscular. Ela também tem a função de relaxar as regiões do rosto onde há bastante movimentação, é o caso da testa e da região ao redor dos olhos. A toxina botulínica ajuda a evitar que marcas de expressão se instalem nessas regiões.



Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

# conforfluide®

## ARTE EM CLIMATIZAÇÃO

Especialistas em  
Aquecimento,  
Ventilação,  
Ar Condicionado  
Sistemas Fotovoltaicos

É no Parque Industrial de Pitancinhos que se localiza a Conforfluide, empresa especializada em soluções de Aquecimento, Ventilação, Ar Condicionado (AVAC) e Instalações Fotovoltaicas, cujas fontes são fundamentalmente energias renováveis. Fundada em 2003, a empresa tem-se destacado no mercado pela qualidade dos seus produtos e serviços, assim como uma equipa dinâmica, altamente qualificada e experiente.

A instalação de um sistema de climatização, ventilação, produção de água quente sanitária ou solar deve ser feita por profissionais com conhecimentos técnicos, que analise as necessidades de cada cliente, estude minuciosamente a forma mais apropriada para a implementação de soluções, dimensione e especifique todos os trabalhos necessários e estime o valor da obra. Numa empreitada do tipo conceção/construção, é a empresa instaladora que responde integralmente pela instalação e bom funcionamento da mesma.





## Exponor - Feira Concreta



A Conforfluide é hoje sinónimo de elevada qualidade e confiança, pelos produtos que representa e qualidade técnica dos serviços prestados.

O nosso objetivo é oferecer soluções personalizadas para cada cliente, considerando as suas necessidades e exigências específicas. Com isso, a empresa pretende estabelecer uma relação de confiança e parceria com os seus clientes, visando sempre a sua satisfação e sucesso.

Ao longo da sua existência, a Conforfluide tem executado obras que, quer pelo seu valor, quer pela sua complexidade, permitiram conquistar a confiança do mercado, facto que se tem refletido de forma evidente num crescimento estável e sustentado da nossa atividade. A Conforfluide pretende continuar a posicionar-se no mercado como uma empresa dinâmica e profissional, sempre no cumprimento dos princípios éticos dos quais não abdica.

Contacte-nos e conheça as nossas soluções.



Parque Industrial de Pitancinhos  
Rua do Penedo Lote 21 - Palmeira,  
4700-727 Braga  
geral@conforfluide.pt  
conforfluide.pt  
253 625 891  
(chamadas p/ rede fixa nacional)



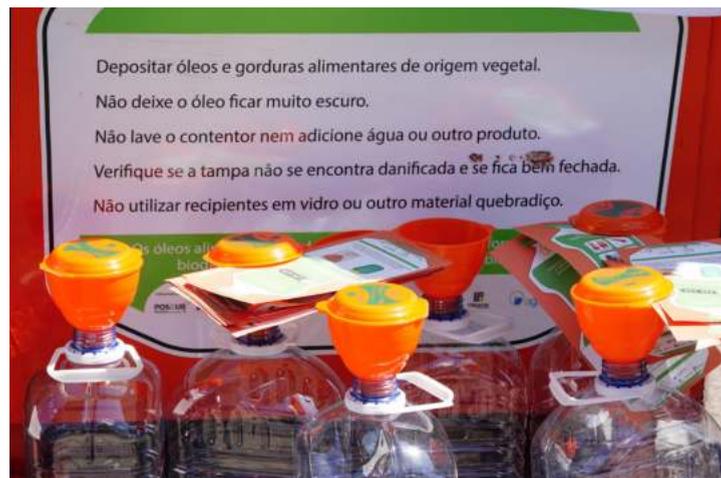
# BRAVAL INSTALA OLEÕES DE RUA EM BRAGA

**A** Braval, empresa responsável pela valorização e tratamento de resíduos sólidos, está a instalar oleões de rua em Braga, uma medida que será aplicada a todos os municípios da sua área de abrangência. Depois de ter iniciado, em 2008, com a distribuição de oleões e recolha porta-a-porta, a empresa intermunicipal passa a disponibilizar novos contentores de rua, onde os cidadãos podem depositar óleos alimentares usados, em embalagens fechadas (garrafas e garrafões).

No total, serão 100 contentores repartidos pelos concelhos de Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde. “Estes contentores de rua são um upgrade ao sistema já implementado de recolha domiciliária. Desta forma, os cidadãos podem colocar o óleo alimentar usado em qualquer horário, que depois é recolhido de forma eficaz”, explicou esta Quarta-feira Rui Morais, presidente dos Conselho de Administração da Braval, durante a instalação do contentor em Ruilhe, freguesia que “tem dado um grande contributo ao nível da recolha de óleo alimentar e também de outros resíduos seletivos”.

Como explicou o responsável, o Concelho de Braga representa cerca de 60 a 70 por cento da recolha de óleo usado e a sua separação “não só permite uma melhor eficiência no tratamento das Estações de Tratamento de Águas Residuais (ETAR), como permite um retorno económico, uma vez que com este óleo é produzido gasóleo que posteriormente é vendido, contribuindo para que a tarifa da Braval seja atualmente uma das mais baixas do país”.

Por seu turno, Altino Bessa, vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Braga, destacou a importância desta medida lançando o desafio à população para que procedam à separação do óleo usado. “Cada vez existem mais meios para que a população possa colaborar connosco no sentido da preservação do ambiente. As entidades sozinhas não conseguem fazer nada, uma vez que não é possível entrar em casa das pessoas e fazer com que elas coloquem o óleo dentro de um bidão e que posteriormente o depositem no



contentor. Tem de haver um compromisso individual e responsabilidade cívica e ambiental”, referiu o vereador, considerando ser “um crime ambiental cada vez que alguém dentro da sua casa deita óleo pela banca da cozinha ou pela sanita, porque as ETAR não foram preparadas para tratar óleos, o que causa um impacto negativo no meio ambiente e no domínio público hídrico”.

Esta iniciativa contou ainda com a presença do diretor geral executivo da Braval, Pedro Machado, e com o presidente da Junta de Freguesia de Ruilhe, Fernando Vilaça.

A implementação dos oleões de rua resulta da candidatura ‘Otimização e Reforço da Recolha Seletiva da Braval’, co-financiada pelo POSEUR, no âmbito do Portugal 2020.



# RL

## STUDIO CONCEPT

# LISOS TAMBÉM BRILHAM

### SERVIÇOS:

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



253 257 247  
963 436 393  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

Rua Irmãs Missionárias do Espírito Santo, 27  
4715-340 Fraião - Braga  
rlstudioconcept@gmail.com



J·O·R·G·E  
OCULISTA

## A CUIDAR DA SUA VISÃO DESDE 1964!

Em plena Avenida Central, num edifício totalmente renovado respeitando a traça da arquitetura tradicional portuguesa, o novo espaço Jorge Oculista está preparado para lhe oferecer um serviço de excelência e uma grande diversidade de coleções de óculos de sol de marcas exclusivas! Temos à sua espera uma equipa de profissionais prontos para ajudar e melhorar a sua visão.





**JORGE**  
OCULISTA

*Cartier* OLIVER PEOPLES **BOSS** BALENCIAGA CELINE Chloé FENDI GIORGIO ARMANI  
GUCCI MONTBLANC *Persol* PRADA DIOR BOTTEGA VENETA YVES SAINT LAURENT

geral@jorgeoculistaotica.pt  
braga@jorgeoculistaotica.pt

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

# 2023 - ANO EUROPEU DAS COMPETÊNCIAS. UM INQUÉRITO EUROBARÓMETRO AGORA PUBLICADO MOSTRA QUE OS ESTÁGIOS CONSTITUEM UM IMPORTANTE TRAMPOLIM PARA OS JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO.

# N

a sequência do anúncio feito pela Presidente Úrsula Von der Leyen no seu discurso de 2022 sobre o Estado da União, a União Europeia decidiu que 2023 é o Ano Europeu das Competências que decorre de 9 de maio de 2023 até maio de 2024.

O lançamento do Ano Europeu de competências aconteceu a 9 de maio, Dia da Europa, com um festival dedicado às Competências.

O Ano Europeu das Competências 2023 ajudará as empresas, em especial as pequenas e médias empresas, a fazer face à escassez de competências na UE. Por outro lado, promoverá uma mentalidade de requalificação e melhoria de competências, ajudando as pessoas a adquirir as competências adequadas para empregos de qualidade. A Comissão através do Ano Europeu das Competências procura dar um novo impulso à aprendizagem ao longo da vida, estabelecendo como objetivos:

- “Promover um investimento acrescido, mais eficaz e inclusivo na formação e na melhoria de competências, a fim de aproveitar todo o potencial da mão de obra europeia e apoiar as pessoas na transição de um emprego para outro.
- Assegurar que as competências são pertinentes para as necessidades do mercado de trabalho, cooperando também com os parceiros sociais e as empresas.
- Adequar as aspirações e as competências das pessoas às oportunidades no mercado de trabalho, especialmente no que diz respeito às transições ecológica e digital e à recuperação económica. Será dada especial atenção à ativação de um maior número de pessoas para o mercado de trabalho, com destaque para as mulheres e os jovens, em especial os que não trabalham, não estudam nem seguem qualquer formação.
- Atrair pessoas de países terceiros com as competências de que a UE necessita, nomeadamente reforçando as oportunidades de aprendizagem e a mobilidade e facilitando o reconhecimento das qualificações.”

No âmbito da conquista de novas competências um destaque especial para os estágios profissionais.

Um novo inquérito Eurobarómetro agora publicado mostra que os estágios constituem um importante trampolim para os jovens no mercado de trabalho.

Quatro em cada cinco jovens (78 %) inquiridos realizaram pelo menos um estágio e para um em cada cinco (19 %) o estágio constituiu a primeira experiência profissional. Sete em cada dez pessoas (68 %) encontraram emprego na sequência de um estágio, tendo mais de metade (39 %) assinado um contrato com o mesmo empregador, de acordo com os dados disponíveis.

### **Este inquérito Eurobarómetro mostra que os estágios ajudam os jovens a encontrar o seu primeiro emprego**

Uma clara maioria dos jovens europeus (76 %) que participam no inquérito concorda globalmente que aprendeu coisas que são úteis profissionalmente durante o seu



estágio. 58 % dos inquiridos afirmaram igualmente que o seu prestador de estágios, ou outra organização envolvida, os apoiava na procura de emprego.

A aprendizagem e o apoio refletem-se no facto de a grande maioria dos jovens europeus ter estado empregada (68 %) ou ter prosseguido os seus estudos (18 %) seis meses após o último estágio, enquanto apenas 6 % estavam desempregados.

Analisando mais pormenorizadamente:

39 % dos inquiridos continuaram a trabalhar para o mesmo empregador, com um contrato a termo ou permanente;

26 % encontraram emprego junto de outro empregador (contrato a termo ou permanente); e

4 % passaram a trabalhar por conta própria.

