

sim[®]

REVISTA DO MINHO

Desde 2007



283

revistasim
JUNHO

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

5000
noites

33^o

ANIVERSÁRIO

SARDINHA DIDA



obrigado

ARAXÁ

SUNSET

Rolê
de
domingo

ao vivo

Toque
Social

TODOS OS DOMINGOS



GPS: "Campo de tiro Braga"



Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE

Taste our delicious flavors

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



Avenida Alfredo Barros
Nº 6 Fraião · Braga
Tel. 253 132 884
Telm. 915 856 692

TRATAR A FLORESTA COMO UM BEM DE TODOS

Lembro-me de ser miúdo, talvez quatro ou cinco anos – provavelmente, é a mais antiga memória que tenho – e estar à espera do meu pai, junto a uma estrada, enquanto ele e mais umas dezenas de pessoas colocavam pinheiros com 10 ou 20 cm, em intervalos mais ou menos iguais, numa encosta de perder de vista. Não só ele, que trabalhava na Floresta – como nós chamávamos à extinta Direção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho, mas várias pessoas que se juntavam nesta missão.

Quando havia incêndio perto, tocava-se o sino da igreja para os homens da aldeia irem ajudar. Afinal, grande parte da subsistência das zonas rurais era da floresta que vinha. Os sacos de resina pendurados nos pinheiros, que na época me intrigavam, mas que hoje sei que servem para várias aplicações, como a indústria farmacêutica, as colas e adesivos, os cosméticos, entre outras. Tenho memória dos mscaros silvestres, que davam rentabilidade no inverno, mesmo quando chovia, e que eram depois vendidos para restauração ou indústria farmacêutica. A madeira, claro, para aquecimento e construção.

As últimas visitas que fiz à minha aldeia de infância, em Ribeira de Pena – Trás os Montes, e num olhar mais cuidado, mostram que onde existiam pinheiros e carvalhos, agora existem rochas e vegetação rasteira. Já não se replanta – e quando acontece, é motivo de notícia. Também no Minho a vegetação autóctone há muito deu lugar – numa proporção alarmante – ao eucalipto, espécie de origem australiana que torna o terreno estéril e que assim é para se adaptar às condições climáticas e do terreno das terras dos cangurus. O incêndio de Outubro de 2017, que lavrou de Guimarães a Braga, pondo em causa a mata do Bom Jesus, parece longínquo no tempo, porque nestes seis anos a vegetação voltou a crescer e parece que sempre lá esteve. O perigo também lá está outra vez. Temos hectares e hectares de eucalipto, sem zonas de corte de fogo, os chamados aceiros, que permitem aos bombeiros terem alguma margem de manobra para combater o incêndio de forma eficaz.

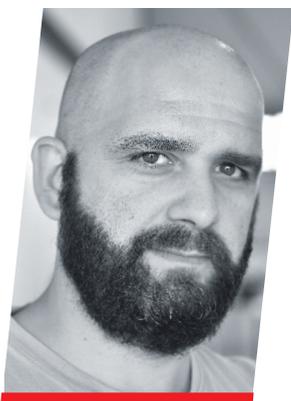
A nível central, nada se fez depois desse ano horrível. Apenas uma lei ridícula de corte de mato nas zonas próximas das casas e estradas, antes do Verão, como se a vegetação rasteira não ardesse. Isso não chega. Meter mais dinheiro no negócio dos aviões de combate a incêndios continua a ser ruinoso para o erário público (mas benéfico para a carteira de alguns) mas não resolve nada. A solução tem de ser de fundo e está na prevenção. Que adiantam mais aviões se a floresta está desordenada? Que adiantam mais meios que não consigam chegar aos locais de combate de forma rápida e eficaz?

Numa época em que a coragem política deve existir mais que nunca e em que, de uma vez por todas, o interesse que se deve por à frente nas decisões é o de todos, parecem-me urgentes algumas medidas, nomeadamente que:

– se crie um plano florestal nacional, que defina quais as áreas de produção industrial – de eucalipto para papel, por exemplo – e em todas as outras proibir a plantação de espécies de outras latitudes, substituindo-a por espécies autóctones;

– sejam definidos pelas Câmara Municipais, Proteção Civil e Bombeiros aceiros, sejam em áreas de domínio público ou privado, e que se obriguem particulares a criá-los, sob pena de se realizarem compulsivamente; e que as câmaras e juntas de freguesia possam intervir, sem aviso prévio, em terrenos particulares, desde que a necessidade urgente de alinhar leitões, limpar terrenos ou ordenar a floresta a isso justifique;

São apenas duas ou três medidas, mas que, acredito, iriam mudar para sempre a forma como valorizamos a nossa floresta. Não seria pacífico, nem sequer consensual, mas grandes problemas exigem grandes decisões. Alguém acredita que vai deixar de existir incendiários? Ou que as condições atmosféricas vão mudar substancialmente, nos meses de Verão, nos próximos anos? Então, será com mais aviões e helicópteros que se resolve o problema?



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, n.º 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
N.º do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Statuto Editorial disponível em 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.

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




CONSULTE AQUI A SUA

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

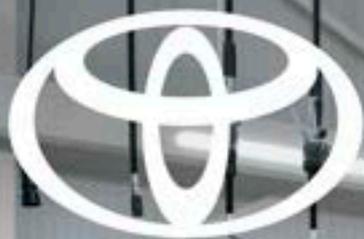
Construímos relações seguras



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

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

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



SENTIMOS A SUA FALTA.

VENHA FAZER A SUA MANUTENÇÃO E PROLONGUE A SUA GARANTIA ATÉ 10 ANOS.

15% DE DESCONTO

NA MANUTENÇÃO DA SUA VIATURA COM O
CÓDIGO PROMOCIONAL: SIMMINHO

CAMPANHA VÁLIDA ATÉ 31/07/2023

ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt



CAETANO AUTO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, N.º1 | 4715-214, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES
Rua de São Miguel, Creixomil, 4835-106, Guimarães
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 439 810





SENTIMOS A SUA FALTA.

VENHA FAZER A SUA MANUTENÇÃO E PROLONGUE A SUA GARANTIA ATÉ 10 ANOS.

15% DE DESCONTO

NA MANUTENÇÃO DA SUA VIATURA COM O CÓDIGO PROMOCIONAL: SIMMINHO

CAMPANHA VÁLIDA ATÉ 31/07/2023

ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
LEXUS
RELAX

*Ver condições de garantia em www.lexus.pt



VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º 31a 37 | 4700-034, Braga
lexus.braga@lexus.pt | +351 938 799 779



**Caetano
Auto**

FESTAS DE SÃO JOÃO DE BRAGA COM DOIS NOVOS ESPAÇOS NA PRAÇA DO MUNICÍPIO E PÓPULO

Entre 16 e 25 de Junho, as festas trarão a Braga milhares de foliões para 10 dias imperdíveis com 164 iniciativas, 365 entidades envolvidas e 270 horas de programação. As bandas filarmónicas são o mote para o imaginário desta edição, num momento de celebração destas bandas na história do São João.

Com um programa que volta a defender a preservação da matriz tradicional do São João, as festas contarão com dois espaços distintos do habitual, reunindo na Praça Municipal mais de 20 artesãos para a Feira do Artesanato e juntando, no Pópulo, alguns dos melhores DJ's para um "São João Pop'ular".

Estes novos espaços, que terão uma programação cultural forte, respondem à necessidade de reconduzir parte do programa para outras áreas da cidade, como consequência das obras de reabilitação da Avenida da Liberdade.

Com sete cortejos, sete exposições e dois concursos, o programa volta a contar com as iniciativas Braga Capital do Cavaquinho, Encontro de Gigantones e Cabeçudos, Gala Sanjoanina, Cantares ao Desafio e Festival Etnográfico, sendo a banda "Os Quatro e Meia", Plutónio, José Malhoa e Zéze Fernandes alguns dos destaques do programa de concertos das festas.

Para Ricardo Rio, presidente do Município de Braga, as Festas de São João têm uma "componente absolutamente distinta" ao serem o "corolário" do trabalho levado a cabo pelas várias entidades envolvidas



na defesa e preservação das tradições. O autarca destacou que estas festividades apresentam um "programa único a nível nacional", pela riqueza, diversidade e qualidade das iniciativas.

Já Firmino Marques, presidente da Associação de Festas de São João de Braga, garantiu que este volta a ser um São João "tradicional, mas com capacidade de criar novos momentos e sinergias".

O programa das festas de São João de Braga poderá ser consultado em www.saojoaobraga.pt.





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN



Partera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

SPRINGFIELD

AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI

ABANCA

CSG

HMLR

CONCESSIONS OF PORTUGAL, SP, SL

outsystems

PORTUGAL HOMEMADE
TEXTILS SERRAVALLE

Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA DE
AUTOMÓVEIS

DESTAQUES DO PROGRAMA

DIA 16 | FAÇA-SE LUZ!

Nos dias que antecedem o início das festas, o centro histórico de Braga é adornado para receber as mais antigas sanjoaninas de Portugal, no entanto, é o acender das luzes que mostra a grandiosidade das decorações sanjoaninas. As cores que durante o dia pintam as ruas, ganham uma tonalidade especial com o cair da noite.

DIA 17 | APRESENTAÇÃO CANDIDATURA DO CAVAQUINHO AO PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL

Com a candidatura do Cavaquinho a Património Cultural Imaterial, num processo dedicado aos Saberes e Práticas do Cavaquinho em Portugal, este momento irá servir para apresentar o trabalho desenvolvido para a defesa e preservação deste instrumento.

A sessão, de acesso livre, irá ainda debruçar-se ainda sobre o processo de certificação associada à construção do Cavaquinho, que está a decorrer, num processo liderado pelo Município de Braga. O momento contará também a prestação dos alunos do projeto "Projectarte na Tradição", destacando também os artesãos certificados de Braga.

DIA 17 | ENCONTRO INTERNACIONAL DE GIGANTONES E CABEÇUDOS

O Cortejo de Gigantones e Cabeçudos é um dos momentos altos das festas sanjoaninas. Este evento traz movimento e animação à cidade com a presença de cerca de 2 mil participantes dos mais diversos pontos da Europa, com maior foco na Península Ibérica. Esta tradição enche as ruas da cidade de curiosos que se deleitam ao ver o desfilarem desengonçado dos gigantones e o ar fantasmagórico dos cabeçudos.

DIA 17 | TODOS AO BOMBO- BRAGA CAPITAL DO CAVAQUINHO - TORNEIO DA MALHA - BLACK PIG RACE - CONCERTO CASAIS COM JOSÉ MALHOA

DIA 18 | CORTEJO ETNOGRÁFICO

Numa cidade rica em grupos folclóricos, que servem de baluarte para os usos e costumes minhotos, o São João assume-se como palco maior para as tradições folclóricas. Os grupos cantam e dançam, recuperando o conceito de romaria, até às festas com especial destaque à concretização do Cortejo Etnográfico e de mais um festival folclórico. Neste cortejo reuniremos mais de 300 participantes trazidos a rigor.

DIA 19 | A UM VEM AO SÃO JOÃO

Braga é uma cidade jovem e com forte tradição académica. Este evento que transporta o espírito académico para noite sanjoanina decorre entre a Praça Municipal e a Avenida Central e conta com a participação de vários grupos culturais da Universidade do Minho que trazem um vasto programa repleto de música e dança.

DIA 20 | CANTEMOS O SÃO JOÃO

O São João de Braga é feito de sonoridades díspares, mas significativas para a cultura sanjoanina. Este concerto, conduzido pela Associação Sinos da Sé, dá voz à tradição.

DIA 23 | CORTEJO DE ABERTURA

Na manhã do dia mais longo do ano, decorre o Cortejo de abertu-



ra das festas sanjoaninas. A Associação de Festas, juntamente com muita animação, desfila pela cidade até à Câmara Municipal de Braga, onde é recebida pelos mais altos dignatários e onde se vive um dos momentos mais arrepiantes: o soar das primeiras notas dos hinos de São João e de Braga. Este momento culmina no lançamento de um balão gigante, girândolas de foguetes e o ecoar dos sinos da cidade.

DIA 23 | NOITADA

As festas de São João de Braga são conhecidas pelo seu caráter de romaria, evidenciado na noite de 23 de junho. A maior noite do ano arranca com um cortejo, que chegou a ser sinónimo da espontaneidade da comunidade bracarense.

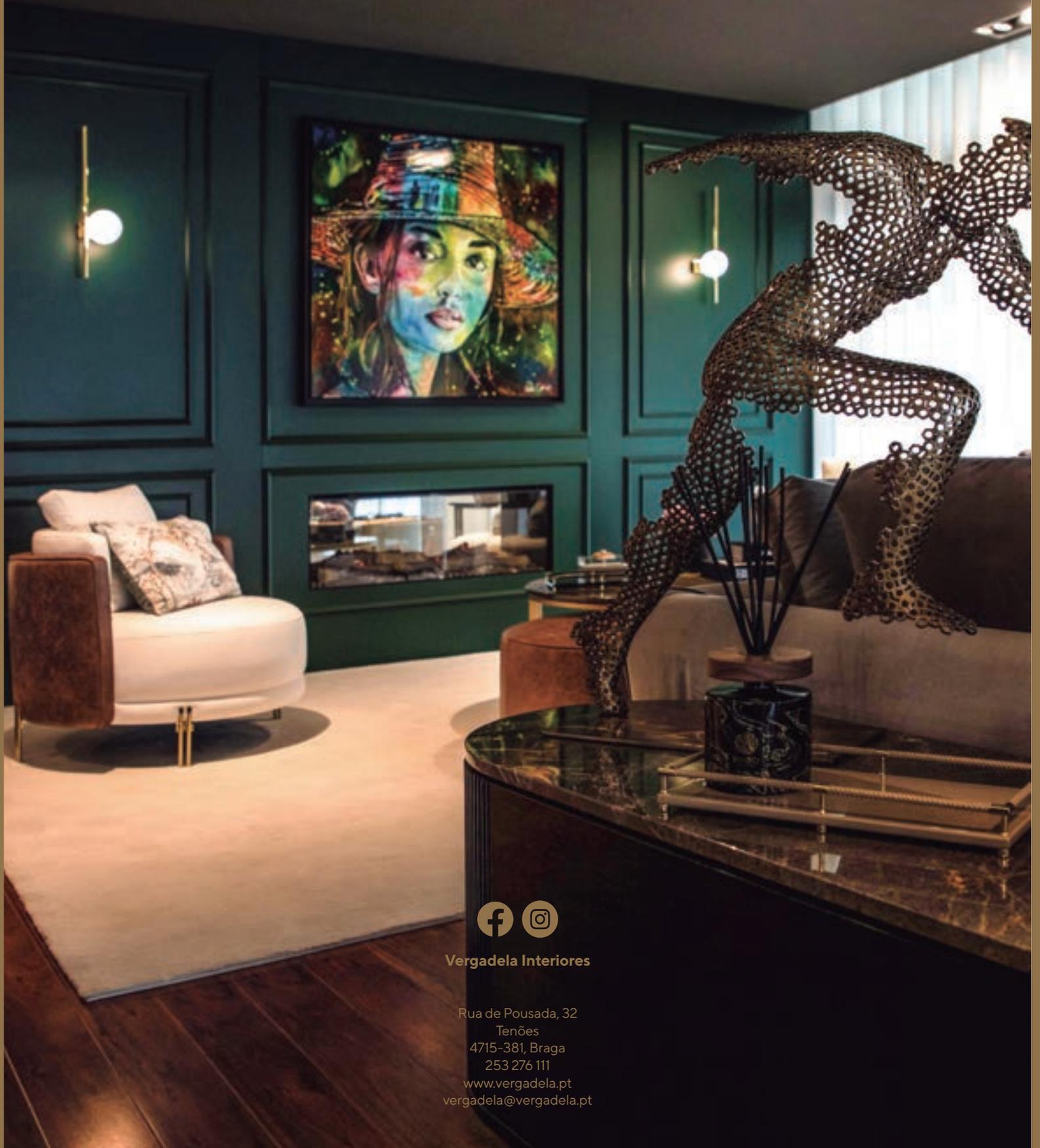
DIA 24 | ACLAMAÇÃO DAS FLORES

A outrora Batalha das Flores ganha em 2019 uma nova designação: Aclamação das Flores. Este, que é o momento que antecede a Soleníssima Procissão de São João, tem conquistado cada vez mais seguidores e já conseguiu juntar mais de cinco toneladas de pétalas de flores. As pétalas são lançadas ao andor de São João Baptista durante o percurso entre a Igreja de São João do Souto e a Sé Catedral de Braga, de onde sai a Soleníssima Procissão de São João.