O inquérito mostra igualmente que mais de metade (55 %) dos jovens europeus que fazem estágios receberam uma compensação financeira, o que revela um aumento em comparação com 40 % no inquérito de 2013.

Em 70 % destes casos, o empregador pagou salário ou outra compensação financeira. 61 % dos inquiridos declararam ter tido acesso total (33 %) ou parcial (28 %) à proteção social durante o estágio.

O inquérito mostra ainda que a percentagem de jovens europeus que fazem estágios noutra país está a aumentar.

Entre os que não fazem um estágio, 36 % indicaram não estar interessados em fazer um estágio, 18 % não conseguiram encontrar um estágio, 16 % consideraram que não estavam bem informados sobre os estágios e 10 % não dispunham de recursos financeiros suficientes.

Os resultados do inquérito, juntamente com os resultados de uma avaliação recente, contribuirão para a preparação de uma iniciativa da Comissão destinada a atualizar o quadro de qualidade para os estágios, que constitui um dos principais resultados do Ano Europeu das Competências.



*Lúcia Rodrigues*

Licenciada em Relações Internacionais



**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 SUA BELEZA MERECE DESTAQUE!

Sara Pereira cumpriu mais um sonho na sua carreira ligada à estética e à beleza. Começou na Póvoa de Lanhoso, mas cedo decidiu que queria inaugurar o seu primeiro espaço em Braga. “Nós oferecemos um conjunto de tratamentos corporais e de rosto, dentro da estética avançada.

Apostamos forte na formação e no conhecimento conjugado com a melhor tecnologia, para obter os melhores resultados. A nossa missão é ver os nossos clientes satisfeitos”, assegura.

O SP Beauty é um espaço que está pensado para si!

A formação adquire um papel determinante no novo espaço, uma novidade que Sara Pereira há muito desejava poder oferecer: “Damos formações ao nível de estética, para profissionais, para poder transmitir todos os conhecimentos adquiridos até agora. Acredito que este pode ser um espaço de partilha de conhecimento e crescimento contínuo”, finaliza.





## SERVIÇOS

- Depilação a Laser (4 Ondas)
- Massagens de Relaxamento
- Massagens Terapêuticas
- Massagem Modeladora
- Drenagem Linfática
- Massagem Pré-Natal
- Tratamentos Corporais
- Jato Plasma
- Tratamentos Faciais
- Ledterapia
- Limpeza de Pele
- Peeling Químico
- Lifting de Pestanas
- Brow Lamination
- Threading
- Unhas de Gel / Acrílico / Acrygel
- Verniz de gel
- Manicure
- Pedicure
- Maquilhagem
- Permanente Make Up
- Microblading fio a fio
- Micropigmentação labial
- Eyeliner Permanente

**BRAGA (Novo espaço)**  
 Rua Luís António Correia, 52  
 4715-310 Nogueiró  
 Telm.: 911 033 197  
 (chamadas p/ rede móvel nacional)

**PÓVOA DE LANHOSO**  
 Largo da Alegria, 18  
 Póvoa de Lanhoso  
 Telm.: 926 195 419  
 (chamadas p/ rede móvel nacional)

[spbeauty@gmail.com](mailto:spbeauty@gmail.com)





LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Delegação - Braga

# JANTAR DE GALA

13  
maio

10 ANOS DA DELEGAÇÃO DE BRAGA



SOLAR DO PAÇO  
20:00 HORAS | 60 FLORES

E. delegacao.braga.eventos@ligacontracancro.pt  
T. 927394770

Cuidar de mim  
para cuidar do outro

Início  
em  
maio



PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA PAIS DE  
CRIANÇAS COM CANCRO PEDIÁTRICO



Início: Maio 2023 - 9 sessões de 90 min  
Semanal - Presencial

**INSCRIÇÃO GRATUITA E OBRIGATÓRIA**

E.delegacao.braga@ligacontracancro.pt T. 914 629 626

*Palestra*

26  
maio

CARDIO-ONCOLOGIA:  
**CUIDAR DO  
CORAÇÃO ANTES,  
DURANTE E APÓS  
O CANCRO**

*Hora*

21:00 HORAS

*Palestrantes*

CÁTIA OLIVEIRA (CARDIOLOGISTA)  
RICARDO FERNANDES (ONCOLOGISTA)  
TESTEMUNHO

SALÃO NOBRE  
DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA



Produtos biodegradáveis e amigos da floresta.  
Por um futuro melhor!



Produzidos com equipamentos de baixo consumo, minimizando o dano na camada de ozono. Produção consciente.



**Caderno Inteligente**

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



# SAÚDE SISTÊMICA

*“A doença é um grito da alma que nos chama para a vida”*

Vera Boeing

**N**as faculdades de medicina aprende-se a doença como um inimigo a ser vencido, sendo assim numa batalha que se devolve a saúde ao doente.

Uma espécie de solução em que o poder da cura resulta estar mais no médico do que no doente, típica da filosofia médica ensinada em todas as escolas no mundo ocidental, mas que se vai mostrando cada vez mais incompleta, ineficaz e incoerente. O lado técnico olha para as doenças, mas é o lado humano do médico que foca o doente.

Estudos recentes referem um elevado grau de importância no desenvolvimento e evolução da doença na forma como cada pessoa se relaciona consigo mesma, com o outro e com o mundo ao seu redor. Acredita-se hoje que a doença tem uma função essencial na vida do doente, pois surge da sua vida doentia como uma chamada de atenção, um sinal de que algo não está bem dentro de si. Como diz Vera Boeing, “a doença é um grito da alma que chama para a vida”! Daí que tentar curar a doença sem que a mudança ao nível da vida do doente aconteça é dar lugar a muitos fracassos: melhoras fugazes, recidivas, cronificação, etc.



Organização  
Affectum

**SAÚDE SISTÊMICA**

**CURSO PRESENCIAL**

**26, 27 e 28 de Maio**

**Braga | Portugal**

Local: Espaço Vita  
Contatos | + 351 915 270 270  
www.affectum.pt

Neste mundo em crescente mudança, a saúde sistémica encara o doente como parte ativa e responsável pelo seu tratamento, sendo possível fazer uma união do trabalho médico de fora para dentro com as mudanças necessárias de dentro para fora do doente. O poder de cura está dentro de cada um de nós e é possível acessá-lo e desbloqueá-lo para que o tratamento seja efetivo e duradouro.

O grande desafio é levar aos doentes, às famílias, aos profissionais da saúde e a todos os que anseiam a uma vida mais saudável, uma nova filosofia médica da saúde que integre os vários elementos e sistemas que compõem o seu humano. A resposta é-nos dada pela saúde sistémica e pela psicossomática, áreas da medicina e psicologia que abordam a saúde de forma integrada, considerando as interações entre o corpo, a mente e o ambiente em que se vive. Enquanto a saúde sistémica enfoca a saúde em termos de sistemas biológicos e fisiológicos, a saúde psicossomática concentra-se na conexão entre a mente e o corpo.

É esta a proposta que faz a saúde sistémica: que sejamos capazes de olhar para além do sintoma e da doença de forma a chegar à raiz do problema. Porque é aqui, nessa raiz, que a cura pode acontecer.



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



# Granjinhos

## Business Center

Avenida da Liberdade - Braga

# A sua empresa no coração da cidade!



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

Venha conhecer este projeto e potencie connosco o seu negócio.

Contacte-nos!



Edifício dos Granjinhos  
Avenida da Liberdade  
4710-249 Braga



+351 934 144 466



geral@granjinhos.pt

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

**Bill's**  
SPORTS BAR





# MUITO MAIS QUE UM BAR DE DESPORTO!

É um conceito pouco usado em Portugal, mas que em países como Inglaterra ou Estados Unidos é muito popular: um bar totalmente pensado para os amantes de desporto, com destaque, claro, para o popular futebol. Diogo Peixoto é o responsável pelo projeto, que até tem uma bancada para sentir as vibrações do jogo como se estivesse no estádio ou no pavilhão. “Eu tirei uma pós-graduação em Organização e Gestão do Futebol Profissional e sempre gostei muito de desporto. Acompanho o SC Braga por muitos países e vi que este conceito era muito usual, mas Braga não tinha nada do género”, explica o proprietário.

No espaço, é possível ver camisolas e cachecóis de vários clubes nacionais e internacionais, tem uma zona de esplanada perfeita para os dias mais quentes e da cozinha saem alguns pratos que têm feito imenso sucesso. “A Francesinha tem sido um dos pratos

mais pedidos, o molho é muito apreciado. Temos O Bill's Burger, que é uma das atrações, temos os bifés, os pregos e muito mais. Penso que conseguimos um conceito que agrada às pessoas: temos o desporto todos os dias, com mais do que um ecrã, temos a parte da bancada para dar aquele ar de estar no próprio jogo, mas também temos uma cozinha muito bem preparada que tem feito sucesso”, garante Diogo Peixoto.

O Bill's Sports Bar é, também, um lugar de confraternização, com sugestões muito divertidas para passar a noite. Há noites com Quiz (à Terça Feira), com Karaoke, com música ao vivo, entre outras. “Tento sempre criar novidade e oferecer variedade aos nossos clientes. Este não é um bar só de desporto, é muito mais que isso. Convido todos a virem experimentar a nossa comida e passem bons momentos connosco!”.



Rua Cónego Rafael Álvares da Costa, nº 26  
S. Vitor - Braga  
253 717 425  
(chamadas p/ rede fixa nacional)  
billsportsbar19@gmail.com



DIA 7 DE MAIO REALIZOU-SE A GALA FINAL DO FOXY PROJECT, NA QUAL SE DESTACOU BÁRBARA MONTEIRO COMO GRANDE VENCEDORA!

# FOXY PROJECT



by

URBANPROJECT



O Foxy Project foi um concurso que a Urban Project realizou em parceria com a BSB, com o objetivo de encontrar a sua embaixadora. A base do projeto era criar oportunidade para 15 incríveis criadoras de conteúdos mostrarem o seu trabalho e, ao mesmo tempo, concorrer pelo lugar de embaixadora da Urban Project, celebrando de um contrato profissional de influenciadora!

O concurso Foxy Project teve a duração de 9 semanas, onde todas as semanas as concorrentes recebiam ofertas da BSB e eram desafiadas a fotografar-se com as mesmas. A única exigência da Urban Project era que fossem criativas e respeitassem a sua própria identidade. Após o envio dos desafios, as concorrentes foram avaliadas pelas interações digitais que alcançaram e pelos critérios do júri interno, sendo que o culminar dos dois ditava a concorrente com menos pontuação, que consequentemente abandonava o Foxy Project.

A Gala Final consagrou a Bárbara Monteiro como a grande vencedora. Foi um sunset cheio de moda,

tendências e música, um ambiente descontraído e uma tarde memorável para todos os participantes e convidados.

A Urban Project agradece a todas as participantes, em especial, às 15 finalistas: Mathilde Rodrigues, Filipa Rodrigues, Ana Maia, Francisca Pinto, Ana Rita Peixoto, Diana Castro, Marta Machado, Vanessa Santos, Mariana Jorge, Cláudia Martins, Rafaela Abreu, Ana Lúcia Oliveira, Bárbara Dias, Beatriz Gama e Bárbara Monteiro.

O Foxy Project contou ainda com o apoio e colaboração da BSB Official, BSB Portugal, Cláudia Jacques, Redbull, Sending Love Catering, Quinta Vale do Homem, Deeplyzen SPA, Revive Urban Spa, ACPN, Ana Faria, Cristiana Santos, Emídio Meireles, Ricardo Melo, Foxpro, Safezone Security e da Revista SIM.

Por Helena Catarina Ribeiro Diretora de Marketing da Urban Project em 12/05/2023

Fotografias de: Rui Fernandes









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

# O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

**Exames** (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

**COORDENAÇÃO CLÍNICA**  
Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>



**253 611 100**

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

**5º Piso**

geralgastrobra@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA





**Recentemente, descobri que a minha mãe biológica não é aquela que me criou e que consta da minha certidão de nascimento. O que posso fazer?**

## MÃE HÁ SÓ UMA

# C

aro(a) leitor(a),

A maternidade é uma decorrência de um facto biológico, o nascimento. No entanto, embora não seja tão comum como acontece nos casos de paternidade, pode acontecer que seja registada como mãe alguém sem correspondência com a verdadeira mãe biológica.

Em princípio, não é possível promover-se o estabelecimento judicial da maternidade verdadeira se no registo de nascimento constar outra pessoa como mãe. Afigura-se necessário que previamente se proceda à impugnação judicial da maternidade já registada, de modo a que esta ação possa destruir o vínculo que foi falsamente construído: retirar do registo uma falsa mãe (jurídica), e estabelecer o correto vínculo com a verdadeira mãe biológica.

A maternidade pode ser impugnada a todo o tempo pelo filho, pelo Ministério Público, pela pessoa declarada como mãe ou por qualquer pessoa com interesse moral ou patrimonial no assunto. Para que esta pretensão seja provavelmente procedente, poderá valer-se de todos os meios de prova, tais como testemunhas e documentos, bem como exames científicos de ADN, por exemplo.

Uma vez procedente esta ação, poder-se-á de seguida lançar mão de uma ação de investigação de maternidade, que visa o reconhecimento da maternidade quando não resulte da declaração do registo civil outra mãe.

A ação de investigação da maternidade pode ser intentada durante a menoridade do filho ou nos dez anos posteriores à sua maioridade ou emancipação. A ação pode também ser proposta nos três anos posteriores à declaração de nulidade, retificação ou cancelamento do registo; nos casos em que a impugnação da maternidade for feita por um terceiro ou em que, durante a investigação de maternidade, haja conhecimento de factos ou circunstâncias que justifiquem a investigação; e, no caso de não haver uma maternidade determinada anteriormente, houve um conhecimento superveniente de factos que justifiquem a investigação.

Pode instaurar esta ação de investigação o filho ou, no caso de ser menor ou maior acompanhado, o Ministério Público, contra a pretensa mãe (ou familiares próximos, no caso de esta já ter falecido).

Aqui importa também a questão da prova, sendo que a prova da maternidade se faz mediante prova de parto e prova da identidade do filho. Quer isto dizer que o filho tem de demonstrar que a pretensa mãe teve um parto e que o pretenso filho é aquele que nasceu desse parto. Ainda assim, podem ser apresentadas presunções de prova - a existência de uma carta ou o pretenso filho seja reportado como tal pela pretensa mãe e pelo público, bem como, recorrer-se a exames científicos e de sangue, cientificamente comprovados.



Paula Viana  
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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



ALMA  
EÇA

Para além do  
detalhe.

  [almadecabraga](#)

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

# A IMPORTÂNCIA DO SONO

# A

Atualmente, com o nível de vida e stress que muitas pessoas levam, o sono, assim como a alimentação, é uma necessidade básica que acaba por ficar para segundo plano, e não lhe damos a importância que realmente devem ter.”

O sono é essencial para a regulação e estabilidade do organismo, dorme-se para restaurar energias e o tempo de sono necessário varia de pessoa para pessoa. É importante dormirmos para conseguirmos fazer as actividades diárias com qualidade.

## AS FASES DO SONO

O sono leve tem 4 fases. Após +/- 90 minutos entramos no sono REM (Movimento Rápido dos Olhos) em que 1º adormecemos; 2º entramos no sono ligeiro; 3º entramos no sono médio/profundo; 4º segue-se para o sono profundo onde ocorrem os Sonhos!

Durante estas fases perdemos força do tônus muscular (aquela sensação de que vamos a cair), a temperatura do corpo aumenta, respiramos mais rápido e o coração bate mais depressa.

## SABIA QUE...

- Crescemos mais a dormir que acordados
- Em casos raros, problemas do sono podem afectar o crescimento
- Dormimos 8h por dia, 56h por semana, 224h por mês e 2688h por ano
- Passamos 1/3 (um terço) das nossas vidas a dormir

## PROBLEMAS DO SONO

Quando o sono não é de qualidade, promovem o desenvolvimento de problemas do sono, tais como:

- Insónia: Dificuldade em adormecer e manter o sono

- Hipersónia: Ter sono em excesso e sensação de que não se dormiu tudo

- Pesadelos: Sonhos intensos e assustadores que podem advir de preocupações, medos e stress

- Sonambulismo: Acto de levantar e andar pela casa, não reagindo ao que lhe é dito e não recordar o sucedido no dia seguinte

- Sonilóquio: Falar durante a noite

- Apneia do Sono: Afecta a respiração durante o sono que pode sofrer algumas paragens, por segundos, durante a noite

## PARA UMA NOITE DE SONO COM QUALIDADE, DEVE EVITAR:

- Ficar muito tempo na cama
  - Ir dormir zangado ou nervoso
  - Dormir fora das horas normais
  - Fazer exercício à noite
  - Ler e ver TV na cama
  - Estar exposto à luminosidade dos ecrãs de telemóveis e/ou tablets
  - Comer em demasia e deitar-se logo de seguida
  - Ter um relógio luminoso perto da cama
  - Beber bebidas energéticas antes de dormir
  - Não ter horas e rotinas de sono
  - Dormir em locais com temperatura desadequada e com ruído
- Não se esqueçam de dormir bem!



Marisa Pinto, Psicóloga

Parceira e Sócia da [www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)



# O VERÃO já chegou!



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425  
(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)

*Migaitas*

SALÃO CHAMPAGNE

*Especial*

# ENSI NO

FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL



# Get World Ready



*Preparados  
para o Mundo!*

## **CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO**

**Cursos Intensivos em julho (20 ou 30 horas)**

**Novo Ano letivo 2023/24**

**Inscrições Abertas a partir do dia 15 de Junho**

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga

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

ihbraga.com | ihportugal.com



**International  
House  
Braga**



**International  
House  
Portugal**

# CENTRO TECNOLÓGICO ESPECIALIZADO ALBERTO SAMPAIO

# N

o final de agosto de 2022, o Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio apresentou uma candidatura, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, na dimensão da modernização da oferta dos estabelecimentos de ensino e da formação profissional, à criação de um Centro Tecnológico Especializado (CTE), a operacionalizar na Escola Secundária de Alberto Sampaio na área de especialização tecnológica de informática. A candidatura tinha como objetivos modernizar, reequipar e robustecer a infraestrutura tecnológica da escola e atualizar a sua oferta formativa de cursos profissionais, em linha com as transformações no tecido produtivo da região, na adaptação à indústria 4.0.

A 9 de dezembro, passados quase quatros meses de ansiedade, uma excelente notícia! A candidatura integrava, enquanto uma das felizes contempladas, a lista provisória da primeira fase, sendo considerados elegíveis quase todos os valores candidatados, num total, sem IVA, de quase um milhão de euros. Recentemente, a aprovação o final: o projeto está assinado, tendo sido o 17.º, a nível nacional, com melhor pontuação geral (90,75 pontos, em 100 possíveis), em mais de trezentas candidaturas, sendo o 4.º melhor a nível nacional na área de informática, conseguindo uma pontuação de 95,71% nos critérios específicos.

O CTE AESAS irá permitir um investimento considerável em equipamentos, de forma a robustecer a infraestrutura existente, servindo a preparação de profissionais competentes, dotados para trabalhar com tecnologias de última geração, capazes de se integrarem num mercado de trabalho cada vez mais competitivo.

Com o projeto, pretendeu-se conjugar a experiência longa da ESAS na área, os recursos humanos qualificados e as instalações de excelência já existentes, no serviço à comunidade local, incluindo as demais escolas da cidade, todas protocoladas na nossa candidatura.

Na análise da natureza dos cursos abarcados pelo CTE

de informática, no âmbito do aviso de abertura, apercebemo-nos de que os cursos profissionais nele definidos possuíam quatro grandes centralidades: Programação e dados, Redes e gestão de redes, Manutenção e gestão de equipamentos informáticos e Informática de gestão e contabilidade, complementadas pelo curso de Sistemas de informação geográfica, que também com elas se cruza.

Assim, decidiu-se organizar o CTE AESAS em cinco valências, que se entrecruzam, e que servem as necessidades desses cursos: Unidade de Programação e Sistemas (UPS), Unidade de Redes (UR), Unidade de Hardware (UH), Laboratório de Simulação Empresarial (LSE) e Unidade de Tecnologias Emergentes (UTE).

Para a definição da estrutura do CTE, foram auscultados, em reuniões específicas com cada um, vários atores de relevo, na área ou no território, quer a nível nacional, quer internacional, tais como a Universidade do Minho e o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), o International Iberian Nanotechnology Laboratory (INL), o IEEE Computational Intelligence Society, Portugal Section, a Comunidade Intermunicipal (CIM) do Cávado, a Câmara Municipal de Braga, a Agência de investimento e incubadora INVEST Braga e empresas de relevo, tais como a Primavera BSS, Farfetch, OMRON, Bosch Car Multimedia Portugal, S.A., Sage Portugal Software SA, Cisco Systems Portugal, Fortinet, Palo Alto Networks, Google, Microsoft, Blip, ESTIN, entre outras.

Um dos parceiros-chave, neste processo, foi o INL, sempre presente e fundamental na definição da estrutura tecnológica que suportará o centro, a quem estamos gratos pela excelsa colaboração e disponibilidade.