DIA 24 | SOLENÍSSIMA PROCISSÃO DE SÃO JOÃO

vergadela[®]

interiores



Vergadela Interiores

Rua de Pousada, 32
Tenões
4715-381, Braga
253 276 111
www.vergadela.pt
vergadela@vergadela.pt

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



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

“A NOSSA TERRA”

XIII Edição de Roteiro de Braga apresentado

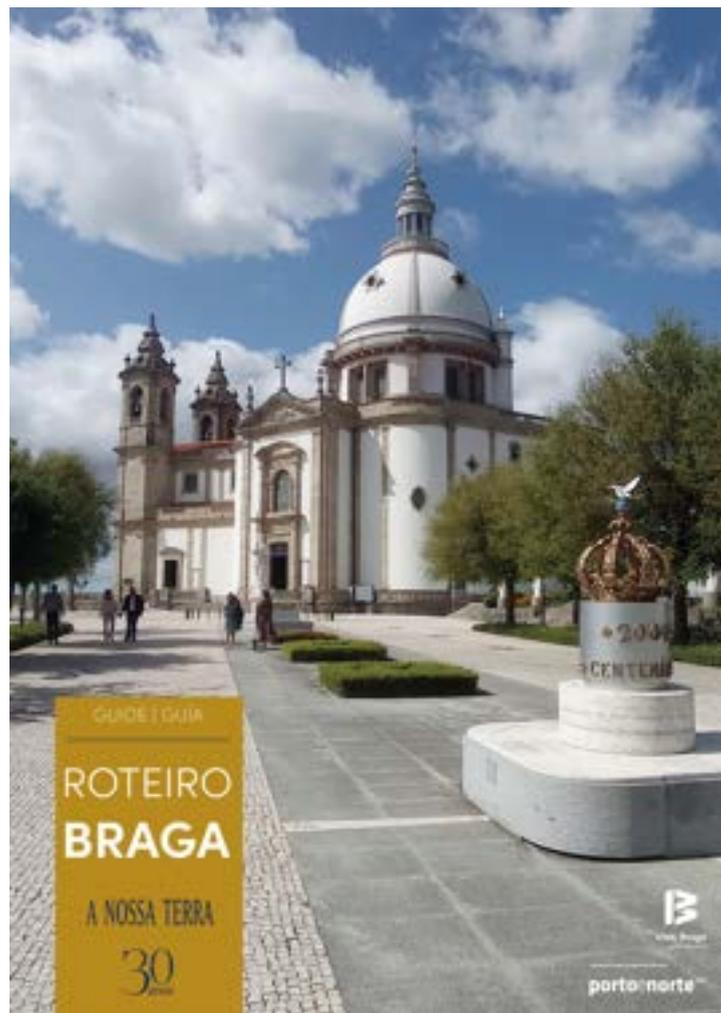
A XIII Edição do Roteiro “A Nossa Terra”, publicação cujo objetivo é dar a conhecer e valorizar as inúmeras riquezas e potencialidades do concelho de Braga, foi apresentado na Colunata do Santuário do Sameiro, em Braga, com a presença de José Ferreira, da Diáconia (entidade produtora da publicação), António Barroso da Câmara Municipal de Braga, Inácio Ribeiro, do Turismo do Porto e Norte de Portugal, e José Paulo Abreu, da Confraria do Sameiro, entre muitos outros convidados do movimento associativo, poder local, tecido económico, entre outros.

Valorizando aspetos fundamentais como o design e a precisão informativa, a que se lhes junta a consciência de que a cidade e o concelho estão em constante evolução, acredita-se que a informação disponibilizada deve acompanhar esse desenvolvimento, pretendendo ser um retrato o mais fiel possível da atualidade do concelho de Braga.

Nesse contexto a Roteiro “A Nossa Terra” apresenta duas dezenas de rubricas que contêm milhares de tópicos informativos, atualizados e precisos, dando a conhecer a realidade bracarense. Contempla assim, temas tão diversos como: Bom Jesus – Património Cultural da UNESCO, Braga Atual, Resenha Histórica, Circuitos Turísticos, Museus e Espaços Musealizados, Eventos, Gastronomia, Artesanato, Arte Sacra, Desporto, Educação, Movimento Associativo, Melhoramentos, Turismo e Lazer, Excelência Empresarial e Freguesias.

De realçar ainda, como acontece desde sempre, a inserção dos resultados relativos a um inquérito efetuado a mais de 900 bracarense, através de entrevistas diretas e pessoais, realizadas num passado recente. Este inquérito permite saber como avaliam os bracarense um conjunto de itens acerca da qualidade de vida em Braga e quais os melhoramentos recentes que mais valorizaram e os anseios que desejam ver cumpridos num futuro próximo.

Esta nova edição afirma-se como uma aposta na continuidade, evidenciada na riqueza de conteúdos rigorosamente inventariados e devidamente ilustrados com centenas de fotografias. Pretende ser um instrumento útil na promoção, conhecimento e valorização de Braga junto dos Bracarense, ao mesmo tempo que a divulga e promove no exterior.



Em suma, um autêntico cartão-de-visita desta que é conhecida como a cidade dos Arcebispos será dado a conhecer, tendo no Santuário do Sameiro um novo motivo de capa. Tal acontece em linha com o que sucedeu em todas as edições anteriores, que deram o realce a obras relevantes ocorridas ou a ícones bracarense: Arcada (I ed.), Bom Jesus (II ed.), Campo da Vinha (III ed.), Sé (IV ed.), Estádio Municipal (V ed.), Theatro Circo (VI ed.), Mosteiro de Tibães (VII ed.), Parque da Ponte (VIII ed.), gnration (IX ed.), Palácio do Raio (X ed.), Altice Forum (XI ed.) e Bom Jesus (XII ed.)

O Roteiro de Braga é uma das muitas facetas da marca “A Nossa Terra” e tem cumprido um papel, reconhecidamente diferenciador, no domínio da divulgação regional e promoção turística da capital minhota.

A completar 30 anos de atividade, este referido projeto caracteriza-se ainda pela intervenção em diferentes domínios como sejam os mais de 6200 programas radiofónicos semanais “A Nossa Terra”, emitidos ao longo de mais de 25 anos em 10 rádios da região, as diferentes edições do Roteiro “Minho em Mil Sugestões” e do Mapa Turístico de Braga, ou a vertente de organização de eventos com realce para as 26 Galas de Atribuição dos Galardões “A Nossa Terra” e as 25 dos Troféus Desportivos “O Minhoto”, entre muitas outras.

Maldivas

ÁSIA MERIDIONAL

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel 00 351 253 200 500
© Caravela, todos os direitos reservados

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

FAFSTONE

premium

EXCELÊNCIA EM PEDRA

A FAFSTONE Premium surge da necessidade de criar uma oferta diferenciada para um público específico de produtos em granito, mármore, pedra calcária e pedras ornamentais de qualidade superior e com variadas aplicações, acabamentos, pavimentos e revestimentos.

Criada em 2017, sob a alçada da FAFSTONE – Fernando Almeida e Filhos, a nova marca foi pensada para dar resposta aos desafios do mercado global nos setores da Construção, Arquitetura e Design de Interiores, entre outros. A FAFSTONE Premium respeita os valores e princípios que orientaram a empresa ao longo de mais de 35 anos de atividade e experiência da empresa-mãe

no setor da extração, transformação e comercialização de rochas ornamentais e produtos em granito.

Com um armazém em Braga e três na Maia, a FAFSTONE Premium trabalha a pedra desde a seleção da matéria-prima até à aplicação e presta um vasto leque de serviços com o intuito de tirar o melhor partido dos produtos no processo de colocação. O nosso método de trabalho permite ao cliente obter um melhor resultado. Trabalhamos com profissionais experientes no ramo, com dinamismo e modernidade para a concretização do trabalho de qualidade segundo as normas, prazos dos clientes e exigências do mercado global.





LOJA DE BRAGA

R. Dr. Carlos Lloyd Braga, 51
4715-319 Braga

SEDE

Rua Barca da Seara, 668
4625-141 - Magrelos
255 582 560
info@fafstone.pt

FÁBRICA

Estrada do Ladário, 531
4575-006 - Alpendurada e Matos
255 610 376
info@fafstone.pt

BETÃO PRONTO E AGREGADOS

Estrada da Zona Industrial, 1096
4575-060 - Alpendurada e Matos
916 680 951
betao_pronto@fafstone.pt

 **FAFSTONE PREMIUM**

 **FAFSTONE_PREMIUM**

FAFSTONE
premium

BRAGA AVANÇA COM OPA DE MAIS DE 2ME PARA ADQUIRIR 15 FRAÇÕES HABITACIONAIS

A Câmara Municipal de Braga vai avançar para a oferta pública de aquisição (OPA) de 15 frações no âmbito da Estratégia Local de Habitação (ELH). Esta aquisição resulta de um acordo de colaboração entre o Município de Braga e o IRHU, tendo sido obtido um financiamento de 2.230.535,00€ no âmbito do programa 1º Direito.

De acordo com João Rodrigues, vereador da habitação, o Município tem trabalhado com diferentes mecanismos para responder ao problema de habitação. “O lançamento desta oferta pública de aquisição é um passo importante para garantir habitação condigna a 15 beneficiários e, ao mesmo tempo, conseguimos aumentar o parque habitacional público”, refere.

O Município irá adquirir frações (uma com a tipologia T1, dez com a tipologia T2 e quatro com a tipologia T3) que reúnam as condições de habitabilidade adequadas, independentemente de se encontrarem prontas a habitar ou carecerem da realização prévia de obras de reabilitação. Serão posteriormente entregues aos beneficiários que cumpram os requisitos definidos para tal, nos termos e condições presentes nos diversos diplomas legais e no Aviso de Publicação nº 01/CO2-01/2021 (Componente 02 – Habitação – Programa de Apoio ao Acesso à Habitação).

“Temos mitigado a subida do preço de aquisição de habitação e das rendas, desenvolvendo para tal uma estratégia ampla e sustentável que procura aumentar a oferta pública para garantir habitação a preços justos e controlados para todos, assim como implementar mecanismos de apoio ao pagamento das rendas e empréstimos e fortes incentivos fiscais. Braga tem respondido de diversas formas à problemática da habitação”, adianta João Rodrigues.

O vereador sublinhou ainda que este caminho tem de ser feito através da cooperação com os agentes privados, mas também procurando o Municí-

pio desenvolver soluções próprios e inovadoras’.

“Ainda este ano acreditamos ser possível concretizar a revisão do PDM, um factor essencial para aumentar a oferta de habitações no mercado e atrair investimento sustentável e gerador de riqueza para a cidade”, adianta.

OPA É MECANISMO PREVISTO NA ESTRATÉGIA LOCAL DE HABITAÇÃO

A OPA é um mecanismo previsto na ELH de Braga, um dos instrumentos que define a intervenção em matéria de política de habitação. A ELH de Braga teve por base um diagnóstico das carências existentes no acesso à habitação na cidade, procurando identificar e promover soluções habitacionais que correspondam ao diagnóstico elaborado.

No âmbito deste documento estratégico estão identificadas soluções habitacionais como: aquisição de frações habitacionais para arrendamento; aquisição de terrenos e construção de edifícios; aquisição e reabilitação de frações e prédios habitacionais; e reabilitação para a habitação de equipamentos públicos.

Neste âmbito, importa referir que a revisão da ELH de Braga visou aumentar o número de famílias (+64%) e de pessoas (+84%) abrangidas e, ainda, garantir um acréscimo significativo do investimento – ascendendo a cerca de 123 milhões de euros se comparado com a ELH anteriormente aprovada.

Desta forma, passou a abranger um universo de 1284 agregados (3632 pessoas), ficando o investimento global proposto a corresponder a um investimento médio, por fogo, de cerca de 96.500 euros. Toda a intervenção prevista na ELH está enquadrada no novo quadro de referência previsto no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).



TEATRO DA
DIDASCALIA



ENTRADA LIVRE
FREE ENTRANCE



VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS

BARCELOS ✱ BRAGA ✱ FAMALICÃO ✱ GUIMARÃES
18 - 22 JUL 2023



25
anos

fazendo
acontecer
juntos

BRAGA ■ PORTO

A 27 de maio de 2023 realizámos um evento de comemoração dos nossos 25 anos. Uma visita cultural na cidade de Aveiro (a Veneza portuguesa).