Agora vem a fase da implementação. Estamos completamente certos de que Escola, Parceiros e Comunidade saberemos levar a bom porto mais essa etapa!



João Manuel Esteves  
Dias de Andrade

Diretor do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio





Agrupamento  
de Escolas  
Alberto Sampaio

**AESAS**

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

Telefone: 253 204 220 | e-mail: [direcao@esas.pt](mailto:direcao@esas.pt)



## OFERTA FORMATIVA

### Ensino Pré-Escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico:

- Jardins e Escolas nas Freguesias de Arcos, Esporões, Fraião, Lomar, Nogueira e Trandeiras.

### 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico:

- E.B. 2/3 de Nogueira e Escola Secundária de Alberto Sampaio;
- Ensino Articulado de Teatro, com a Companhia ACE Teatro do Bolhão.

### Cursos Científico-Humanísticos:

- Ciências e Tecnologias | Ciências Socioeconómicas | Línguas e Humanidades | Artes Visuais.

### Curso Profissionais:

- Centro Tecnológico Especializado Alberto Sampaio; **Novo! Novos Cursos!**
- Certificação EQAVET; 
- Academias Palo Alto, Fortinet e Cisco;
- Intérprete/Ator/Atriz | Eletrónica, Automação e Computadores | Programador/a de Informática | Informática - Instalação e Gestão de Redes | Turismo | Secretariado.

### Outras Valências e Ofertas:

- Alunos Atletas de Alta Competição - Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE);
- Ensino Recorrente Noturno;
- Cursos de Português, Língua de Acolhimento (PLA);
- Ensino Articulado de Música, com o Conservatório Bomfim;
- Polo do Centro Qualifica do Município de Braga;
- Desporto Escolar;
- Planos Nacionais das Artes, Cinema e Leitura e Projetos Ciência Viva, Erasmus e E-twinning;
- Clubes e Oficinas (Robótica, Teatro, Línguas, Rádio, Astronomia, Artes, Ambiente, etc.).



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

## SÁ DE MIRANDA

**Estamos no tempo da digitalização da educação, recorrendo-se cada vez mais nas escolas às novas tecnologias, quer no processo de ensino e aprendizagem, quer na avaliação dos alunos. No entanto a escola continua a ter um papel preponderante, considera-se até que passou a ter um papel ainda mais importante, na promoção de valores como o sentido de responsabilidade, autonomia, tolerância, solidariedade e espírito crítico. Recrudescer, assim, a necessidade de dar relevo à dimensão humanista da educação.**

A intromissão da Inteligência Artificial (IA) na educação é um dos maiores desafios na forma de aprender dos nossos alunos, existindo já muitas aplicações da IA que prenunciam o modo como esta pode transformar a educação nas próximas décadas. O recurso ao ChatGPT é apenas um exemplo utilizado pelos alunos, permitindo-lhes a resolução de exercícios dos mais variados temas, ou até a redação de trabalhos mais complexos. A utilização desta e doutras ferramentas pode ajudar a uma aprendizagem mais personalizada, proporcionando aos alunos avaliação e feedback contínuos. No entanto, este tipo de ferramentas só pode ser visto como um aliado efetivo da aprendizagem se os alunos forem orientados para ser autodidatas ativas, com uma aprendizagem crítica autodeterminada.

Consciente desta realidade, a oferta educativa do Agrupamento de Escolas Sá de Miranda (AESM) assenta na inovação, na criação de uma escola projetada para o futuro, tendo investido em projetos e contextos educativos baseados em tecnologias digitais enquanto recursos na sala de aula, que potenciam uma aprendizagem mais motivadora e diversificada. No entanto, projetos como o Sá Solidário e o Sá Voluntário, as múltiplas atividades que são desenvolvidas promotoras de uma educação para a sustentabilidade, os projetos Erasmus+ em que o Agrupamento está envolvido, são exemplos do compromisso assumido, de formar jovens interventivos, capazes de dar um contributo positivo na sociedade, respeitando-se a si próprios, mas também respeitando os outros. Esta abordagem potencia a missão do AESM, que é estar atento às características e necessidades dos seus alunos, proporcionando-lhes aprendizagens e vivências norteadas pelas prioridades educativas do AESM, como autonomia, ensino de qualidade; ambiente, sustentabilidade e bem-estar, equidade, disciplina, dimensão europeia da educação e inclusão.

O AE Sá de Miranda, enquanto organização agregadora de 12 unidades educativas, conta com 10 anos de existência e da sua oferta educativa fazem parte a educação pré-escolar, os diversos ciclos do ensino básico e o ensino secundário. A ambição do AESM é continuar a consolidar o seu reconhecimento como referência de excelência educativa pelas suas intervenções no desenvolvimento da comunidade onde se insere, orientada pelos valores da ética, solidariedade, igualdade, respeito e cidadania universal. Para isso, as suas dinâmicas vão no sentido de elevar o nível de formação dos seus alunos.

As artes na educação, enquanto expressão pessoal e cultural, é um instrumento essencial na formação humanista das crianças e dos jovens, possibilitando o desenvolvimento de aprendizagens mais profundas e significativas. Reconhecendo esta importância, o



AESM integra o Plano Nacional das Artes, desenvolvendo iniciativas, quer na componente curricular, quer nas múltiplas atividades que se dinamizam, na vertente da expressão musical e dramática, da expressão plástica e das expressões corporais.



O projeto CLIL, em que é utilizado o inglês para a lecionação e ensino dos conteúdos das disciplinas abrange turmas do 5.º ao 9.º ano. Paralelamente a esta abordagem, privilegia-se a utilização de recursos educativos digitais em sala de aula e o desenvolvimento da aprendizagem por projetos.

Na escola Sá de Miranda, para além do 3.º ciclo, funcionam as quatro áreas dos cursos científico-humanísticos do ensino secundário, disponibilizando-se aos alunos uma grande diversidade de disciplinas de opção, de que é exemplo o ensino de Italiano que faz já parte do currículo dos alunos do curso de Línguas e Humanidades.

Relativamente à vertente profissionalizante, a oferta dos cinco cursos profissionais para 2023/2024 tem em conta a experiência já consolidada ao longo de muitos anos, mas também a realidade empresarial e social do território educativo, e que conduziu à atribuição do selo de conformidade EQAVET desde 2021. A escola Sá de Miranda integra, ainda, o consórcio do Centro Qualifica do Município de Braga que, para além do Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), disponibiliza formação complementar para adultos, com turmas EFA. Precursora na cidade de

Braga foi a introdução, no âmbito dos RVCC, do Curso de Dupla Certificação de Técnico/a de Ação Educativa.

A escola Sá de Miranda apresenta modernas instalações e amplos espaços verdes, onde é possível o convívio entre os alunos. Aqui funcionam alguns clubes e projetos que complementam o currículo dos alunos, como o Clube de Teatro, o projeto Nós Propomos!, palestras e debates e o projeto Eco-escola, para além das atividades do Desporto Escolar, com a aposta em diferentes modalidades que promovem a aquisição de estilos de vida saudável. Os projetos Sá Solidário, vocacionado para apoiar as famílias mais desfavorecidas do agrupamento, e o Sá Voluntário, que possibilita aos alunos desenvolver atividades de voluntariado em Instituições de Solidariedade da cidade de Braga, são também uma referência no agrupamento. Para além disso, são desenvolvidos diversos projetos eTwinning aos quais foram já atribuídos vários Selos de Qualidade Nacional eTwinning. O AESM é uma entidade certificada Erasmus+ para 2023-2027 no Ensino Escolar, existindo também projetos que oferecem formação em contexto de trabalho no estrangeiro aos alunos dos cursos profissionais.

Com mais de 180 anos de existência, a Escola Sá de Miranda foi, e continua a ser, responsável pela formação de muitas gerações de jovens de Braga e de toda a região do Minho, que continuam a visitar aquele que foi o espaço onde aprenderam, mas também onde criaram muitos alicerces para os seus percursos futuros e laços de amizade que perduram pela vida fora.

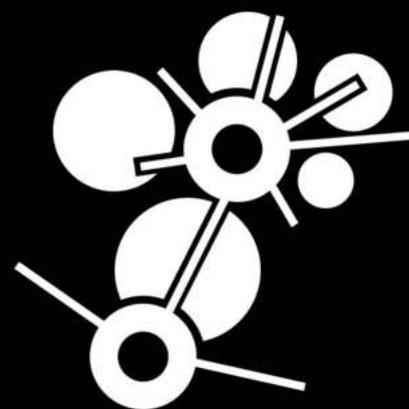




agrupamento de escolas  
SÁ DE MIRANDA

oferta educativa  
e formativa 2023.2024

Somos vintage... mas com os pés no século XXI



agrupamento de escolas  
**SÁ DE MIRANDA**

# oferta educativa e formativa 2023.2024

Somos vintage... mas com os pés no século XXI

## Educação Pré-escolar

1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º Ciclo do Ensino Básico

3.º Ciclo do Ensino Básico

## Cursos Científico-Humanísticos

Ciências e Tecnologias .  
Ciências Socioeconómicas .  
Linguas e Humanidades .  
Artes Visuais .

## \*Cursos Profissionais

Técnico de Multimédia .  
Técnico de Informação e Animação Turística .  
Técnico de Gestão e Programação  
de Sistemas Informáticos .  
Técnico de Ação Educativa .  
Animador/a Sociocultural .  
\* sujeito a aprovação

Cursos de Educação e Formação de  
Adultos (EFA) e RVCC  
Formação Modular Certificada (FMC)

## O que temos para ti | Clubes e Projetos

Clube de Teatro  
Clube de Ciência Viva  
Projeto Sá Solidário  
Projeto Sá Voluntário  
Clube Robótica  
eTwinning  
Erasmus+  
Desporto Escolar  
Projeto "Todos a Ler"  
Plano Nacional das Artes



agrupamentode  
escolassademiranda

AE Sá de Miranda | Rua Dr. Domingos Soares | 4710-295 Braga  
Tel. 253 200 980 | [www.aesamiranda.pt](http://www.aesamiranda.pt) | [geral@sa-miranda.pt](mailto:geral@sa-miranda.pt)

Desenvolvido por



# ACADEMIA CARLOS AMARANTE

# S

e revivermos o “número único comemorativo da inauguração da Nova Escola Industrial e Comercial de Braga” do jornal escolar ESCOLA NOVA, poderemos recordar as palavras do diretor Jorge Segismundo Álvares Pereira de Lima acerca das “solenidades inaugurais” da nova Escola Técnica, aspiração máxima da cidade, levada a efeito com a presença dos Ministros da Educação Nacional e das Obras Públicas (Prof. Doutor Francisco de Paula Leite Pinto e Eng. Eduardo de Arantes e Oliveira) e do Subsecretário de Educação Nacional (Dr. Baltazar Rebelo de Sousa) a 18 de maio de 1958.