A cidade de Aveiro é detentora de uma paisagem natural e urbana única, dominada pela Ria de Aveiro e os braços de água que penetram o espaço urbano e que marcaram de forma permanente a história, o património, a cultura e a identidade local.

A bordo de uma das embarcações típicas, onde se destaca o barco Moliceiro, aproveitamos para conhecer a cidade através dos canais que, ao pôr-do-sol, passam de cor prata a cor de ouro com o reflexo dos raios solares.

Num passeio a pé, conhecemos um conjunto de edifícios em estilo "Arte Nova" que distinguiram o Município como a cidade-museu da Arte Nova em Portugal.

Celebrámos 25 anos de ligação a clientes e parceiros de negócio. Um evento que desejamos que fique na memória de todos os seus participantes.

ASSISTEBEM®

REPARAÇÕES ■ REMODELAÇÕES ■ CONSTRUÇÕES

**TUDO O TIPO DE
REPARAÇÕES
E OBRAS**



■ ENTREVISTA



A Assistebem foi criada há 25 anos em Braga, num projeto inovador que ainda hoje marca a diferença. O projeto foi pensado e estruturado em duas vertentes principais:

- Reparações
- Remodelações

Reparações e Remodelações

Reparações e remodelações nos distritos de Braga e Porto, bem como obras em geral, em todo o país. “Queremos criar espaços com vida. Somos uma empresa única e uma marca de confiança, que foi criada desde o primeiro dia com o objetivo de ter uma postura diferente no mercado” garante Domingos Ferreira da Costa, gerente da empresa. A Assistebem presta serviços de manutenção industrial e comercial e em habitações particulares, em todos os ramos de atividade.

Conta para isso, com uma equipa altamente qualificada e quadros técnicos com formação específica que garante a máxima qualidade em cada intervenção. A Assistebem assume a intervenção desde o projeto de arquitetura até ao design de interiores, trabalhando com parceiros de reconhecido valor em cada obra.

As empresas ligadas à construção tiveram um período difícil com a crise de 2008; contudo a Assistebem demonstrou a sua fibra e capacidade superando todas as adversidades.

“Passámos por períodos desafiantes. Durante essa crise, algumas empresas desapareceram, clientes esses de longa data que representavam uma parte importante da faturação da empresa. Seguimos resilientes e ultrapassámos as dificuldades. “Acredito que conseguimos sempre obter conhecimento nos momentos bons e maus”, afirma o responsável pela empresa.

Acrescentar valor

Quem quer ter na Assistebem um parceiro, fica com a garantia de ter, não só uma empresa de obras, mas também de consultoria. “Não nos limitamos a executar, também gostamos de criar. Posso dar alguns exemplos, como a Randstad, o Jardim Verde ou a Interlimpe, empresas para as quais trabalhamos: criamos o projeto desde o início, colocando o nosso know how ao serviço das necessidades do cliente. Fazer uma obra é simples, é executar o plano previsto. Nós temos outra postura, porque queremos criar uma relação para a vida. Por exemplo: A determinada altura, um cliente estava a remodelar o seu espaço e decidiu escolher luzes ‘frias’ para uma zona em que o pé direito não era muito alto e tinha pouca iluminação exterior. Ora, isso seria um erro, porque as luzes frias e azuladas cansam mais a vista aos colaboradores que vão estar ali muitas horas do seu dia. Poderíamos simplesmente instalar e seguíamos a nossa vida, mas acha que ficaríamos satisfeitos com isso, sabendo que não era a melhor solução? Não conseguimos ter essa postura. A nossa missão é acrescentar valor em cada projeto, seja em obras pequenas ou de grandes dimensões. A nossa postura é sempre em benefício do cliente”, assegura Domingos Costa.

Um parceiro para a vida

Na Assistebem, a relação com os clientes não é apenas comercial, mas também de amizade e proximidade. Por isso, a empresa criou um centro de formação que se destina à formação dos próprios colaboradores, e também um espaço destinado às empresas parceiras. “Aqui podem apresentar os seus produtos, fazer sessões de esclarecimento e workshops, fazer formação para novas tecnologias. É um espaço aberto a todos os que querem, como nós, acrescentar valor”, refere Domingos Costa. “Nós temos obrigação de criar bom ambiente com todas as pessoas que contactam connosco, em todos os locais onde estamos. É essa a nossa forma de estar. Problemas não existem, existem soluções! Devemos focar-nos em encontrar as melhores soluções para os nossos clientes”, finaliza o responsável.

ASSISTEBEM®

REPARAÇÕES • REMODELAÇÕES • CONSTRUÇÕES

“As pessoas acham que no topo não há muito espaço. Elas tendem a pensar no topo como o pico do Monte Everest. A minha mensagem é que há imenso espaço no topo.”

Margaret Thatcher



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



PORTA PARA A LIBERDADE

A 30 de Agosto de 2021, o presidente americano, Joe Biden, comunicou que a missão de retirada encerrava duas décadas de presença militar dos EUA no Afeganistão. “À meia-noite, hora do Afeganistão, as tropas americanas que restavam no país deixaram o aeroporto de Cabul e o nosso país ganhou independência total”, afirmou o porta-voz dos talibãs, Zabihullah Mujahid, no Twitter. Nesse dia, o Diário de Notícias assinalou o momento, acrescentando que 123 mil pessoas deixaram Cabul nos dias que antecederam a retirada, nos voos programados para o efeito.

Na memória, ficaram as imagens de afegãos agarrados aos aviões, tentando segurar-se e alguns a cair quando os aparelhos já estavam a dezenas de metros do chão. Uma das pessoas que deixou o país foi Yalda Saboor. A jovem de 26 anos nasceu em Cabul, é jornalista e dedicou a sua carreira profissional à investigação e divulgação das artes, cultura e literatura persa. A sua vida também mudou nesse dia.

“Eu era jornalista e a minha irmã estudava música na Orquestra ANIM (Afeghan National Institute of Music). Quando os americanos deixaram o nosso país, os talibãs tomaram Cabul e acabaram com todos os programas de música e artes. Tudo é proibido, especialmente às mulheres, e até fizeram regressar o hijab (vestimentas obrigatórias para as mulheres segundo a doutrina islâmica mais conservadora, que tapa o cabelo e, por vezes, até a cara)”, lamenta a jovem. “Nós não podíamos fazer nada, não podíamos sair de casa, ir trabalhar ou ir à universidade. Estávamos presas nas nossas casas e foi por isso de decidimos fugir e, felizmente, Portugal aceitou-nos”, refere, agradecida.

Yalda e a irmã, de apenas 14 anos, vieram do Afeganistão (via Qatar) para Portugal, mas a restante família ficou para trás. “Tenho muito medo pela minha família que se mantém no



Carla Fernandes, Presidente da Adolescere, Yalda Saboor e Ana Correia, Técnica da Adolescere

Afeganistão, pela minha mãe e pelas minhas irmãs. Aliás, não é só a minha família que está em perigo no Afeganistão, mas todo o povo afegão, porque os nossos sonhos estão a ser destruídos. Eles têm muito poder [os talibãs] e as pessoas vivem com medo”, avisa a jovem.

Adolescere está a dar apoio a Yalda e à irmã

Ana Castro Correia, técnica da Adolescere, acompanha Yalda e a irmã, que vieram para Portugal ao abrigo do Programa de Admissão Humanitária do Afeganistão celebrado entre a Adolescere – Associação de Apoio à Criança e Adolescente, IPSS e o Governo português. Aliás, a Instituição recebeu recentemente o Prémio Direitos Humanos 2022, entregue pelo Presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, que destacou o trabalho feito pela Adolescere no apoio a refugiados do Afeganistão, Síria e, mais recentemente, da Ucrânia. “Vieram cerca de 280 refugiados afegãos para Portugal, adultos, jovens e crianças que, à data, estão a viver em várias cidades do país”, explica. A Adolescere acolhe e acompanha cerca de 70 destes cidadãos e tem como princípio promover a integração e autonomia destas pessoas desde o primeiro dia. “Em primeiro lugar, ajudamo-los a obter os documentos necessários. Providenciamos habitação, integração no Sistema Nacional de Saúde, na Educação, na Aprendizagem da Língua Portuguesa e a integração profissional, apoiando na preparação de entrevistas de emprego

ou a fazerem o seu currículo, por exemplo”, explica a técnica. “Eles têm de sentir que estamos sempre cá para eles, que somos o seu porto de abrigo. Dispomos, inclusivamente, de apoio psicológico, sempre que necessário. É importante que eles se integrem em todas as dimensões das suas vidas, bem como na cultura e costumes portugueses, respeitando sempre a identidade de cada um. Por isso, proporcionamos-lhes atividades lúdicas e de lazer como ida a jogos de futebol, concertos e outros eventos culturais”, finaliza.

Plano futuros serão em Braga

Yalda lembra que descobriu em Portugal um sentimento que nunca tinha experienciado: “Quando eu vim para Braga, senti-me tão confortável, senti tanta paz e tanta calma como nunca me tinha sentido. No Afeganistão nunca tive disto”, assegura.

Yalda está a tentar, neste momento, adicionar um grau académico (mestrado) ao seu percurso. “Eu fiz o curso de jornalismo, mas quero prosseguir os estudos e tirar o mestrado, para depois procurar um trabalho na minha área. Agradeço à Adolescere o que tem feito por mim, o apoio que me dá em todos os aspetos da minha vida. Estou muito grata por poder recomeçar de novo em Braga e espero retribuir”, finaliza a jovem. Aliás, essa ‘retribuição’ é já uma realidade, porque Yalda está a trabalhar na Adolescere como tradutora.

“O AFGANISTÃO REGRESSOU À IDADE DAS TREVAS”

Muito para além de fronteiras e barreiras, todos os seres humanos possuem similaridades. Estamos numa constante procura da Bondade e da Aceitação das nossas diferenças e da nossa diversidade, o que nos torna singulares como seres humanos. A única condição que muda é que vivemos em lugares, físicos e mentais, diferentes.

Para mim, viver em Braga é um desafio. É um desafio viver em qualquer cidade ou país, uma vez que a vida é cheia de transformações e oportunidades de aprendizagem. Acredito que temos de tentar dar o nosso melhor, aproveitar e extrair o máximo que conseguirmos de cada situação, lutar por uma vida melhor.

A vida de refugiados colocados em diferentes países não é fácil. Para muitos, é um choque cultural; para outros, uma perspectiva de vida totalmente diferente. Eventualmente, todos queremos recomeçar e reconstruir a nossa vida, que é sempre plena de maravilhas, dificuldades e desafios.

Deixei o Afeganistão há mais de um ano. Era quase impossível sonhar, imaginar uma vida no meu país. Agora vivo em Braga, uma cidade de artes, cultura e oportunidades, onde observo uma comunidade pacífica, que me fornece oportunidades para pensar num futuro melhor. Ao mesmo tempo, só conseguimos sobreviver se estivermos inseridos no mercado de trabalho, uma vez que, sem trabalho e dinheiro, é impossível enfrentarmos a vida com dignidade.

Em Braga, descobri pela primeira vez a calma e a paz, sem os barulhos de guerra e conflito que caracterizam o meu país. Durante muitas décadas vivíamos em paz: as mulheres tinham o direito à educação, podiam trabalhar, tínhamos oportunidades para sonhar o nosso amanhã. A política e o fanatismo religioso transportaram o nosso povo para uma nova idade das trevas e não posso culpar a minha geração pela falência da nossa sociedade. Aqui deparo-me com um novo mundo. Não tenho medo de assédio, de palavras que me magoem, de agressões contra mim e contra outras mulheres. Caminhar ao ar livre, sentir o som dos meus passos enquanto caminho segura e sem medo era inimaginável.

Em Portugal, muitos lamentam-se pelo facto de terem nascido num país pobre, onde se tem de

trabalhar muito para conseguir poupar algum dinheiro e ter uma vida melhor. Foi-me difícil compreender esta situação e não consigo aceitar como verdade. Com a minha experiência, acredito que um país pobre é um país sem paz, sem tranquilidade. A paz é a verdadeira economia, a verdadeira plataforma para o florescimento de uma sociedade, para o crescimento de um país. Se conseguirmos dormir à noite sem medo, se conseguirmos imaginar o nosso futuro, se tivermos calma e serenidade para refletir sobre quem somos e para nos conhecermos, desenvolvendo uma consciência crítica de nós e do ambiente que nos rodeia, não estamos a viver num país pobre. Qualquer sociedade onde mulheres se sintam seguras, consigam viver autonomamente, com o cabelo solto, sem medo de violência e de serem obrigadas a casar com quem não querem, onde tenham oportunidade de trabalhar e de tomar decisões por si mesmas, é uma sociedade rica.

Para mim, Braga é um novo capítulo na minha vida. Um novo capítulo a ferver de oportunidades e de momentos, situações, experiências a serem aproveitadas. O antigo capítulo da minha vida já passou, perdido numa sociedade que é um jазigo para mulheres.

Anseio agora por novas descobertas, por trabalhar em mim própria numa jornada de regeneração e esperança num futuro que é somente da minha responsabilidade. Quero empoderar-me e reforçar a minha validade como mulher e como membro útil desta sociedade onde vivo e respiro em paz.

Sinto-me grata pelo ato humanitário de Portugal, por ter salvo raparigas e mulheres afegãs, mas existem ainda tantas mulheres e jovens à espera da esperança que não sabem que transportam dentro delas, à espera de um futuro melhor.

Ao mesmo tempo, sinto-me impotente para salvar a minha família que ainda se encontra no Afeganistão. Estou aqui, em Braga, contente porque eu e a minha irmã mais nova temos a oportunidade de desfrutar da tranquilidade desta cidade, mas parte de mim ainda se encontra no Afeganistão, junto da minha mãe e das minhas irmãs, no meio da guerra, da violência e da opressão.

Transporto sempre comigo a esperança de que algo benéfico e transformador acontecerá ao meu povo, com a cabeça erguida, cheia de energia e com a minha vida toda pela frente”.



Yalda Saboor

Jornalista Afegã

Nas próximas edições, a Revista Sim vai publicar um conjunto de textos de Yalda Saboor sobre a sua experiência no Afeganistão e a sua vida como refugiada na cidade de Braga. Este é o primeiro testemunho.