À época, estes dois ministérios foram responsáveis pela criação no país de inúmeras escolas técnicas que constituíram uma rede de “centros de formação profissional e cultural”, cujos “serviços pedagógicos” serviam “para preparar artífices e técnicos da indústria e do comércio para bem servirem a produção, a economia e o nível cultural da Nação.”

Este edifício escolar, construído num “bairro arejado, frente à montanha sagrada e viridente do Bom Jesus, Sameiro e Falperra, para maior progresso e beleza urbanística da cidade”, constituído por três corpos, nos quais destacavam-se as Oficinas de Eletricidade, Serralharia, Carpintaria, Talha e Trabalhos Manuais, apetrechadas com a mais moderna maquinaria. A qualidade e modernidade destas instalações são evidenciadas na instalação telefónica interna de 18 linhas que permitia a comunicação com todos os pisos, gabinetes, secções e oficinas.

Decorridos 65 anos, muita água correu pelo rio Este e diversas gerações e milhares de alunos frequentaram este estabelecimento de ensino, que foi consolidando a sua presença e prestígio, na cidade e na região, pela qualidade do serviço educativo prestado à comunidade.

Chegados a 2023, o Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, trabalha arduamente para que na sua escola sede seja constituída uma “Academia” onde seja valorizada a educação e formação profissional.

Neste contexto, estamos empenhados numa candidatura a um Centro Tecnológico Especializado Industrial aproveitando a oportunidade de investimento, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), na modernização do ensino e formação profissional, conferindo aos cursos profissionais maior credibilidade e qualidade com vista à capacitação das gerações jovens face às exigências atuais da prática profissional decorrentes da transição digital e energética da economia. A instalação do Centro Tecnológico Especializado permitirá reequipar e robustecer a infraestrutura tecnológica da escola, através da instalação ou modernização de espaços e equipamentos, que possibilitarão a melhoria da capacidade técnica e pedagógica dos espaços educativos e formativos, robustecendo a qualidade da oferta formativa e a capacidade de melhores respostas educativas e formativas que se refletirão no perfil dos alunos que acedem ao ensino superior e que ingressam no mundo do trabalho.

Na concepção deste CTE Industrial, que pretendemos de-

signar por Academia Carlos Amarante, daremos especial atenção ao desenvolvimento de competências nas áreas de renovação industrial e da inovação, que serão promovidas em articulação com diversos stakeholders regionais, desde laboratórios e outras instituições de investigação pública ou privada, as instituições de ensino superior públicas ou privadas, os agentes económicos e empresariais e órgãos da administração regional e local.

Este desiderato surge como consequência do Agrupamento de Escolas Carlos Amarante ter desenvolvido uma diversificada oferta educativa e formativa para jovens e adultos, tendo inclusive sido pioneira (desde o ano letivo 2004/2005) na oferta de uma vasta gama de cursos profissionais em diversas Áreas de Educação e Formação (AEF), como: a de Metalurgia e Metalomecânica, a de Eletrónica e Automação, a de Eletricidade e Energia, a de Ciências Informáticas, a de Design, a de Desporto e a de Construção Civil, que nos últimos anos se encontra em clara perda de influência.

O desenho desta academia manifesta a intenção de dotar a Escola Secundária Carlos Amarante de um CTE na área de Especialização Tecnológica Industrial, dividido em três unidades. A Unidade de Metalurgia e Metalomecânica, constituída pelas secções de Maquinação e Programação CNC, Hidráulica, Pneumática, Planeamento e Fabricação Industrial, Engenharia Inversa e Metrologia Dimensional e Fabrico Aditivo; a Unidade de Eletricidade e Energia, constituída pelas secções de Instalações Elétricas e Domótica e a Unidade de Eletrónica e Automação, constituída pelas secções de Tecnologias de Automação Industrial e Robótica. Estas unidades procuram responder ao processo acelerado de transformação e de inovação tecnológica em equipamentos, produtos e serviços nas áreas supracitadas, com a perspectiva de uma boa preparação dos alunos, quer para o mercado de trabalho, quer para ao prosseguimento de estudos. A abertura do Centro Tecnológico Especializado às empresas e entidades do município e região assumir-se-á como um pilar de desenvolvimento da indústria na nossa região e no país em geral.

O Centro Tecnológico Especializado (CTE) na área industrial, enquadrado nas áreas de educação e formação (AEF) referidas funcionará como suporte aos cursos profissionais de Técnico/a de Produção em Metalomecânica – variante de Programação e Maquinação, Técnico/a de Produção Aeronáutica – Maquinação CNC, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Comando e Técnico/a de Eletrónica Médica, numa primeira fase, e posteriormente aos cursos profissionais de Técnico/a de Manutenção Industrial – variante de Eletromecânica, Técnico/a de Maquinação e Programação CNC, Técnico/a de Instalações Elétricas, Técnico/a de Eletrotécnica, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Computadores e Técnico/a de Eletrónica, Automação e Instrumentação a desenvolver na Escola Secundária Carlos Amarante.

É com esta força e dinamismo que esperamos por ti no próximo ano letivo.



Eusébio Fertusinhos

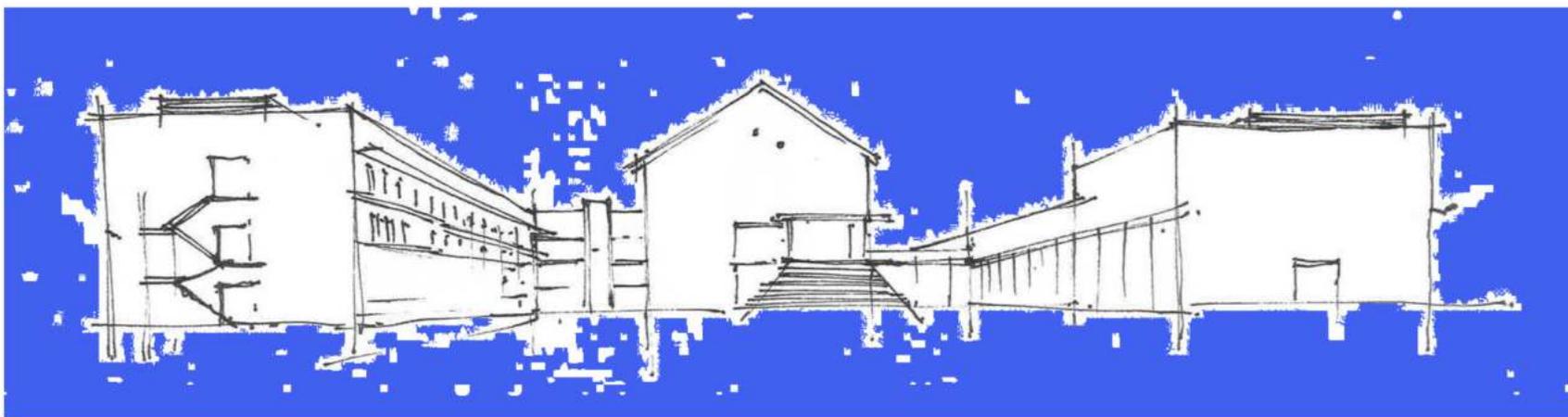
Subdiretor do AE Carlos Amarante



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

OFERTA FORMATIVA | 2023/2024  
CURSOS PROFISSIONAIS

Faz a tua pré-inscrição em <https://aecalosamarante.pt/>



## ENSINO PROFIS SIONAL

**CURSOS  
PROFISSIONAIS 2023/26**



**ACADEMIA  
CARLOS  
AMARANTE**

**DESIGN**

**DESPORTO**

**ELETRÓNICA E  
AUTOMAÇÃO**

**CIÊNCIAS  
INFORMÁTICAS**

**METALURGIA E  
METALOMECÂNICA**



SELO DE CONFORMIDADE EQAVET  
GARANTIA DA QUALIDADE  
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



Governo da República  
Portuguesa

# ENSINO INOVADOR E HUMANO

**O** Externato Paulo VI é um Colégio Particular inovador e moderno que apresenta já há mais de 50 anos uma proposta educativa de excelência. A sua atividade foca-se sob os princípios da Congregação das Religiosas Escravas da Santíssima Eucaristia e da Mãe de Deus, já localizada, internacionalmente, em 23 colégios: Portugal, Espanha, México, Perú, Venezuela, Angola, Cabo Verde, Timor Leste e no próximo Ano Letivo, também em Benin.

O EPVI funciona em regime de Autonomia Pedagógica para todos os níveis de ensino (desde o pré-escolar até ao 9º ano do ensino básico), com mais de 500 alunos e 70 colaboradores. Está localizado no coração da Cidade de Braga, onde dispõe de excelentes instalações que permitem dar uma resposta de qualidade ao ensino e às atividades extracurriculares. Desde as salas de aulas adequadas a cada grau de ensino, pátios de recreio adaptados, parques infantis envolventes, campos de futebol renovados, biblioteca, salas temáticas como o laboratório de ciências, Ed. Musical, Inglês, Informática, Ed. Tecnológica e Visual, a capela, até ao auditório para

os mais diversos eventos.

A visão do nosso ensino baseia-se na abordagem pedagógica das Inteligências Múltiplas, elaboradas por estímulo sensorial, emocional e cognitivo. Ensinar a pensar para formar alunos autónomos é o nosso foco. Caminhamos em direção à personalização da aprendizagem, em que cada aluno escolhe diferentes vias educativas adaptadas às suas inteligências e preferências.

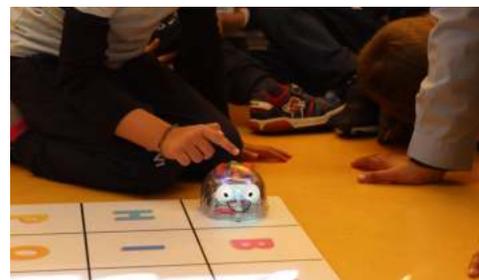
O Externato Paulo VI é uma escola que prepara os alunos para o futuro, através de um ensino inovador e humano, proporcionando-lhes uma variedade de experiências únicas e adaptadas. Ao nível da aprendizagem a aposta destaca-se pelo uso das novas tecnologias, como a robótica e os tablets educativos desde o Pré-Escolar até ao 3º Ciclo, com o ensino bilingue (Português-Inglês) através da Certificação de Cambridge e em áreas culturais, artísticas e desportivas, desde as várias áreas da música, dança até ao Pilates ou Karaté, entre muitas outras atividades extracurriculares.

O projeto Erasmus + é outra iniciativa que tem sido introduzida no nosso Projeto Educativo. Conta já com um vasto histórico de

iniciativas internacionais que têm enriquecido todos os que entram nestas aventuras. Itália, Espanha, Polónia, Lituânia, Alemanha, Finlândia, Bulgária, Malta e Turquia são alguns dos países objeto de intercâmbio e visitas de estudo com os nossos alunos. Como citou Lisa Silva, Professora de Inglês e Coordenadora Erasmus +, “A experiência é sempre muito enriquecedora para todos os que participam e se envolvem”. “Através deste programa, criamos laços únicos que marcam o futuro de qualquer um”.

Cidadãos livres, criativos e solidários, são os cidadãos que queremos ajudar a criar fazendo com que cada aluno descubra a sua espiritualidade, e aprenda a viver e a testemunhar a sua Fé.

Não se trata apenas de um ensino inovador, trata-se também de um ensino humano em que o foco passa por educar pessoas, crianças. A aquisição de valores sociais e humanos como a cooperação, autoestima, respeito mútuo e regras de convivência, são tópicos de debate. Queremos sempre moldar os nossos alunos para uma sociedade mais justa e solidária. O nosso lema, Mais Humanos, Mais Cristãos, Mais Felizes, é o nosso pilar e o nosso guia.





EXTERNATO  
PAULO VI

- Pré-Escolar
- 1º Ciclo
- 2º e 3º Ciclos

## OFERTA EDUCATIVA

Ensino bilingue (inglês)  
Programa de desenvolvimento básico  
Expressão dramática e artística  
Educação Musical  
Robótica  
Horta Pedagógica  
Serviço de Psicologia  
TIC (Informática)  
CLIL



**CAMBRIDGE**  
UNIVERSITY PRESS

Educational Partner



MAIS DO QUE UMA ESCOLA, UMA FAMÍLIA!

## PARCERIAS

Clínica Pediátrica de Braga  
MiM - Clínica do Desenvolvimento  
Universidade Católica Portuguesa  
Casa do Professor  
Gym Tónico  
Holmes Place  
Clinibraga  
Gandias



SCAN ME

# TIAGO GIL OLIVEIRA PRESIDE SOCIEDADE PORTUGUESA DE NEUROCIÊNCIAS

**T**iago Gil Oliveira, professor da Escola de Medicina da Universidade do Minho e investigador do ICVS - Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde, é o novo presidente da Sociedade Portuguesa de Neurociências (SPN). A sua tomada de posse para o mandato até 2027 ocorreu na recente assembleia-geral desta entidade, que está a celebrar os 30 anos. A sua equipa inclui Sara Xapelli (vice-presidente), Clévio Nóbrega (secretário), João Peça (tesoureiro) e Teresa Summavielle (eleitora).

Promover o estudo do sistema nervoso pela comunidade científica nacional e internacional e comunicar com a população em geral as implicações dos avanços científicos nesta área são as grandes missões da SPN. As neurociências têm tido uma atenção crescente dos cidadãos, que reconhecem o impacto das doenças neuropsiquiátricas, como a depressão ou a doença de Alzheimer.

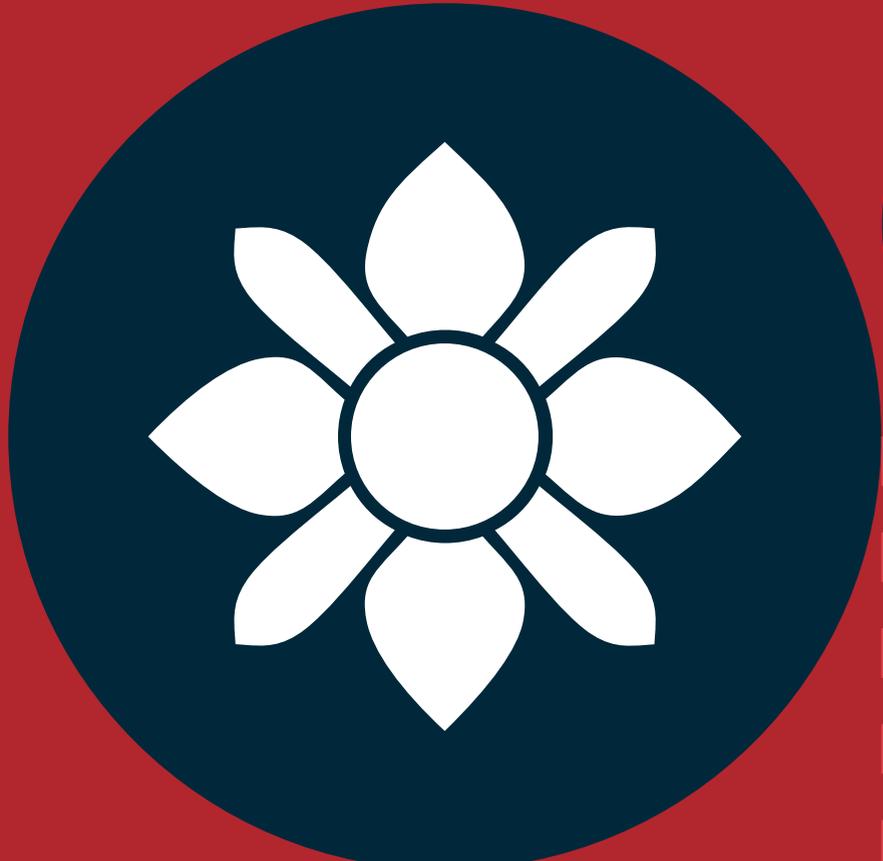
Os objetivos do próximo quadriénio na SPN passam por desenvolver iniciativas para aproximar e comunicar as descobertas que os neurocientistas fazem junto da população em geral e continuar o excelente trabalho da direção anterior, realça Tiago Gil Oliveira. “Tenho formação de base como médico-cientista e espero assim contribuir também para desenvolver iniciativas conjuntas com sociedades científicas de âmbito clínico, inspirando os neurocientistas a encon-

trar soluções para os mistérios do funcionamento do sistema nervoso e das doenças que o afetam”, acrescenta.

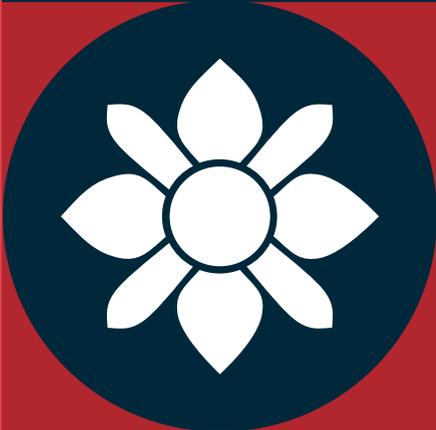
Tiago Gil Oliveira mostra “um grande entusiasmo” em desenvolver iniciativas na SPN com um conjunto de pessoas que partilham os mesmos valores, o gosto por aprender sempre mais e o prazer de comunicar. “Essa partilha em equipa ameniza o sentimento de grande responsabilidade, dado que Portugal tem muita tradição no estudo das neurociências”, refere o docente. “Sinto também gratidão, porque beneficiei de múltiplas oportunidades formativas nas ciências fundamentais, nomeadamente na UMinho, que foram cruciais para saciar-me a curiosidade e desenvolver o espírito sonhador desde que iniciei o curso de Medicina”, remata.

Tiago Gil Oliveira fez o programa conjunto MD/PhD em Medicina pelas universidades do Minho e de Columbia, nos EUA. É professor associado da Escola de Medicina da UMinho, coordenador de investigação no ICVS e neurorradiologista no Hospital de Braga. Venceu o Prémio Pfizer 2022, atribuído por esta farmacêutica e pela Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa, e tem coordenado vários projetos científicos, financiados por entidades como a Brain & Behavior Research Foundation, nos EUA.





**COLÉGIO  
JOÃO  
PAULO II**



**UM  
PROJETO  
UMA  
FAMÍLIA  
TRÊS  
CASAS**



7 FONTES

DUME

VILA REAL

# EPB, #ATUAPRIMEIRAESCOLHA

Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, pela qualidade da sua formação e por uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições e à comunidade, a EPB - Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 33 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado.



## O NOSSO ALUNO, O NOSSO COMPROMISSO!

Assumidamente uma escola inclusiva, aberta e participativa, com envolvimento em projetos de natureza técnica, social e ambiental, a EPB é uma escola implicada no presente e futuro de cada aluno.

Com cerca de 500 alunos, a EPB é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

A aposta num modelo educativo e formativo assente em práticas diversificadas e em projetos de cariz empreendedor, proporciona aos nossos alunos oportunidades únicas de aprendizagem significativa e experiências “fora de portas” que somam valor às aprendizagens mais académicas.



## PARCERIAS DE VALOR

Atualmente integrada no Grupo Rumos, a EPB tem construído a sua identidade ao longo destas mais de 3 décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa, com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola. Esta cooperação com o mundo empresarial tem permitido o acolhimento dos alunos em con-

textos reais de trabalho, oferecendo-lhes experiências únicas de grande valor formativo, assim como oportunidades de projeção profissional e/ou decisivas para evoluírem para a criação de empresas ou se lançarem no prosseguimento de estudos.



## PROJETOS DE MOBILIDADE ERASMUS + | UMA ESCOLA COM ESPÍRITO TRANSNACIONAL

Estas experiências de formação prática em contexto de trabalho também podem ser realizadas noutros países, em empresas europeias. Com um leque alargado de parceiros internacionais e uma larga experiência que remonta a 2002, a EPB tem permitido que centenas de alunos tenham já podido beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em cerca de 15 países.



## ALUNOS EM AÇÃO

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, de grande relevo na cidade, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos, em diversas áreas (secretariado/rececionismo, captação de imagem e vídeo/edição, design, rastreios de saúde, etc.). O destaque e referência à excelência do profissionalismo e qualidade técnica dos alunos envolvidos nestas atividades é motivo de orgulho para a nossa instituição e reveladora da clara perceção dos parceiros da qualidade da formação da EPB.

## UMA ESCOLA CERTIFICADA

Nos últimos 2 anos, a EPB tem recebido inúmeras certificações, que atestam a qualidade e diferenciação do seu Projeto Educativo, entre as quais:

Acreditação Erasmus+ - que reconhece o valor do plano estratégico da EPB e a capacidade de realizar atividades de mobilidade de elevada qualidade.

Certificação “Escola eTwinning” - resultante da dinâmica que vem sendo construída na EPB, através da criação de redes de trabalho colaborativo entre escolas europeias e do desenvolvimento de projetos comuns, com recurso à Internet e às TIC.

Certificação “Microsoft Showcase School” - a EPB é a 5.ª Microsoft Showcase School do país e a 2.ª Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva que, de acordo com os parâmetros da Microsoft, está a “capacitar os alunos de hoje para criarem o mundo de amanhã”, numa experiência transformacional da aprendizagem com recurso ao universo Microsoft e a práticas de inovação pedagógica. A EPB recebeu esta distinção em 2021 e a sua renovação em 2022!