LIGA MEN'S CAR



*Uma nova
experiência
de futebol*

Manuel Antunes é o mentor da Liga Men's Car

A forma como os jovens olham para o fenómeno desportivo está a mudar. Já não se limitam a jogar ou a ir a um jogo, por exemplo de futebol – que é o que está aqui em causa, mas querem mais. Mais informação, mais imagem, mais jogos... no fundo, uma experiência mais realista do “como se fossem jogadores profissionais”. A integração das redes sociais e plataformas de transmissão de conteúdos ajudam a esta proximidade e tornaram-se cada vez mais populares durante a pandemia – quem não se lembra do “Como é que o Bicho Mexe?” do humorista Bruno Nogueira? Na área do desporto, é Gerard Piqué quem anda nas bocas do mundo (e não pela separação da cantora Shakira...), pelo seu projeto Kings League, no qual está associado ao streamer, Ibai Llanos, e que, imagine-se, na final do torneio de 2023, encheu o Camp Nou, estádio do Barcelona, com 90 mil pessoas. A Liga Men's Car (que tem o nome do principal patrocinador) não tem pretensão de ter uma abrangência igual, mas os passos

que estão a ser dados estão a fazê-la crescer de forma sustentada.

COMPETIÇÃO CONTINUA A CRESCER: JÁ ABRANGE 280 JOGADORES

Manuel Antunes é o rosto por detrás deste projeto. “A Liga começou há dois anos, faz agora no final de junho, e surgiu na altura da pandemia, quando começou a haver restrições de jogar em espaços fechados. E como já jogávamos, duas equipas de amigos, há já alguns anos, decidi criar um formato de competição ao ar livre, mas com uma proposta em que a experiência fosse o mais profissional possível, com nível de competição: apontar os goleadores, vitórias, derrotas, troféus e a transmissão ao vivo no Facebook, para que todos pudessem ver ou rever os jogos”, explica.

O interesse pelo formato começou a aumentar e a ‘chamar’ mais equipas. “A verdade é que, apesar de termos estas características de competição semiprofissional, era tudo uma brincadeira de amigos, nunca foi nossa

pretensão ir mais além do que isso. Porém, com a procura que houve de espaço competitivo nessa fase de pandemia, a competição começa a tornar-se mais séria e decidimos arrancar com 12 equipas inscritas. Em Julho, passaremos para 16 e só não aceitamos mais porque não temos capacidade humana e logística para isso, nomeadamente, no que diz respeito a campo de futebol para realizar os jogos com as condições que pretendemos”, assegura o responsável, acrescentando que “fazemos isto com poucas pessoas, praticamente eu e a equipa multimédia e já são três dias por semana. A partir de Julho, serão quatro dias, de segunda a quinta, porque haverá mais 4 equipas, que são mais dois jogos por semana. Não fazemos jogos ao fim de semana”.

Como há equipas com 16 e 17 inscritos, no total são cerca de 280 jogadores a competir na Liga Men's Car. Todos os anos, há quatro competições, uma por trimestre, estando, por isso, a apurar-se o oitavo campeão da Liga Men's Car.



Amigos da Bosch e FC Cobra são duas das equipas participantes



Equipa de Multimédia

O ESPETÁCULO

Não se resume apenas a um jogo e vai tudo para casa a seguir ao banho. “Quando começámos a ter mais equipas, decidimos fazer um upgrade para uma liga já semi-profissional, digamos assim. Depois, fomos aumentando cada vez mais as condições, não só a nível do campo, os árbitros têm toda a experiência no futebol. A maior parte das equipas tem jogadores que já jogou muitos anos e alguns ainda jogam nas competições distritais e alguns até em ligas profissionais.”, conta Manuel Antunes.

Há várias equipas e jogadores que se encontram ocasionalmente para jogar, principalmente, futebol de cinco, mas a componente competitiva nunca está presente. A Liga Men's Car dá essa vertente e com uma regularidade imposta pela organização. “As equipas têm de fazer, pelo menos, um jogo por semana, é esse o compromisso. Penso que esta é a única liga com estas características no distrito de Braga, aberta a todos e com esta frequência de jogos. As pessoas que nos seguem online têm essa expectativa, de ver pelos menos dois jogos por dia”, assegura. E não é para menos: os jogos têm uma assistência média onli-

ne de mil pessoas por jogo, não só portugueses, mas também franceses, argentinos ou brasileiros, um número assinalável que obrigada “a novos investimentos e melhoramento da experiência para quem nos vê lá em casa. Queremos acrescentar novas câmaras e novas perspetivas, por exemplo, com imagens aéreas, que tornem o espetáculo ainda mais atrativo”. Manuel Antunes lembra que o facto dos jogos serem televisionados não é interessante apenas para quem está em casa, os próprios jogadores são espectadores dos jogos: “Muitas vezes, mal acaba o jogo, já estão agarrados ao telemóvel, a ver um lance ou outro para tirar dúvidas, até porque o futebol aqui é muito rápido, muitas vezes nem eles têm a noção do que aconteceu em determinada jogada”.

O JOGO

Também o futebol que se pratica aqui tem algumas particularidades. Não há árbitros assistentes – apenas o árbitro principal, e não se fie em facilitismos, porque há muito rigor e assertividade nas decisões, admoestando se for preciso os jogadores que ultrapassem a linha do razoável. Também a espetacularidade do jogo está assegurada: como não há fora de jogo, há sempre golos

a acontecer e as equipas sempre muito preocupadas em atacar – e grandes golos, diga-se! É, por isso, normal, um jogo terminar 10-9, ou 7-5, por exemplo, o que assegura espetacularidade a quem assiste em casa. O jogo tem duas partes de 30 minutos, no campo de futebol de 7 do Ferreirense. No jogo que tem quase todas as regras do futebol de 11, há outra que é diferente e que se destaca: o jogo pode começar com um remate direto à baliza – Manuel Antunes assegura que já houve vários golos marcados dessa forma.

AS EQUIPAS

Há equipas para todos os gostos: umas patrocinadas por consultores imobiliários, outras de amigos que trabalham todos na mesma empresa, amigos que já se reuniam para jogar futebol de cinco, mas que agora procuram uma vertente competitiva para tornarem os jogos de fim de tarde/noite ainda mais interessante. E chegam de vários locais ao campo do Ferreirense: a maioria é de Braga, mas também há uma equipa de Vila Verde e, a partir de Julho, um representante de Famalicão.

Se quiser saber mais sobre este projeto, visite:
www.facebook.com/ligamenscar
www.ligamenscar.pt

CONCLUÍDOS TRABALHOS DE REABILITAÇÃO DO EDIFÍCIO DA ADEGA CULTURAL DE VILA VERDE

Está concluída a operação de requalificação do edifício da antiga Adega Cooperativa de Vila Verde, para ser transformado num centro de artes e espetáculos. O Município vai, de seguida, avançar com os arranjos exteriores na envolvente, que estão integrados no projeto do Parque Urbano da Vila.

Entretanto, a Câmara Municipal de Vila Verde decidiu utilizar já parte deste edifício para a realização do “Festival da Febra”, no âmbito das Festas Concelhias em honra de Santo António.

Financiado pelo programa operacional regional Norte 2020, através do Fundo Desenvolvimento Regional (FEDER), o edifício da Adega Cultural representou um investimento superior a dois milhões de euros.

A par da área preparada para acolher grandes eventos e espetáculos, a estrutura abre espaço ao desenvolvimento do projeto do Museu do Vinho, sendo apontada como um novo polo de dinamização cultural do concelho.

Este novo equipamento dispõe de uma área coberta de 7000 metros quadrados, integrando o edifício reabilitado da antiga adega que surge ligado a uma nova estrutura paralela. A estrutura permite a criação de espaços expositivos, área museológica, zona para mul-



tiuos e estrutura com palco e bancada amovíveis para eventos e espetáculos.

A área exterior será ligada ao futuro Parque da Vila, que compreenderá uma extensão de 8000 metros quadrados, com disponibilidade de áreas verdes e atividades de lazer e desporto.



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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



HOPEN

BRAGA VOLTOU A SER A CAPITAL DA CERVEJA ARTESANAL

Teve crossfit, teve passeio de bicicleta, muitas provas, street food, música ao vivo, dj sets mas o que não faltou mesmo foi cerveja artesanal. Os cervejeiros chegaram de vários pontos do país para mostrarem o que estão a produzir, as novidades e os novos projetos de uma bebida que tem cada vez mais seguidores. Esta foi a 3ª edição do Hopen do Hopen - Beer Festivals, organizado por Beautiful Alphabet Lda, com o apoio da Associação Empresarial de Braga e da Câmara Municipal de Braga, e levou ao Campo das Hortas milhares de pessoas ao longo dos três dias de festival.





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

Cristina Moita

C A B E L E I R E I R O S

ESPECIALISTA EM BALAYAGE

Trabalhamos a imagem e a qualidade do cabelo

“No Espaço Cristina Moita Cabeleireiros, não trabalhamos apenas a imagem do cabelo, mas também a qualidade. Queremos profundidade e volume do cabelo, mas com garantia de que o couro cabeludo está saudável e brilhante.

A técnica de Balayage, que trabalhamos há vários anos e que acreditamos ser a forma mais bonita e saudável de tratar o cabelo, deve ser aplicada por profissionais com conhecimento profundo, porque é importante fazer um acompanhamento prévio do cabelo. Estamos a falar de tratamentos como ozonoterapia, reconstrução, nutrição, hidratação e tudo o que envolve a recuperação da fibra do cabelo antes da Balayage. Depois da intervenção, é importante

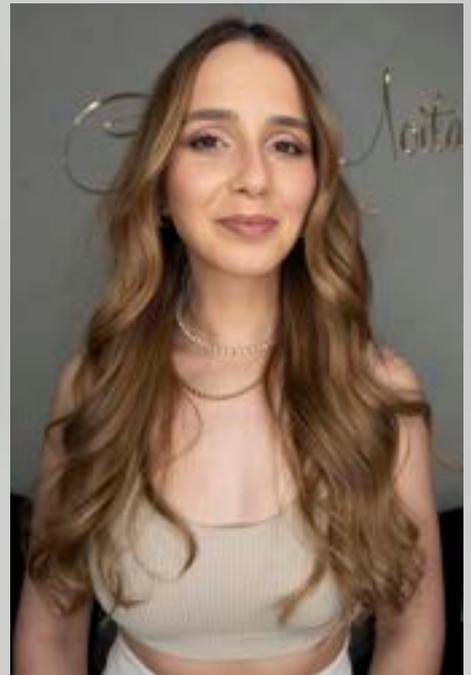
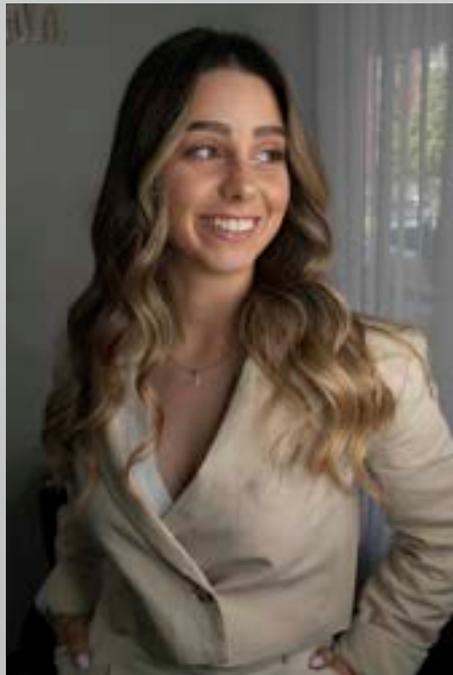
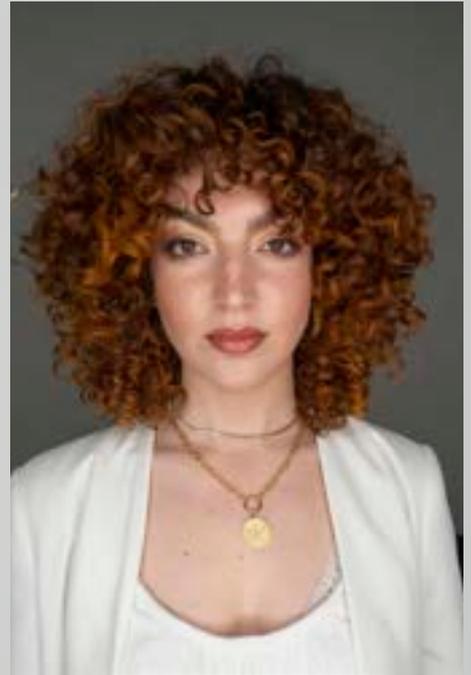
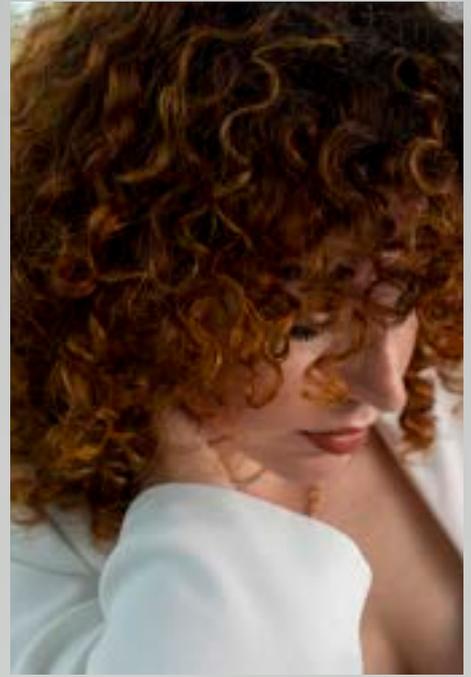
fazer um acompanhamento de perto, para garantir que tudo decorre como previsto.

O Design de Balayage é definido de acordo com o rosto e linhas da cliente, ou seja, asseguramos que o visagismo seja o mais indicado, porque permitirá que o resultado seja ainda mais bonito. O nosso grande objetivo é que, através do nosso trabalho, a mulher se sinta mais bonita e confiante e que a Balayage realce a sua beleza natural.

Especializei-me nesta técnica porque considero que, quando a Balayage é feita com qualidade, é um como uma joia que a mulher usa diariamente!”

Cristina Moita





ESPECIALISTA EM BALAYAGE



Cristina Moita
CABELEIREIROS

 [cristinamoitacabeleireiros](#)
 [cristinamoita.cabeleireiros](#)

Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



SHOWROOM PEIXOTO'S

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

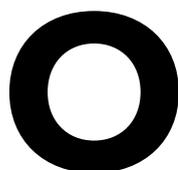
geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



ECOTRAIL OSLO

A correr à descoberta da capital da Noruega

Por: Trail-Running.pt Fotos: Sportograf/EcoTrail Oslo



O EcoTrail Oslo regressou a 20 de maio para a sua oitava edição. A Trail-Running.pt e a Revista SIM marcarão presença na etapa norueguesa do circuito internacional que trouxe o trail

running para algumas das mais famosas cidades do mundo.

Este é um evento de trail running que decorre no coração da capital da Noruega, a principal e maior cidade do país. De um lado, é cercada pelo Oslofjord, o fiorde de Oslo, e, do outro, pela floresta Marka.

O EcoTrail Oslo oferece uma incursão por áreas históricas que agora são usadas para recreação, como piqueniques, natação, pesca, caminhada, corrida e esqui cross-country. Os percursos combinam trilhos urbanos e trilhos na floresta. E um pouco de asfalto.



O evento apresenta 6 provas/distâncias: Trail 80 km; Trail 50 km; Trail 31 km; Trail 21 km; Trail 10 km; Trail 21 km – caminhada nórdica. É possível escolher desde 10 km de reduzida dificuldade, planos na sua quase totalidade, até à distância mais longa de 80 km com 2.000 metros de desnível positivo e excelentes segmentos de trilhos.



A linha de meta conjunta estava situada na zona nova do porto de Oslo. Vippra, um local colorido e centro da gastronomia multicultural, acolheu a chegada de todos os participantes. O calor levou muitos deles a apostar num refrescante mergulho.

O CIRCUITO ECOTRAIL INTERNACIONAL

O EcoTrail nasceu em 2008, em Paris, “a partir de uma ideia um pouco louca de que era possível organizar uma corrida pela natureza num ambiente urbano” (Jean Charles Perrin, criador do conceito). Em 2012, o iniciou a sua expansão para outras cidades, sendo Bruxelas, capital da Europa, a primeira anfitriã.

O conceito avançaria, em 2015, para duas cidades drasticamente diferentes: Oslo (Noruega) e Funchal (Madeira, Portugal). O EcoTrail da ilha da Madeira rapidamente viria a ganhar fama de EcoTrail mais duro do mundo.

Depois, vieram Madrid em 2016 e Estocolmo e Reykjavik em 2017, aumentando novamente o número de destinos a descobrir.

Em 2018, dois novos destinos foram incorporados no circuito: Florença e Genebra. Em 2019, a Família EcoTrail chegou a três outras cidades: Wicklow na Irlanda, Chiang Mai na Tailândia e Putrajaya na Malásia. Em 2020, o conceito alargou-se ao Médio Oriente, com Alula, na Arábia Saudita.



2022 foi o ano do EcoTrail apresentar o seu segundo evento em Portugal (Porto) e de trocar Madrid por Valência, em Espanha. Portugal tornou-se, assim, o único país a receber duas provas do circuito. Este ano, foram apresentados dois novos anfitriões: Copenhaga e Varsóvia.

Brent a car

Trust & Go

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



RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com

geral@b-rentacar.com



BRAGA

Rua D. Pedro V,

Nº111 R/C

4710-374 Braga

Tel: 253 221 306

(chamadas p/ rede fixa nacional)

GUIMARÃES

Av. D. João IV,

Nº1660

4810-531 Guimarães

Tel: 253 415 701

(chamadas p/ rede fixa nacional)



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

PERFEITA HARMONIA!

Receber um pedido de proposta é um momento empolgante do recomeço, de escrever uma nova história, com novos protagonistas e novos cenários. É dar ambientes perfeitos a histórias que passam a ser, de certa forma, nossas. Pessoas a quem devolvemos a confiança em forma de trabalho sério, criativo, personalizado e harmonioso.

É um trabalho de certeza e dúvidas, de perguntas e respostas, de desafios e concretizações, mas e, sem dúvida, um trabalho que nos deixa realizados. Na Adorno Perfeito, trabalhamos as suas ideias e juntamos as nossas, para criar o seu espaço. Fazemos com as nossas mãos os cortinados, roupas de cama, estofos, tapetes e criamos um design de interiores para si.

Único e irrepetível.

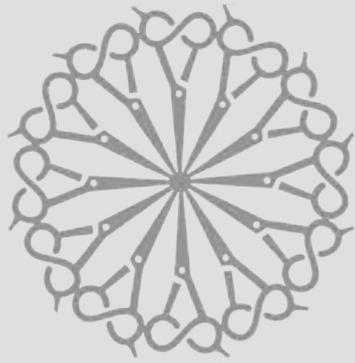




Adorno Perfeito



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



lili
Atelier de Beleza

PARABÉNS PELOS 17 ANOS!

“O Lili Atelier de Beleza está de parabéns por mais ano de existência, resultado de pessoas incansáveis que todos os dias dão seu melhor para conquistarem a confiança dos seus clientes. A chave do sucesso é a união da equipa de trabalho, o foco na qualidade e uma grande crença e ambição. Hoje é dia de festejar tudo que foi conquistado com os olhos no futuro. Muito sucesso para todos!

Obrigado a todas as pessoas que, ao longo destes 17 anos, contribuíram para o meu sucesso e para o meu crescimento como pessoa. Sou o resultado da confiança e da força de cada um de vocês. Parabéns ao Lili Atelier de Beleza. Que o próximo ano seja repleto de momentos felizes e muitas conquistas individuais e coletivas.

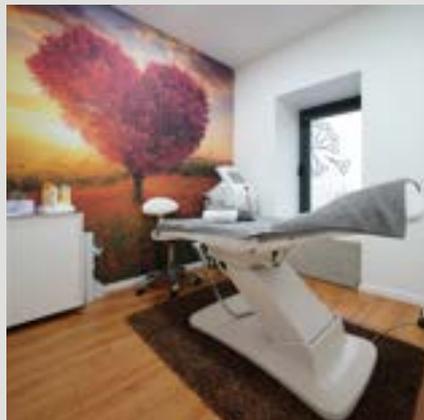
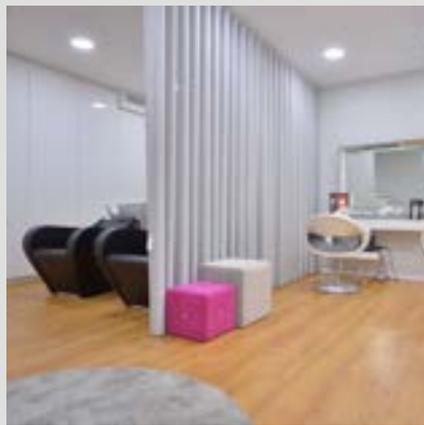
Obrigado por confiarem em nós. É por vocês que nos esforçamos todos os dias, porque não existe nada melhor que um cliente que reconhece qualidade no que fazemos. Deixamos a promessa de continuar a dar o nosso melhor. Que seja um dia de muita festa e alegria!”

Lili





Rua Monsenhor Airosa, 48
4705-102 Braga
www.lili.pt
geral@lili.pt
253 269 102
964 616 957



ESTÉTICA

- Sun Institute
- Radiofrequência
- Cavitação
- Gessoterapia
- Manicure / Pedicure
- Verniz gel
- Unhas de gel
- Massagens de relaxamento
- Massagem desconstratante
- Massagem anti-celulítica
- Vacuoterapia
- Esfoliação corporal
- Maquilhagem
- Coloração de pestanas
- Tratamentos faciais
- Laser SHR - 100% indolor
- Epilação a cera
- Epilação a linha (treading)

CABELEIREIRO

- Diagnóstico personalizado
- Brushing
- Tratamentos capilares
- Coloração
- Coloração INOA
- Madeixas
- Balayages
- Babylights
- Ombres
- Alisamentos
- Corte
- Lifting capilar
- Botox capilar



liliatelierdebeleza





O meu filho tem 20 anos e tem Trissomia 21. Sabe ler e escrever, consegue orientar-se no tempo e no espaço e tem o 12.º ano de escolaridade. Atualmente, tem um emprego, mas gasta o dinheiro todo que recebe em jogos. O que posso fazer?

MAIOR ACOMPANHADO



Caro Leitor,

O maior impossibilitado, por razões de saúde, deficiência ou pelo seu comportamento, de exercer, plena, pessoal e conscientemente os seus direitos ou de, nos mesmos termos, cumprir os seus deveres, beneficia das medidas de acompanhamento previstas no Código Civil, as quais integram a autorização prévia para a prática de atos, a administração total ou parcial de bens, a representação geral ou especial, o exercício das responsabilidades parentais ou, ainda, quaisquer outro tipo de intervenções cuja aplicação se justifique e se revele necessária, designadamente, na esfera da saúde, trabalho, educação, acessibilidades, segurança, proteção social, entre muitos outros.

De facto, o conteúdo do acompanhamento pode ir de um minimum a um maximum, conforme as particularidades do caso assim o exigam, recaindo sobre o juiz o poder-dever de as talhar e esculpir, mediante as exigências do caso concreto.

O regime jurídico do maior acompanhado erige-se, hoje, sob o estandarte da autonomia do beneficiário, abrindo asas em nome do direito à autodeterminação pessoal e ao livre desenvolvimento da personalidade. O acento tónico é colocado no acompanhamento e não na substituição na tomada de decisões, privilegiando o bem-estar da pessoa, a sua recuperação e, acima de tudo, o pleno exercício de todos os seus direitos pessoais e patrimoniais e o cumprimento dos seus deveres, o que configura, aliás, o desiderato deste regime.

Por essa razão, a aplicação do regime do maior acompanhado não tem lugar sempre que o seu objetivo se mostre garantido através dos deveres gerais de cooperação e de assistência. Quando aplicável, o acompanhamento limita-se ao estritamente necessário, tal como lhe é imposto pelos princípios da subsidiariedade, necessidade e proporcionalidade.

O acompanhamento pode ser requerido (i) pelo maior; (ii) mediante autorização deste, pelo cônjuge, pelo unido de facto, ou por qualquer parente sucessível; (iii) ou, ainda, e independentemente de autorização, pelo Ministério Público. O tribunal pode suprir a autorização do beneficiário quando, em face das circunstâncias, este não a possa livre e conscientemente dar ou quando para tal considere existir um fundamento atendível. O acompanhamento de maior só pode ser

decretado mediante decisão judicial, após a audição pessoal e direta do beneficiário, e depois de ponderadas as devidas provas, tendo natureza urgente.

O acompanhante, maior e no pleno exercício dos seus direitos, é escolhido pelo beneficiário, sendo designado judicialmente. Na falta de escolha, o acompanhamento é deferido à pessoa cuja designação melhor salvguarde o interesse imperioso do beneficiário, podendo ser designados vários acompanhantes, com diferentes funções.

No exercício da sua função, o acompanhante tem de privilegiar o bem-estar e a recuperação do acompanhado, devendo manter um contacto permanente com o beneficiário e visitá-lo com uma periodicidade mínima mensal. As funções do acompanhante são gratuitas, sem prejuízo da alocação de despesas.

De modo a evitar que a medida ou as medidas aplicadas se tornem inócuas ou desadequadas, consignou-se uma necessidade de revisão periódica, no mínimo, de 5 em 5 anos, bem como a faculdade de o acompanhamento ser modificado ou cessar, a todo o tempo, mediante decisão judicial, quando não mais se revelar necessário.

Independentemente da medida ou das medidas de acompanhamento que venham ser decretadas pelo tribunal, o maior deve preservar o poder de conformar a sua vida, de acordo com a sua vontade e os seus desejos, razão pela qual o exercício, pelo acompanhado, de direitos pessoais e a celebração de negócios da vida corrente se mantêm livres, salvo disposição da lei ou judicial em contrário.

Por outro lado, quando o maior atuar em contravenção com as medidas que forem decretadas na sentença, ou que estejam por decretar, os atos por ele praticados são anuláveis.

Em síntese, a premissa já não é incapacitar, de forma genérica e automática, mas de auxiliar o maior no exercício dos seus direitos. Verifica-se, assim, uma inversão da fórmula subjacente a este regime, partindo-se da capacidade do sujeito, que sempre será a regra. Dessa forma, o acompanhamento deverá ser visto não como uma sujeição, mas como um benefício e deverá ser ajustado face às circunstâncias do caso em concreto, como se de um fato à medida se tratasse.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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

ALMA
A EÇA

EAT, PRAY,



LOVE.

  [almadecabraga](#)

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

Divino

CAFÉ E CAKE

A aquecer o seu coração com sabor!



MUITAS NOVIDADES PARA CELEBRAR O PRIMEIRO ANIVERSÁRIO!

O DIVINO CAFÉ E CAKE, projeto de Juliana Silva, Eugénia Silva e Francisco Silva localizado no Gold Center, em Braga, comemora um ano de existência. Foram 12 meses difíceis, cheios de peripécias, mas que fortaleceram o espírito de equipa e união desta família de brasileiros que atravessou o Atlântico à procura das origens. “Grande parte das receitas que apresentamos são da minha bisavó, portuguesa que emigrou para o Brasil e que nos transmitiu a sua sabedoria. Este espaço acaba por ser uma homenagem ao que nos ensinou. Quando abrimos este espaço, propus-me aprender mais sobre a gastronomia portuguesa e tem sido uma bonita aprendizagem”, afirma Eugénia Silva.

A ideia continua a ser proporcionar aos clientes um momento de pausa. “Os tempos que vivemos são muito stressantes. A nossa proposta é proporcionar um momento divino, um sorriso e uma palavra amiga, acompanhado por um café e um docinho feito por

nós”, explica a proprietária. “A garantia que damos é que respeitamos as receitas tradicionais e adicionamos o mínimo de açúcar possível. Não usamos corantes, nem conservantes, porque queremos que os sabores sejam o mais naturais possível, seja nas receitas tipicamente brasileiras, como o bolo de laranja com brigadeiro, a empada, o pão de queijo, mas também nas receitas tradicionais portuguesas. Esse é o nosso compromisso”.

AS NOVIDADES

No DIVINO CAFÉ E CAKE, agora tem a oportunidade de tomar um pequeno almoço diferentes. A proposta super saudável inclui iogurte grego, pão de sementes ou fruta. E ao almoço, pode optar por uma refeição mais leve, personalizando a sua salada com um conjunto de ingredientes sempre frescos! Com a renovação do espaço, foi criada uma área dedicada aos mais pequenos, com uma mesa infantil e até loiça especialmente pensada para crianças.