Selo de Conformidade EQAVET - reconhecendo a garantia de qualidade na educação e formação profissional da EPB, que comprovou cumprir os mais exigentes requisitos de qualidade.

Selo de Segurança Digital - com selo de ouro, que atesta que a EPB tem práticas e políticas de segurança digital e promove o acesso seguro às tecnologias digitais, num ambiente estável e enriquecedor.

Selo “Escola Gandhi” - reconhece que a EPB é uma escola que estimula a participação ativa dos alunos na construção de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, no quadro da democracia e da defesa dos direitos humanos.

Título “Eco-Escola” - com a Bandeira Verde Eco-Escola, ao reconhecer a EPB como uma escola empenhada em melhorar o seu desempenho e responsabilidade ambiental.

técnico de refrigeração e climatização  
(frio e climatização) 

técnico de auxiliar de saúde 

técnico de eletrónica, automação e comando 

técnico de mecatrónica automóvel 

técnico de contabilidade 

técnico de gestão de equipamentos informáticos 

técnico de secretariado 

técnico de gestão e programação de sistemas informáticos 

técnico de design de comunicação gráfica 

oferta formativa proposta 2023/24

epb

escola profissional de braga

#atuaprimeiraescolha

Professora da UMinho é a primeira portuguesa com o Prémio Michael Huberman, atribuído pela American Educational Research Association

## ASSUNÇÃO FLORES PREMIADA PELA MAIOR ASSOCIAÇÃO MUNDIAL DE INVESTIGAÇÃO EM EDUCAÇÃO

**A**ssunção Flores, diretora do Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC) e professora do Instituto de Educação da Universidade do Minho, foi galardoada com o Prémio Michael Huberman, no Congresso Anual da American Educational Research Association (AERA), que juntou 14.000 participantes em Chicago, nos EUA.

A investigadora é a primeira portuguesa com este prémio, graças aos seus contributos excecionais no estudo sobre a vida dos professores. O prémio é atribuído pela AERA, que foi criada em 1916 e é a maior e mais importante associação de investigação em educação no mundo.

“Estou feliz e honrada pela distinção. É o reconhecimento internacional de quase três décadas de dedicação a esta área”, congratulou-se Assunção Flores. O júri considerou que o seu trabalho ajuda a compreender a vida complexa dos professores, captura as suas perspetivas e vozes, transcende as fronteiras nacionais no seu foco e aplicação, identifica e evidencia as qualidades da profissão de docente e tem também sido destacado a vários níveis pelo globo. Michael Huberman é uma referência mundial na investigação em educação, em particular nos ciclos de vida profissional dos docentes.

Maria Assunção Flores nasceu em Vieira do Minho e vive em Braga. Fez

a licenciatura em Ensino de Português-Francês, o mestrado em Educação, ambos pela UMinho, e o doutoramento em Educação pela Universidade de Nottingham, no Reino Unido. Foi visiting scholar nas universidades de Cambridge e Glasgow, no Reino Unido, e mantém projetos com diversas instituições estrangeiras. Foi a única portuguesa a presidir ao Conselho Internacional de Educação para o Ensino (ICET) e à Associação Internacional de Estudo dos Professores e do Ensino (ISATT). Atualmente, coordena a Comissão Especializada Permanente “Profissionais e outros profissionais da educação” no Conselho Nacional de Educação (CNE).

É também diretora das revistas científicas *Child Studies*, *Teachers and Teaching Theory and Practice* e codiretora do *European Journal of Teacher Education*. Soma mais de 300 publicações científicas – incluindo artigos, livros e capítulos –, intervém em congressos nos vários continentes e tem diversos prémios e homenagens, como por exemplo do International Council on Education for Teaching. Está também no grupo dos 2% de cientistas mais influentes do mundo, segundo o grupo Elsevier. Dos projetos recentes que coordenou cita-se “Os professores e o exercício da liderança”, “Avaliação no ensino superior”, “Efeitos das lideranças nos resultados escolares dos alunos” e “Ensino e Aprendizagem durante a pandemia”.





# Livraria Minho

*Desde 1980 ao serviço da cultura*

**LIVROS  
ESCOLARES**

**CONSUMÍVEIS**

**LIVROS  
TÉCNICOS**

**IMPRESSOS**

**MATERIAL  
DIDÁTICO**



**LIVRARIA MINHO AO SERVIÇO  
DA COMUNIDADE ESCOLAR,  
EMPRESAS E PARTICULARES.**

**f livrariaminho**

Largo da Senhora a Branca, 60- BRAGA

Telef. 253 271 152

(chamadas p/ rede fixa nacional)

lminho@livrariaminho.pt

www.livrariaminho.pt



# CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL “O SÁBIO DE LAGO”

## Formação para todas as idades e graus académicos



O Sábio de Lago nasceu a 3 de Março de 2003. A celebrar o 20.º aniversário, esta entidade formadora prossegue com o objectivo principal de desenvolvimento de actividades formativas e a finalidade de otimizar e promover recursos humanos de todos as idades e graus académicos.

Localizado na Urbanização do Bico, junto à Ponte do Bico, em Lago, ‘O Sábio de Lago’ começou como centro de estudos/explicações, ocupando uma loja da urbanização, mas três meses depois 99% da sua actividade era de formação profissional e ocupava três lojas. Foi um crescimento impulsionado pela fundadora e directora, Lurdes Almeida, que tinha um percurso na área como professora e formadora.

“A minha formação inicial foi no ramo educacional e depois complementada com Mestrado e Doutoramento no ramo Científico”, conta Lurdes Almeida, lembrando que quando decidiu abrir o centro de formação “a ideia inicial era ter um centro de estudos”, mas depressa o “bichinho da formação profissional”, que sempre teve, acabou por levar este projecto noutra sentida. Três meses depois já tinha três lojas e começamos logo com formação de formadores certificada pelo IEFP e de Técnicos de higiene e segurança no trabalho nível IV e VI certificados pela ACT. A partir daí nunca mais paramos”, explica, lembrando que apesar das crises que na última década assolaram o país, ‘O Sábio de Lago’ conseguiu manter sempre a sua actividade, promovendo formação profissional de qualidade e direccionada para dar resposta aos interesses dos formandos e também às necessidades da região.

Hoje, ‘O Sábio de Lago’ tem 32 áreas de formação certificada pela DGERT – Direcção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho. “Temos uma oferta de formação muito diversificada, incluindo na área dos cuidados de beleza, que é uma área de formação que implica ter uma estrutura própria com salões específicos homologados pelo IEFP, pois é uma formação certificada”, refere a directora. ‘O Sábio de Lago’ ocupa agora cinco lojas.

Lurdes Almeida reconhece que foi “um crescimento significativo” e que aconteceu nos primeiros dez anos. “Depois foi só manter e conseguimos isso até hoje, apesar de todas

as crises que vieram entretanto, com a Troika, depois com a pandemia e agora com a guerra na Ucrânia. Nós temos superado tudo e estamos a trabalhar em pleno. Temos tudo cheio, as salas, salões e laboratórios sempre preenchido/as.

‘O Sábio de Lago’ tem o seguinte horário: das 9 às 23 horas de segunda a sexta sem interrupção para almoço e jantar e aos sábados das 9 às 18 horas. Tem formação em horário laboral, pós-laboral e fins-de-semana nas modalidades Presencial, B-learning e E-learning. Nos dois últimos casos é ministrada com aulas síncronas, exigindo a presença do aluno.

Em regime de horário laboral, o centro funciona nos moldes de uma escola profissional. “Fazemos uma formação profissional de nível IV, que atribui o 12.º ano e uma qualificação nível IV. Os cursos têm uma durabilidade de dois anos e meio porque não tem férias grandes. Apenas tem o mês de Agosto de pausa, o que rentabiliza o curso”. Dirigida a formandos dos 14 aos 29 anos, esta formação é mais activa do que a pós-laboral, pois tem muito estágio intercalado com as aulas teóricas. “É uma boa formação para inserir os jovens no mercado de trabalho. Trabalhamos esta vertente desde 2012 e cada vez com mais força”, refere.

Em regime pós-laboral destaca-se a formação financiada para adultos. A maioria abrange activos empregados. Devido à sua localização privilegiada, que beneficia de excelentes acessos, ‘O Sábio de Lago’ recebe formandos de toda a região, mas também de outras zonas do país. “Tivemos, por exemplo, formandos vindos de Lisboa para fazer uma actualização de um CAP de técnico superior na área de higiene e segurança no trabalho. Aconteceu também noutras formações”, exemplifica, referindo que também os cursos de ITED, telecomunicações na área de electrónica, têm muita procura de formandos de longe, sendo que para estes cursos o centro possui um laboratório homologado pela ANACOM. “Já fazemos cursos ITED desde 2008, sempre com muita procura, pois são cursos que exigem uma certificação emitida pela ANACOM e não existem em qualquer lado.

Hoje, a entidade “O SÁBIO DE LAGO” conta com um volume de formação executado na ordem de 3.319,548 horas nas variadíssimas modalidades que compõem a sua oferta formativa.



Maria de Lurdes  
Almeida

Email: mlda@osabiodelago.com

## ÁREAS DE FORMAÇÃO CERTIFICADAS PELA DGERT

- Desenvolvimento Pessoal
- Formação de professores de áreas disciplinares específicas
- Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas
- Audiovisuais e produção dos media
- Línguas e literaturas estrangeiras
- Psicologia
- Sociologia e outros estudos
- Comércio
- Finanças, banca e seguros
- Gestão e administração
- Secretariado e trabalho administrativo
- Enquadramento na organização/empresa
- Ciências informáticas
- Informática na óptica do utilizador
- Metalurgia e metalomecânica
- Electricidade e energia
- Electrónica e automação
- Indústrias alimentares
- Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro
- Arquitectura e urbanismo
- Construção civil e engenharia civil
- Produção agrícola e animal
- Saúde – programas não classificados noutra área de formação
- Trabalho social e orientação
- Hotelaria e restauração
- Turismo e lazer
- Cuidados de beleza
- Protecção do ambiente
- Tecnologia de protecção do ambiente
- Segurança e higiene no trabalho



**Contactos:**  
mlda@osabiodelago.com  
Site. www.osabiodelago.com  
Tel. 253 319 097  
936 992 634

**Morada:**  
Urbanização do Bico  
Bloco 3 R/C, N.º 20  
4720-521 Lago  
(junto à Ponte do Bico)  
Amares-Braga



O Sábio de Lago



## FORMAÇÃO NÃO FINANCIADA

### INSCRIÇÕES ABERTAS

- ESPECIALIZAÇÃO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO - E-LEARNING - 100H
- SECRETARIADO E PRÁTICAS ADMINISTRATIVAS - ESTÁGIO INTEGRADO - 190H
- PROJECTO e INSTALAÇÃO ITED - HABILITANTE (INSCRITOS NA OE OU OET) B-LEARNING - 150H
- MEDIDOR ORÇAMENTISTA E-LEARNING - 40H
- PROJECTO e INSTALAÇÃO ITUR (INSCRITOS NA OE OU OET) - ATUALIZAÇÃO E-LEARNING - 30H
- CURSO DE TATUAGEM - 80H
- TÉCNICO DE SEGURANÇA NO TRABALHO - 1210H
- FIOS ABSORVÍVEIS - 6H
- GESTÃO ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA - 470H
- ACOMPANHAMENTO AMBIENTAL DE OBRAS DE CONSTRUÇÃO E-LEARNING - 40H
- TÉCNICO SUPERIOR DE SEGURANÇA NO TRABALHO - B-LEARNING - 560H



## FORMAÇÃO FINANCIADA - FORMAÇÃO EMPREGO + DIGITAL

### INSCRIÇÕES ABERTAS

- PERCURSO - MARKETING E COMUNICAÇÃO - 200H;
- PERCURSO - PROGRAMAÇÃO - 175H;
- PERCURSO - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO EMPRESARIAL - 125H;
- PERCURSO - COMUNICAÇÃO DIGITAL - 200H;
- PERCURSO - INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA - 125H;
- PERCURSO - SISTEMAS DE INFORMAÇÃO - 175H;
- PERCURSO - DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE JAVA - 100H;
- PERCURSO - PROGRAMAÇÃO E BASE DE DADOS - 75H;
- FOLHA DE CÁLCULO - FUNCIONALIDADES AVANÇADAS - 25H.