Centro Comercial Gold Center
 Av. da Liberdade, 638
 4710-249 Braga
 253 273 242
 964 291 880 · 964 291 913
 (chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



divinocafecake

divinocafeecake@gmail.com



DAR SENTIDO À VIDA É VIDA

LIVE BETTER, LONGER

Sabes quais são os lugares do mundo em que as pessoas vivem mais tempo, mais felizes e mais saudáveis? Onde o número de pessoas com mais de 100 anos é 10 vezes superior à média mundial? São cinco regiões do planeta conhecidas por Blue Zones e ficam à distância de uns voos. Aproveita as férias e permite-te sentir a vida em Loma Linda, na Califórnia, na Sardenha, em Itália, na Ilha de Okinawa, no Japão, em Ikaria, na Grécia e em Nocoia, na Costa Rica. São pessoas e lugares inspiradores que comprovam os estudos mais recentes: apenas 20% de nossa longevidade é determinada pela genética, 10% pela tecnologia médica e tudo o mais depende do nosso estilo de vida e do ambiente em que vivemos. O que equivale a dizer que vivermos mais e melhor depende mais de nós do que imaginamos.

Ao longo de cinco anos e 27 viagens pelas Blue Zones, Dan Buettner descobriu que o segredo para essa longevidade feliz e saudável não depende apenas da dieta e da componente genética, estando muito mais associado ao facto de estas pessoas viverem sem esforço, em comunidade, com a alegria das pequenas tarefas do dia a dia, da partilha, exercitando-se naturalmente ao fazerem o pão, plantando e jardinando, movimentando-se nas suas deslocações pelas vilas ao longo do dia, a pé, de bicicleta ou moto. “Não sei porque vivi tanto, acho que apenas me esqueci de morrer”, diz um dos seus habitantes que simplesmente se mantém sempre ativo, sem qualquer tipo de esforço, estimulando o corpo, a mente e o espírito, aceitando a vida tal como é e sentindo plenamente a vida que chega como oportunidade em cada manhã, num estado consciente de atenção plena.

As meditações fazem parte da rotina, assim como o bom sono, comem devagar e não dispensam o prazer de um bom copo de vinho na companhia de alguém querido. O sentido que encontram nas pequenas coisas da vida, uma espécie de fé (religiosa e/ou espiritual), a família como prioridade e um grupo de amigos a reforçar e apoiar hábitos, tarefas e rituais, são a base de uma vida em que a partilha e o sentimento de pertença são a verdadeira alma em ação num propósito maior. A conexão entre todos os que vivem em estado de presença e não estão sós. Porque se olham, se vêem e se sentem vistos. Como disse Pablo Picasso, “O sentido da vida é encontrar o teu dom. O propósito da vida é compartilhá-lo.”

A questão que se coloca é, como podemos viver mais e melhor?

Das várias expedições que este grupo de investigadores fez nestas regiões que registam estatisticamente as pessoas que mais e melhor vivem no planeta, ultrapassando a marca dos 100 anos de idade, resultou um estudo que reúne os fatores que estão na origem desta longevidade feliz e tão fora do comum. São os chamados “Power 9”, os hábitos de quem tem como lema de vida, Live better, longer, e que todos nós podemos escolher para a nossa vida.

1. O sentido da vida

Em Okinawa chamam-lhe “ikigai” e em Nocoia “plano de vida”, o que equivale a sabermos o “para quê” acordamos todas as manhãs. Quando sabemos

quem somos, quais os nossos valores, o que gostamos de fazer e conhecemos as nossas habilidades e competências, fica muito mais claro o sentido que damos à vida, e, por sua vez, fica mais fácil encontrar o nosso lugar na tribo. Há uma espécie de felicidade intrínseca em quem vive em nome de algo mais e maior do que si próprio, ao serviço da família e da comunidade.

2. Movimento

Em todas estas comunidades as pessoas praticam diariamente atividade física de baixa intensidade, o que quer dizer que não correm maratonas nem frequentam ginásios. Mas antes vivem em ambientes que os incitam constantemente a mexerem-se sem pensar nisso. Cultivam hortas e não dispõem de comodidades mecânicas para as tarefas domésticas e de jardinagem, e deslocando-se entre as vilas a pé, de bicicleta ou de moto. O sedentarismo aqui não lhes assiste.

3. Saber parar

Até as pessoas que vivem nas Blue Zones sofrem de stress. A diferença nestas comunidades é a capacidade que as pessoas têm de saber reduzir a velocidade dos dias e parar, o que lhes permite viverem menos freneticamente. Rotinas como uma sesta depois do almoço, uma happy hour, momentos para recordar e honrar os antepassados, comerem devagar, são comuns nestas pessoas que escolhem viver mais e melhor.

4. A regra dos 80%

Tanto quanto os próprios alimentos, importa a quantidade do que ingerimos. Nestas comunidades as pessoas têm por hábito terminar a refeição sentindo que poderiam comer ainda mais, evitando o excesso que, para além de prejudicar a saúde, afeta também a parte cognitiva. “Hara hachi bu”, o mantra confucionista de Okinawa, com 2500 anos de idade, dito antes das refeições, lembra-lhes que devem parar de comer quando o estômago estiver 80% cheio. O intervalo de 20% entre não ter fome e sentir-se cheio pode ser a diferença entre perder ou ganhar peso.

5. O primado dos vegetais

95% da alimentação destas pessoas vem das frutas, vegetais, legumes, oleaginosas, sementes e cereais. Os feijões, a fava, a soja e as lentilhas, são a pedra angular da maioria das dietas dos centenários. A carne, especialmente de porco, é consumida, em média, apenas cinco vezes por mês.

6. Um copo de vinho com os amigos

As pessoas das Blue Zones têm por hábito o consumo moderado e regular de álcool. Quem bebe moderadamente vive mais do que quem não bebe. O truque é beber 1-2 copos por dia, de preferência vinho Cannonau da Sardenha, com amigos e/ou com comida.

7. Pertencimento

O sentimento de pertencimento é transversal a todas estas comunidades. Pertencer a uma família, a uma comunidade, a um grupo de trabalho ou de algo com que se identifiquem, a uma religião ou grupo espiritual, é estrutural para estas pessoas que vivem mais e melhor cumprindo-se na relação com o outro.

8. Amar os seus

Os centenários das Blue Zones têm na família a sua prioridade, mantendo os pais e avós idosos por perto ou em casa, cuidando da relação de casal e dedicando tempo e amor aos filhos.

9. A tribo certa

As pessoas mais felizes do mundo escolhem círculos sociais que apoiam comportamentos saudáveis. Os Okinawanos criaram os “moais”, grupos de cinco amigos que se comprometem uns com os outros para toda a vida. Comportamento saudável gera comportamento saudável, numa espécie de contágio social.

É extraordinário saber que tudo isto está ao alcance de cada um e que, sim, é possível viver mais e melhor! Hoje são cinco lugares no mundo, quicá um dia seja todo o planeta uma Blue Zone. É uma questão de amor. De amor próprio e de amor pelo outro. Se é verdade que a consciência se expande pelo amor, “o nosso trabalho enquanto seres humanos é despertar o amor, em todos e em todos os lugares” (Sri Prem Baba).



Saiba mais em:

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



O VERÃO já chegou!



Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



MigaitasSalaoChampagne

MOMENTOS PERFEITOS EM HARMONIA COM A NATUREZA

A Quinta Picouto de Cima começou a ser trabalhada por Albertino Rodrigues Ferreira em 1997. O trabalho de recuperação da antiga quinta preexistente deu frutos e, hoje, já compreende uma marca de vinhos premiada e um alojamento para quem quiser usufruir de toda a calma que o espaço envolvente proporciona.

VINHO DE EXCELÊNCIA

A 'âncora' deste projeto é o vinho. A Quinta Picouto de Cima produz, nos já quase 16 hectares, sete variedades diferentes: Tinto, Loureiro, Arinto, Espadeiro (Rosé), Alvarinho Reserva, Pic-Nat - Picouto Naturalis, além de um lote de vinho especial, o Premium. O sucesso do vinho tem sido tal que, anualmente, recebe distinções que atestam a qualidade do trabalho que se faz na Quinta. Albertino Ferreira, que dirige a quinta com a esposa Taciana Ferreira e com a filha Albertina Ferreira, destaca o caráter do vinho. "Temos vindo a crescer como marca, com vários prémios arrecadados ao longo dos anos, mas também temos investido bastante na nossa quinta. Temos novas áreas de produção, estamos a replantar algumas vinhas e a introduzir novas castas para criarmos cada vez melhores vinhos", explica o produtor.

Em 2023, a empresa recebeu duas medalhas de ouro pelo Quinta Picouto de Cima - Premium 2022 e pelo Quinta Picouto de Cima - Loureiro 2022, no concurso do Mundus Vini!

Desde 1997, a Quinta Picouto de Cima tem sofrido várias alterações na sua configuração, com a criação de ruas que permitam a circulação, melhores condições de poda e tratamento das vinhas e apanha da uva, mas também condições para que os visitantes possam experienciar o dia-a-dia da produção vinícola, mas também nas diferentes tarefas agrícolas, nos diferentes espaços da quinta.





UMA CASA PARA USUFRUIR

Situada na União das Freguesias de Selho S. Lourenço e Gominhães, em Guimarães, a Quinta Picouto de Cima tem um projeto de alojamento com características muito especiais: está pensada para famílias, com todas as comodidades que necessita.

No total, tem quatro quartos, sendo dois suites, uma sala enorme, uma cozinha totalmente equipada e uma varanda com uma vista de cortar a respiração, que pode ser usada como espaço de refeição. “A ideia é criar um espaço propício para momentos de família ou grupos de amigos, em que têm a casa toda para eles. Nós proporcionamos várias atividades na quinta, como provas de vinhos, caminhadas pela quinta, entre outros. Os nossos hóspedes podem, ainda, ter contacto com o dia-a-dia da atividade agrícola e da vinha, interagindo com a nossa equipa, num momento que costuma ser muito apreciado”, explica Albertina Ferreira. “Queremos proporcionar uma experiência de enoturismo completa aos nossos hóspedes”.

O espaço está, também, disponível para receber eventos feitos e pensados à medida de cada um, que podem incluir catering ou atividades programadas, por exemplo, na cidade de Guimarães, que fica a escassos cinco minutos de distância. “O que nós queremos é que os nossos clientes nos desafiem, faremos tudo para ajudar a criar eventos e momentos de sonho”, explica.

É não é para menos. Com uma paisagem em que o verde domina, em que a banda sonora é feita pelas aves que povoam a área e em que a ruralidade, com gosto e cuidado, é o tom dominante de toda a quinta, só pode esperar momentos realmente relaxantes na Quinta Picouto de Cima!

Em breve, a Quinta Picouto de Cima terá mais quartos disponíveis em bungalows numa área junto à casa, uma ampliação que permitirá enquadrar-se na categoria de Turismo rural. Além de mais acomodações, o espaço receberá uma piscina, uma área de lazer com um campo de jogos polidesportivo e uma nova adega. “A nossa ideia é proporcionar a melhor experiência possível no turismo rural, incluindo o enoturismo como fator diferenciador”, finalizam os proprietários.



Rua da Portelinha, 260
Gominhães
4800-429 Guimarães

913 995 052
(chamadas p/ rede móvel nacional)
email@quintapicoutocima.pt

 [quinta.picouto.cima](https://www.facebook.com/quinta.picouto.cima)

 [quinta.picouto](https://www.instagram.com/quinta.picouto)

www.quintapicoutocima.pt

EST.º 1997
QUINTA PICOUTO
DE CIMA

CRISES OU CICLOS?

S

empre me recordo de ouvir falar das crises da vida... A crise dos 30, dos 40, da meia-idade, são sobretudo aquelas das quais mais falamos. É verdade que a adolescência também pode ser conotada desta forma e haverá muitas outras fases das nossas vidas que terão, certamente, esses contornos.

Vendo as coisas assim percebemos que as crises são muitas e que estas nos acompanham ao longo da vida. São momentos que nos impactam, que representam mudanças nem sempre desejadas, mas que não podem ser evitadas.

Sabendo então que estas apelidadas crises são momentos das nossas vidas pelos quais todos temos de passar e, quando aceitamos e integramos a mudanças que nos trazem, podemos aprender bastante com elas, fará sentido chamá-las de crises ou simplesmente ciclos de vida?

Talvez fosse mais sereno e gerasse menos conflitos internos, simplesmente, aceitar as crises, como partes da vida que não podem ser evitadas e, também, como um presente de permanência que esta nos dá. Se as estamos a viver é porque conseguimos chegar a essa idade, nem todos têm o privilégio de poder as viver.

Se encararmos a vida desta forma acredito que seremos capazes de sentir mais gratidão e valorizar tudo o que vivemos até então. O objetivo da crise é dar-nos um impulso para o ciclo seguinte, permitir-nos integrar as aprendizagens que fizemos, perceber como estas nos podem ser úteis, avaliar o estado atual das nossas vidas, libertarmo-nos do que não acrescenta, traçar novos objetivos mais de acordo com aquilo que agora somos, definir um novo rumo que nos trará novas oportunidades de crescimento e aprendizagem.

Para mim isto é a vida – ciclos constantes de aprendizagem que exigem de nós uma adaptação permanente que nos trazem grande sabedoria. Acredito que o objetivo é podermos desfrutar de uma vida longa, conseguirmos ajustar-nos aos diferentes ciclos fazendo sempre um percurso evolutivo.

É óbvio que nas transições de ciclos há perdas, se assim não fosse não as chamaríamos de crises e não as temeríamos. Há situações que não mais vamos viver, memórias que se perdem pelo caminho, pessoas que já não nos acompanham, coisas das quais temos de abdicar... E, mesmo que nada fora de nós mude ou se perca, no nosso interior há uma parte que não nos acompanha neste novo ciclo. Esse é um luto que todos temos de fazer sempre que um novo ciclo se avizinha, precisamos perder uma parte de nós para que outras possam surgir.

Um novo ciclo exige sempre um Novo Eu – às vezes essa é a aprendizagem que mais nos custa fazer. O ego faz com que nos apeguemos à identidade que construímos para nós, à forma como nos definimos até então. O ego tem como missão proteger a personalidade que acha sempre que sabe o que somos. Mas a verdade é bem maior... O nosso verdadeiro Eu é capaz de sobreviver às nossas mudanças de personalidade, às supostas incoerências que tanto conflito nos geram, aos novos desejos que não se coadunam com o estilo de vida anterior...

Estamos programados para evoluir, para aprender até ao nosso último dia, essa é a vida e a experiência humana. O foco deve estar sempre no copo meio cheio e não no copo meio vazio. Se focarmos no que já não temos, no que perdemos ou no que fomos, a tristeza e a depressão assumem as rédeas da nossa vida. Não podemos viver a olhar para trás, isso é sobreviver na expectativa de que algo impossível venha a acontecer. Pelo contrário, quando percebemos que o



copo está meio cheio, há uma vontade de encher mais, há um foco em viver, construir, aprender.

À medida que avançamos na vida, crescemos e evoluímos através dos seus ciclos, tornamo-nos mais conscientes, a sapiência instala-se, os conhecimentos acumulam-se, a sensação de paz interna é mais consistente, a segurança aumenta e as nossas decisões tornam-se mais saudáveis.

Os ciclos da vida são como um programa curricular de desenvolvimento pessoal que devemos aprender para passarmos às fases seguintes. É imperativo que o façamos sob pena de reprovarmos na aprendizagem e estarmos sempre a repetir as mesmas matérias. É verdade que podemos recordar com carinho o nosso tempo no ensino básico ou primária, mas dificilmente quereríamos voltar para lá e saber apenas o que nessa altura sabíamos. É claro que a liberdade, a inocência e aquela sensação boa de tempo a passar sem qualquer preocupação ou ansiedade é deliciosa. Mas para lá voltar teríamos de abdicar de tudo o que vivemos depois daí, do que construímos, de quem nos tornamos... Alguém trocaria o seu EU daquela altura pelo seu EU de hoje? Eu não, com toda a certeza!

As crises podem ser encaradas como um marco nas nossas vidas, uma graduação do ciclo anterior e o início de um novo ciclo com novas conquistas, mais aprendizagem e, sobretudo, uma nova forma de estar perante a vida. Sabemos que tudo isto pode ser desafiador, mas temos também a garantia de que aprendizagens serão feitas e, se as conseguirmos integrar e aplicar, se conseguirmos passar nas provas, benefícios virão também.

Gosto muito de encarar a vida como uma ida à escola, para além da analogia me parecer lógica, motiva-me e dá-me alento para continuar a jornada de forma entusiasmada. Sei, e hoje já o sinto, que quanto mais vivemos mais sabemos que menos nos resta para viver. Mas também sei hoje que quanto mais vivo mais sentido tem a minha existência, isso para mim é fundamental – mais do que viver preciso que a minha existência faça sentido.

Aplico no meu trabalho aquilo que preconizo na minha vida pessoal, por esse motivo partilho esta minha visão com os meus clientes e gosto muito de lhes perguntar o seguinte: Se a sua vinda a este mundo fosse o equivalente a ir à escola, em que matérias teria mais dificuldade? Qual seria o curso que veio cá tirar?

Tirem um bocadinho para responder e, talvez, o novo ciclo que se avizinha não seja uma crise, mas sim uma disciplina que precisa de ser feita ou uma matéria que deve ser aprendida...



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

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.

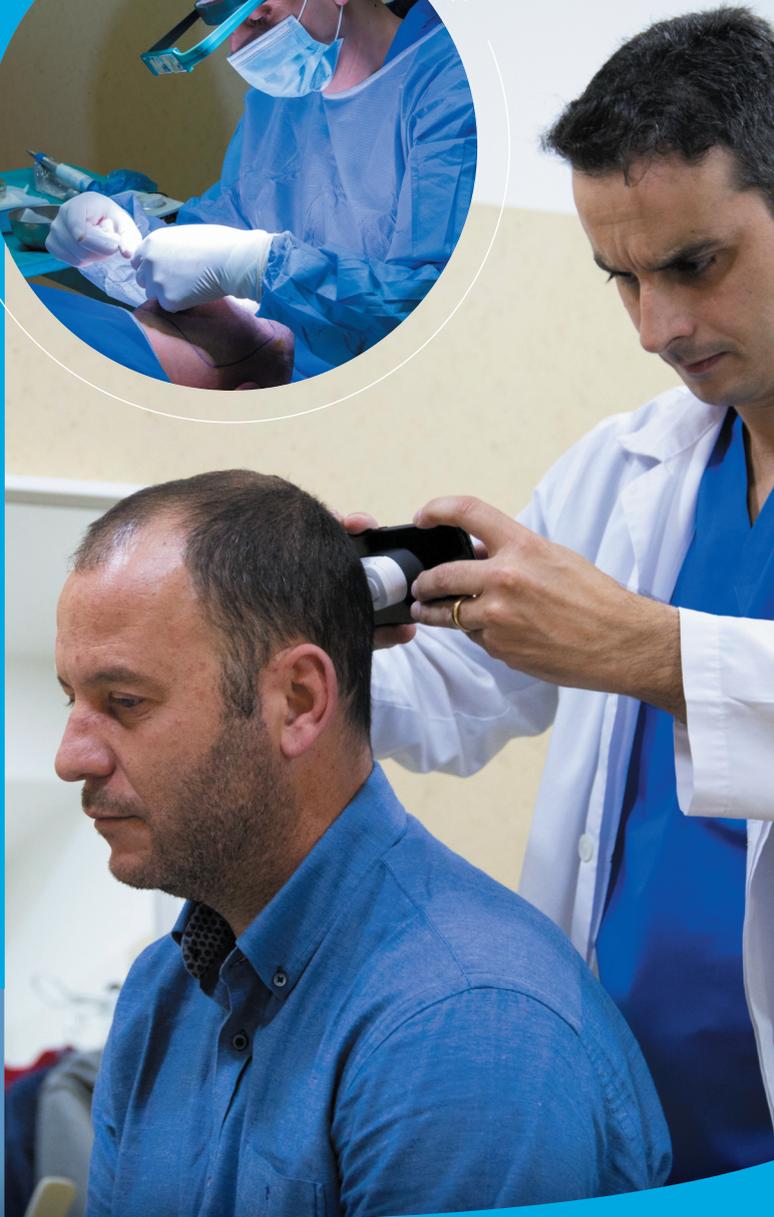
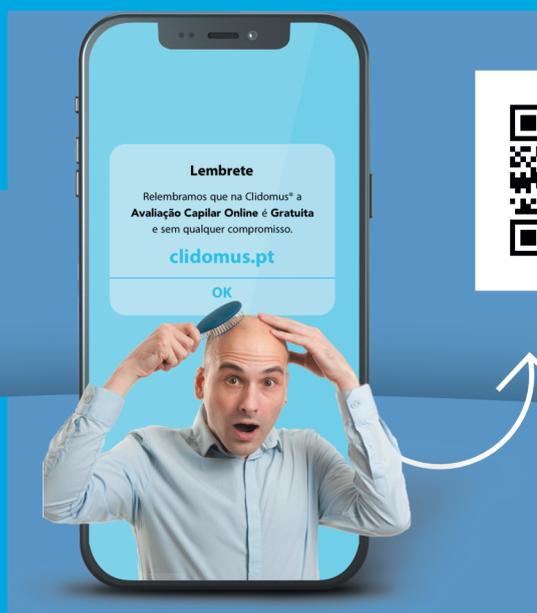
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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



JÁ PROVOU A NOSSA FRANCESINHA?

A história d'Os Eusébios começa em 1987, quando Arnaldo Eusébio decidiu investir numa carreira no ramo da hotelaria e restauração. "Tinha muita vontade de crescer nesta área e criar um espaço que as pessoas realmente gostassem por terem boa comida e serem bem atendidos", refere o proprietário da marca, Arnaldo Eusébio, que gere os espaços de Vila do Conde e, agora, de Braga, com a ajuda da família (Ana Luísa, a esposa, e os filhos Micael, Paulo e Ana).

Do pequeno café, onde começou a desenvolver o molho de francesinha que ainda hoje surpreende os palatos mais exigentes, Arnaldo apostou num espaço maior até chegar a Vila do Conde, onde o espaço Os Eusébios tem feito sucesso! "Temos um espaço com 12 anos e 450 metros quadrados, com uma procura muito grande e fila de espera. Através de uma sondagem que fizemos, notámos que grande parte da nossa clientela era desta zona de Braga, o sítio onde mais gente nos conhecia", afirma o empresário.

UMA FRANCESINHA DE COMER E CHORAR POR MAIS

N'Os Eusébios, a francesinha é o prato de referência, de prova obrigatória. "O nosso molho é diferente, muito típico, que fomos desenvolvendo desde o início. É diferente do que é habitual na zona do Porto e mais parecido ao que costumamos encontrar em Braga. Tem tido uma aceitação excelente!", garante Arnaldo Eusébio.

Ir a'Os Eusébios é uma experiência para toda a família, sem exceção, porque a oferta vai muito para além da francesinha. Há o peixe fresco – dourada ou robalo, há espetadas de lulas com gambas ou o Bacalhau à Eusébios. Nas carnes, destaque para a Posta com grelos salteados e batata a murro, o Naco Gratinado, o Bife Pimenta ou o Bife à Nossa Moda, a Espetada de Vitela com Gambas. "Queremos dar opção de qualidade a toda a gente, por exemplo, de estar com pais, avós, filhos que não gostem de francesinha".

A cerveja é outra das atrações – ou não fosse a francesinha o prato de destaque, com uma cerveja diferente, em barris de grandes dimensões, colocados logo na entrada do espaço e que dá um toque



de cervejaria muito interessante a todo o espaço. Diga-se que este é um espaço muito amplo, com uma decoração minimalista, mas confortável, onde apetece passar bons momentos em família, com os amigos ou mesmo num jantar romântico.

SERVIR BEM É MARCA DA CASA

A preocupação com o nível de atendimento é outra das características d'Os Eusébios. "Quem vem trabalhar connosco passa por um período de formação com os nossos colaboradores com mais experiência. É muito importante, não podemos servir de qualquer maneira. Quem se senta à nossa mesa, tem de se sentir confortável e usufruir de um serviço de excelência, além da boa comida", finaliza o responsável.



OS EUSEBIOS BRAGA
 Largo Sra. A. Branca 119
 4710-925 Braga
 253 714 010
 (chamadas p/ rede fixa nacional)

OS EUSEBIOS VILA DO CONDE
 Av. Dr. Carlos Pinto Ferreira, 208
 4480-665 Vila do Conde
 252 644 071
 (chamadas p/ rede fixa nacional)



OSEUSEBIOS

oseusebiosvdc@gmail.com



CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO



Dra. Olga Ferreira
Médica Especialista no Hospital
Lusíadas Braga - Dermatologia

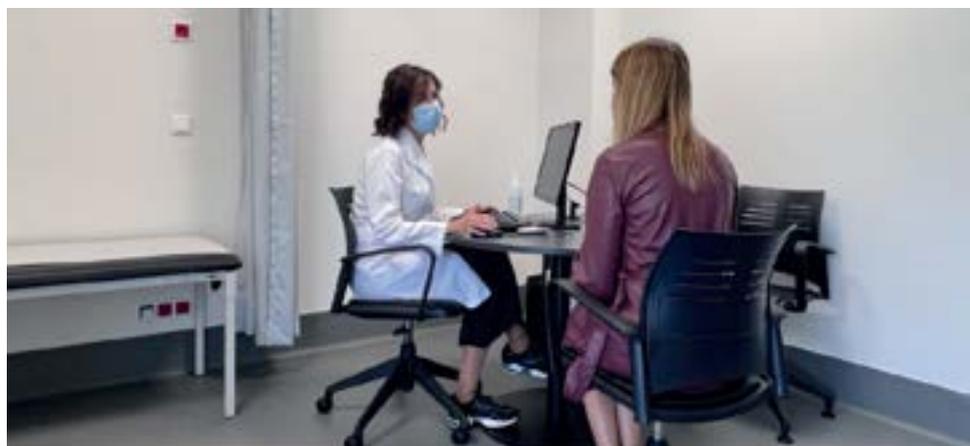
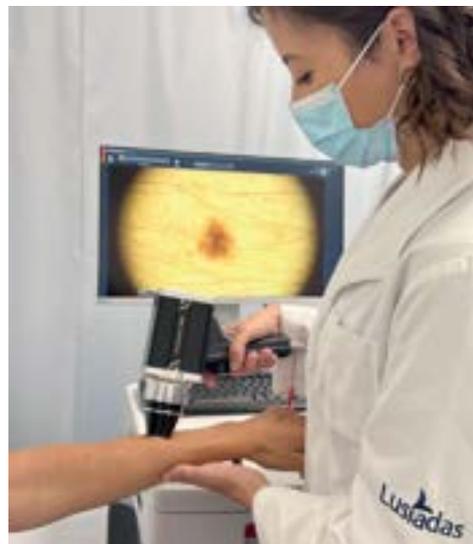
É habitual preocuparmo-nos em especial com a saúde da pele no verão. Mas, quais são os cuidados que devemos ter por base durante todo o ano?

Tendencialmente as pessoas preocupam-se mais com a pele durante o verão, contudo, há cuidados que devemos ter o ano inteiro, nomeadamente o uso diário de protetor solar, manter a pele limpa e hidratada, evitar banhos muito prolongados e com água muito quente (aumentam o ressecamento da pele), secar bem a pele (principalmente nas pregas e dedos para evitar a proliferação de bactérias e fungos) e ter uma alimentação saudável.

E, no Verão, especialmente quando da exposição solar prolongada?

Na altura de maior exposição solar devemos ter algumas precauções:

- Evitar exposição solar entre as 11h00 e as 17h00;
- Aplicar e renovar frequentemente o protetor solar, mesmo em dias nublados;
- Aplicar o protetor solar 30 minutos antes da exposição e renovar o mesmo de 2/2 horas e após banhos;
- Usar chapéu, roupa escura e óculos de sol;
- Evitar a exposição solar direta dos bebés e crianças muito pequenas;



- Evitar exposição solar após a depilação para prevenir a formação de manchas escuras na pele;

- Privilegiar o uso de betacaroteno devido às suas propriedades antioxidantes. Consumir alimentos ricos em betacaroteno (cenoura, manga, abóbora, entre outros) e, em alguns casos, suplementos orais.

No caso de queimadura solar, o que está preconizado?

As queimaduras solares devem ser evitadas, quer pelos seus efeitos nocivos imediatos, quer pelos seus efeitos nocivos tardios. As pessoas que têm história de queimaduras solares repetidas, ainda que ligeiras, têm uma probabilidade aumentada de cancro da pele, envelhecimento cutâneo (rugas e manchas) e desenvolvimento de cataratas. As queimaduras solares têm gravidade variável, sendo que as que apresentam critérios de gravidade, principalmente o aparecimento de bolhas, devem ser avaliadas por um médico.

No caso de queimadura solar ligeira devem ser implementadas as seguintes medidas:

- Evitar exposição solar até resolução completa da queimadura;
- Beber muita água para evitar desidratação;
- Arrefecer a pele com água ou compressas frias;
- Os banhos deverão ser rápidos para evitar o aumento da desidratação;
- Tomar anti-inflamatórios para alívio da dor e da inflamação;
- Usar loções/cremes para minimizar a sensação

de desconforto. Evitar produtos com álcool na sua composição.