**REGALIAS PARA OS FORMANDOS:  
SUBSÍDIO DE ALIMENTAÇÃO**

CENTRO DE FORMAÇÃO O SÁBIO DE LAGO · (JUNTO À PONTE DO BICO) LAGO · AMARES

**WWW.OSABIODELAGO.COM**

GERAL@OSABIODELAGO.COM

**253 319 097 · 936 992 634**

## MUITO MAIS QUE UMA ESCOLA DE DANÇA

A TRYBO nasceu do sonho de uma equipa liderada por Filipe Carvalho e surgiu há dois anos. "Acreditamos que através da dança e dos ritmos latinos as pessoas unem-se, divertem-se e aprendem mais facilmente e de forma saudável. Tal como o nome indica, a Trybo destaca-se pelo carisma, pela capacidade de ensino e pelo ambiente familiar que se vive a cada encontro", explica o fundador, que gere o espaço com o apoio do irmão Carlos Carvalho.

O método de aprendizagem é um dos pontos fortes da estrutura, que recebe cada vez mais alunos. "A escola dedica-se à formação integral dos alunos, através de estratégias de aprendizagem contínua em contexto de aula e em momentos de convívio como bailes de gala, noites latinas e atividades outdoor. A nossa missão passa por fazer uso da dança como ferramenta de promoção de bem-estar físico, social e emocional. Todos os alunos podem contar sempre com o esforço, a dedicação e o carinho por parte de todos profissionais da equipa", assegura Filipe Carvalho. "A festa no Sardinha Biba foi a celebração de um marco importante para a Trybo Escola de Dança. Fizemos dois anos de história, dois anos de mudanças e incríveis conquistas. Dois anos, que representam outros tantos de trabalho e dedicação por aquilo que tanto gostamos de fazer. Comemoramos todos os momentos e alegrias que partilhamos, mas, acima de tudo, celebramos a família que construímos. É gratificante saber a diferença que temos vindo a fazer na vida dos nossos alunos. Um muito obrigado à nossa incrível equipa, mas um agradecimento especial a todos os alunos da Trybo que têm feito parte desta história", agradece o responsável.

Prontos para mais um ano incrível?







  
tryboescoladanca

TRYBO<sup>®</sup>  
ESCOLA DE DANÇA

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



**CARDINAL**  
CONSULTORES



## CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

# PADEL

## EMPRESARIAL

### 1ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

**Valor: 280€/mês**

(dias da semana até às 17h)

### 3ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

**Valor: 512€/mês**

(dias da semana até às 17h)

### 2ª OPÇÃO | Horário Peak

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

**Valor: 328€/mês**

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

### 4ª OPÇÃO | Horário Peak

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

**Valor: 456€/mês**

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

## 7 DESPORTOS

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



[www.fut7.pt](http://www.fut7.pt)  
918 698 939 · 253 323 669

*Are you ready?*

 Fut7\_desportos  Fut7Desportos



# MIUT – MADEIRA ISLAND ULTRA-TRAIL

## O sucesso repete-se ano após ano

Por: Trail-Running.pt Fotos: João M.Faria (1); Tiago Nunes (2)



O MIUT é o evento de trail running com lugar em solo português que regista maior presença internacional, tendo recebido na sua última edição cerca de 3.000 atletas oriundos de 58 países.

Os apaixonantes trilhos, o clima ameno, a exuberante natureza, a combinação de mar e montanha, bem como a proximidade e frequentes ligações aéreas às principais cidades europeias, tornam a Madeira num destino perfeito para a prática de trail running ao longo de todo o ano.

Foi neste “eldorado” que, em 2008, nasceu o MIUT, que viria a provar-se um caso de sucesso crescente e sustentável. Em adição, a entrada no circuito Ultra-Trail World Tour como “future race” em 2025, e no ano seguinte em pleno, concedeu-lhe maior mediatismo e consagração internacional.

A prova rainha, com os seus 115 quilómetros e 7.100 metros de desnível positivo, propõe a total travessia da ilha da Madeira no sentido noroeste-sudeste, desde Porto Moniz até Machico, percorrendo os melhores trilhos da ilha, nomeadamente o maciço central – Encumeada – Pico Ruivo (1.861 metros) – Pico do Areeiro, materializando o sonho de qualquer amante da modalidade. Além da prova rainha, o MIUT dispõe de ofertas para todos os corredores, oferecendo quatro provas competitivas alternativas: a MIUT 85, a MIUT 60, a MIUT 42 e a MIUT 16.

**Lambert Santelli, Benoit Girondel e Luís Fernandes foram os reis e Manon Bohard, Luzia Buehler e Lucie Jamsin foram as rainhas**

Estes foram os grandes vencedores da desafiante prova de 115 quilómetros, que teve início no Porto Moniz e terminou na cidade de Machico. Lambert Santelli, da equipa RC FURIANI, com o dorsal 11, partiu com os restantes 890 corredores, à meia-noite em Porto Moniz, e veio festejar

o título após 14h01m26s de prova. O atleta francês partilhou o pódio com o compatriota Benoit Girondel (14h13m38s), da ASICS, e o português Luís Fernandes (14h23m42s), do Ludens Clube de Machico, que demonstrou um enorme espírito de resiliência na última fase da prova onde, a 5 quilómetros da meta, foi capaz de ganhar duas posições e reter a medalha de 3.º lugar até ao final.

Na disputa feminina, a vencedora foi a francesa Manon Bohard, da equipa Hoka France, que concluiu o percurso em 15h48m58s, garantindo a 11.ª posição da geral, com um avanço de 45 minutos da 2.ª classificada. A atleta assumiu a liderança desde Porto Moniz, mantendo o ritmo até Machico. No pódio, esteve acompanhada pela suíça Luzia Buehler (16h40m11s), da equipa Inov-8 / Team Biberli, que esteve entre a quinta e a terceira posição durante a maior parte do percurso, tendo, no entanto, conseguido conquistar o segundo lugar na reta final da prova. A francesa Lucie Jamsin (16h47m56s), Team Mac Sport, foi alternando entre a segunda e terceira classificação ao longo da prova, tendo, por fim, agarrado o último lugar do pódio.

A história repetiu-se e a Madeira transformou-se novamente na capital do trail running. Mais de 90% dos atletas terminaram as provas desta 14.ª edição, levando na memória os desafios, as conquistas e os momentos de agrura vividos nos trilhos do MIUT.





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



## HOPEN REGRESSA DE 2 A 4 DE JUNHO

O jardim do Campo das Hortas, em Braga, volta a receber mais uma edição do Hopen, festival de cerveja artesanal que reúne as melhores marcas nacionais e algumas internacionais.

Tal como nos anos anteriores, o programa é dedicado à cerveja, mas tem muita música, showcooking, apresentações, eventos paralelos e muito mais.

Começando pela música, Cão que Ladra e o DJ Rufia Terno abrem as hostilidades, na sexta, prosseguindo no sábado com On The Road e a festa Disque POP – LGBT+. A encerrar a noite, hjá uma afterparty no Rum By Mavy. No Domingo, começa com a atuação da Tuna de Medicina da Universidade do Minho, seguindo-se o DJ Set Música com Clasen e encerra com a Banda Obra.

Nos eventos, destaque para o Brewfit, que, como o nome indica, junta o crossfit com a cerveja, num evento que se espera de muito suor. Há, ainda o passeio Cycle Chic, que costuma trazer muita beleza e glamour ao centro da cidade. Domingo é dia de passeio no centro histórico, com a Joy4fun.

Os dias de Hopen serão preenchidos com a apresentação de novas cervejas, como a Summer Sip ou a Niterói Cerverjeiro; workshops de produção de cerveja; showcookings, que vão desde os hamburgers, a sobremesas ou queijo, entre muitos outros.

A organização está, como sempre a cargo de Filipe Macieira e Francisco Pereira, fundadores da Cerveja Letra, que esperam que as condições atmosféricas permitam “ter o melhor Hopen de sempre. Penso que conseguimos ter um programa variado, inclusivo e de grande qualidade, com o foco nos produtores e na qualidade e versatilidade da cerveja que produz”, referem os empresários.

### Rota da Cerveja Artesanal dá o mote

Recorde-se que, até 31 de Maio, acontece a Rota da Cerveja Artesanal, que junta petiscos tradicionais e inovadores de 27 estabelecimentos comerciais de Braga e Vila Verde às sete diferentes cervejas artesanais da Cerveja LETRA. É uma iniciativa da Cerveja Letra com a Associação Empresarial de Braga, numa parceria com o Município de Braga, que visa promover e dinamizar o sector da restauração, as suas especialidades e associá-las a uma cerveja com um perfil inovador, urbano e gastronómico.



# 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)

# LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

**MAXFINANCE**  
Solutions

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

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®

[www.casas dofuturo.pt](http://www.casas dofuturo.pt)



# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

**MIGUEL PEREIRA**

**961 729 254**

**Imcpereira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

**RUI TEIXEIRA**

**961 778 690**

**rmteixeira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

**MAX FINANCE**  
Solutions

CONNOSCO O SEU  
CRÉDITO HABITAÇÃO  
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

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

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

## LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



# CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR OPEN GEAR  
CH-8753-SISI



PIRES JOALHEIROS®

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