Aconselha o estudo dos sinais: em que casos? Deve ser realizado em algum período específico do ano?

O autoexame dos sinais deve ser feito com regularidade, cerca de quatro vezes por ano, porque se conhecermos bem o nosso corpo podemos detetar uma lesão suspeita mais precocemente. São sinais de alarme o aparecimento recente de um sinal de cor negra ou a alteração de um sinal preexistente, como crescimento recente, alteração da forma com contorno irregular, aparecimento de várias tonalidades no mesmo sinal (preta, castanha, rosada ou azulada) e aparecimento de inflamação, ferida ou sangramento fácil.

Anualmente o Hospital Lusíadas Braga disponibiliza rastreios gratuitos do Melanoma. Qual o propósito e relevância da doença? (a questão era para falar das taxas de incidência, importância do rastreio precoce etc)

O melanoma maligno é o tipo de cancro da pele mais agressivo e é responsável pela maioria das mortes por cancro cutâneo. Anualmente, em Portugal, surgem cerca de 1500 novos casos e afeta habitualmente pessoas mais jovens do que os outros tipos de cancro cutâneo. O diagnóstico precoce é fundamental para o sucesso do tratamento, pelo que os rastreios e a autovigilância são fundamentais para uma deteção mais atempada desta neoplasia.

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

253 079 579

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

 **Lusíadas**
Hospital Braga



NORVERDE
Administração Imobiliária, Lda

26 ANOS



RELAÇÕES DE CONFIANÇA!

Criada em Braga há 26 anos, a NORVERDE faz da confiança um pilar que sustenta a atividade de um conjunto de pessoas de grande experiência e conhecimento do mercado imobiliários desde a fundação. “Eu já estava na área do imobiliário, mas sentia que poderia criar uma nova proposta de valor e um serviço diferenciador, baseado na confiança e transparência”, explica Agostinho Silva, Administrador da NORVERDE.

Inicialmente, a empresa possuía duas localizações. Uma em Lameações, especializada em administração de condomínios, e ao lado do Tribunal (que é a sede atual), que se dedica à construção e comercialização de imóveis. “Decidimos que o melhor era estarmos todos juntos, porque ganhamos todos com esta partilha constante de informação. Trabalhamos como uma verdadeira equipa, em que todos contribuem para o sucesso que, felizmente, todos nos reconhecem. Hoje, temos mais duas filiais, em Gaia e Algarve, para um acompanhamento de proximidade das obras que temos em execução”, refere o responsável.

E como foi possível criar uma empresa com um nome tão forte no mercado? Desde há 30 anos, quando começou a trabalhar no imobiliário, Agostinho Silva percebeu que o chamado “Mercado da Saudade” tinha muito potencial. “Comecei a trabalhar, inicialmente, com emigrantes radicados na França, Luxemburgo e Suíça, mas rapidamente expandi contactos no Canadá e Estados Unidos. Nós compramos terrenos, construímos, vendemos e depois administramos as propriedades, rentabilizando-as. Ao fim de 26 anos, temos uma carteira de aproximadamente 1200 clientes e administramos cerca de 950 imóveis”, garante Agostinho Silva.

CONFIANÇA COMO FORMA DE ESTAR

Quem está a milhares de quilómetros de distância, tem de criar uma forte relação de confiança com os profissionais que gerem as poupanças de uma vida. “Somos, desde o início, o mais transparentes possível. Aquilo que eu pensei quando começámos foi: ‘o nosso melhor vendedor será o nosso cliente’. Quando compram e estão satisfeitos, dizem aos familiares e amigos que gostaram da forma como tudo decorreu; que tratamos de tudo e acabamos as obras tal como está no projeto; que os recebemos sempre que precisam e atendemos sempre o telefone, quando têm alguma dúvida. É uma relação de confiança que se contruiu ao longo dos anos, de muito trabalho, porque quem está longe tem naturalmente dúvidas que vão surgindo. Se não fizessemos um bom trabalho, sério e honesto, não teríamos a confiança das pessoas”.

OS NOSSOS IMÓVEIS

A qualidade do trabalho apresentado pela equipa NORVERDE acabou por chamar cada vez mais clientes e ‘obrigar’ a empresa a diversificar o tipo de imóvel que apresentava aos clientes, cada vez mais exigentes e com necessidades diferentes. “Começámos a construir em Braga, depois Valongo, Ermesinde, Vila Nova de Gaia e também no Algarve, onde já estamos há 16 anos. Queremos continuar a apostar forte nesta área do país, porque tem tido muita procura: temos empreendimentos em Alvor, Armação de Pera, Alcantarilha, Lagos e Albufeira”, explica. A empresa faz anualmente um número considerável de vendas, o que deixa a administração muito satisfeita. “Para uma estrutura com 18 pessoas penso ser muito bom. Além das pessoas que trabalham connosco diretamente, temos um conjunto de parceiros que colaboram connosco há vários anos e que nos dão todas as garantias. Nós também temos uma equipa de qualidade e fiscalização, técnicos que avaliam diariamente todas as obras que estão a ser executadas para a empresa”, assegura Agostinho Silva.



Apesar de se dedicar quase em exclusivo a construção para investimento, a empresa decidiu recentemente alargar a sua área de intervenção, com projetos habitacionais vocacionados para o mercado residente.

Para finalizar, o empresário deixa uma palavra a todos os clientes e amigos: “Quero deixar um agradecimento a todos, porque confiaram no nosso Grupo durante todos estes anos, em todos os projetos que fizemos juntos. Espero que esta relação se mantenha por muitos e bons anos e que consigamos continuar a surpreender o mercado pela qualidade, inovação e confiança”.

CASA MEDEIROS É PARCEIRA NA DECORAÇÃO DE INTERIORES

Nos últimos anos, o Grupo NORVERDE escolheu a Casa Medeiros para elabo-

rar o design de interiores dos projetos que estão em execução, uma opção que se revelou de sucesso. “Mais uma vez, esta parceria resulta da confiança. Conheço a família Medeiros há muitos anos e sei que fazem um trabalho fantástico, muito apreciado pelos nossos clientes. Penso que já ultrapassámos uma centena de apartamentos decorados pela Casa Medeiros e vamos continuar porque eles são muito bons no que fazem. Têm muito bom gosto, que vai de encontro ao que o cliente pede, mas não se inibem de sugerir e propor alternativas. É com pessoas assim que dá gosto trabalhar”, agradece Agostinho Silva.

A relação entre as empresas conheceu, agora, um novo capítulo, com a remodelação dos escritórios centrais da NORVERDE pela empresa de Cristina e Alfredo Medeiros, que pode ver nestas páginas.



NORVERDE BRAGA (Sede)
Praça da Justiça, nºs 191 a 196, 1º Sala 3
4715-125 Braga
253 200 670
253 611 844
geral@norverde.pt
norverde.pt

NORVERDE V.N. de Gaia
Rua Dom Henrique de Cernache, 499 r/c
4400-625 Vila Nova de Gaia (Santa Marinha)
22 371 67 88/9
helder.peixoto@norverde.pt

NORVERDE Quarteira - Loulé
Av. de Ceuta. Edifício Garden Golf, Bloco 3,
Loja 6 R/c
8125-116 Quarteira - Loulé
289 312 024
liliana.bom@norverde.pt

**UMA OBRA
EXECUTADA PELA**

M
CASA MEDEIROS
interiores

Avenida Alfredo Barros Loja 1
4715-213 Fraião Braga
253 108 223 · 965 381 767
geral@casamedeirosinteriores.com
www.casamedeirosinteriores.com

  **CASAMEDEIROSINTERIORES**



15
anos

Inaugurado em 2008 pela mão de Ascensão Quintas, este espaço emblemático da cidade bracarense promete continuar a ser uma referência gastronómica da região. O nosso muito obrigado a todos os clientes, amigos e fornecedores por estes 15 anos! Venham muitos mais...



restauranteaflordosal

Rua do Rio, 79 · 4700-736 Palmeira · Braga
253 692 513 | 916 637 947
aflordosal@gmail.com

PRIMEIRO TRATAMENTO INTERFACE CÉREBRO-COMPUTADOR DO MUNDO PARA PACIENTES COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença crónica, autoimune, inflamatória e degenerativa que afeta o Sistema Nervoso Central, incluindo o cérebro e a espinhal medula. Os estudos científicos mais recentes referem que a Esclerose Múltipla (EM) afeta cerca de 2.8 milhões de pessoas em todo o Mundo. Em Portugal, estima-se que existam cerca de 8.000 pacientes com uma vasta gama de sintomas, incluindo vários efeitos nas funções motoras, que limitam gravemente a sua qualidade de vida. Paralelamente, o pico da doença acontece pelos 30 anos - e o diagnóstico tem um impacto enorme em termos pessoais, familiares e profissionais - pelo que, a maioria dos tratamentos têm como principal objetivo retardar a progressão da doença.

Na semana em que se assinala o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, chega a Portugal, através do Centro CEREBRO, uma nova abordagem inovadora e única no mundo - a terapia recoveriX para pacientes com Esclerose Múltipla (EM).

Os pacientes aos quais já foi aplicada esta terapia apresentaram visíveis melhorias nas suas funções, nomeadamente, conseguem andar melhor, mais depressa e têm uma maior coordenação.

De acordo com Christoph Guger, criador do recoveriX, “quando os pacientes recebem este tratamento, muitas vezes, começam a andar sem bengala.” O fundador da g.tec medical engineering GmbH refere também que “a terapia recoveriX não se limita a abrandar o declínio dos pacientes, torna-os mais capazes. O recoveriX ajuda os pacientes a tratar a espasticidade, o que resulta numa melhor locomoção, maior concentração, capacidade de memória e controlo da bexiga. Descobrimos também que melhora a síndrome de fadiga e a fala, uma vez que alivia os músculos faciais afetados, permitindo assim que os pacientes falem mais alto e com mais clareza. Em suma, acreditamos que a terapia recoveriX contribui diretamente para a inclusão social destes pacientes na sociedade”.

A terapia recoveriX é uma neurotecnologia inovadora e única que ajuda pacientes com incapacidades causadas por doenças neurológicas a recuperar as funções das extremidades superiores e inferiores, ao mesmo tempo que potencia a fisioterapia padrão com a possibilidade de uma recuperação mais rápida e bem-sucedida. Surge como uma nova oportunidade de reabilitação, na medida em que pode ser aplicada mesmo após a aplicação de uma terapia padrão que não conseguiu produzir nenhum benefício adicional.

Este tratamento resulta da combinação única de três terapias, nomeadamente a Imaginação Motora (IM), através da qual o paciente imagina o movimento da mão enquanto o recoveriX mede a sua atividade cerebral através de sinais EEG, a Realidade Virtual (RV), onde a imaginação conduz a uma simulação virtual do membro imaginado no ecrã, e a Estimulação Elétrica (FES), em que o movimento imaginado torna-se um movimento real através da estimulação dos seus músculos afetados sem qualquer dor.

Durante as 25 sessões terapêuticas necessárias para a aplicação desta terapia, os pacientes imaginam movimentos das mãos ou das pernas um total de 6.000 vezes (pacientes com AVC) ou 8.000 vezes (pacientes EM), sendo este o mesmo número de vezes que uma criança necessita para aprender a andar. Desta forma, enquanto imagina os movimentos, o paciente está a criar novas ligações no cérebro, através das quais relembra a capacidade de se mover e movimentar. Cada sessão tem a duração de 50 minutos e podem ser realizadas três a seis sessões por semana, até dois tratamentos por dia (se necessário).

Em desenvolvimento desde 2014, o recoveriX também oferece inúmeros benefícios aos pacientes com Acidente Vascular Cerebral (AVC). Em 2020,



um estudo científico - Brain Computer Interface Treatment for Motor Rehabilitation of Upper Extremity of Stroke Patients - A Feasibility Study, publicado na *Frontiers in Neuroscience*, comprovou que os pacientes com AVC aos quais já foi aplicada esta terapia apresentaram visíveis melhorias, nomeadamente no que se refere à sua locomoção, maior capacidade de concentração, aumento da capacidade de memória, capacidade de movimento ativo e passivo, redução da espasticidade, aumento da sensibilidade bem como redução de tremores.

Atualmente a terapia recoveriX está disponível em 14 países, nomeadamente Áustria, Canadá, Finlândia, Alemanha, Hong Kong, México, Países Baixos, Nigéria, Portugal, Eslovénia, Espanha, Croácia, Israel e Tailândia. Em Portugal, a terapia recoveriX tem vindo a ser aplicada a diversos pacientes através do Centro CEREBRO, a primeira e única clínica de Neuroreabilitação e Saúde Mental com certificação para aplicação desta terapia.

C.M. (iniciais anonimadas) é acompanhante de um paciente recoveriX no Centro CEREBRO. Quando questionamos sobre eventuais melhorias, C.M. refere que “na parte do recoveriX, o que eu mais noto, realmente, é na diminuição dos tremores (...) no geral, da cabeça, dos pés, das mãos, nota-se bastante que os tremores diminuíram”.

Quando questionado sobre a nova aplicação da terapia recoveriX, Jorge Alves, neuropsicólogo e diretor do Centro CEREBRO, refere que “este é o primeiro sistema de interface cérebro-computador a ser aplicado na neuroreabilitação de pacientes com Esclerose Múltipla (EM), por isso, é um momento único de inovação tecnológica. Note-se que a aplicação do recoveriX nesta patologia tem um potencial de impacto considerável a nível prático, pois importa lembrar que, muitas das pessoas com EM, encontram-se em idade laboral e numa fase em que pretendem uma vida plenamente ativa, com a maior qualidade de vida.”

Fundado em 2015, o Centro CEREBRO é uma clínica especializada na saúde mental e reabilitação neuropsicológica de crianças, jovens e adultos localizada em Braga. Combina a experiência de profissionais com conhecimento científico e os mais recentes equipamentos e ferramentas tecnológicas, de modo a prestar um serviço de excelência no tratamento de patologias do foro neurológico, neurodesenvolvimental, neuropsiquiátrico e psicológico. Conta com uma vasta experiência e taxa de sucesso no tratamento da depressão, medos, fobias e ansiedade, bem como na neuroreabilitação de pacientes vítimas de AVC, Parkinson, Alzheimer e outras Demências e ainda de pacientes com Paralisia Cerebral, Traumatismo Cranioencefálico, Esclerose Múltipla, Coma e Síndrome Locked-In, entre outros.

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



RLSTUDIOCONCEPT

253 257 247
963 436 393

(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

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



RISCO CARDIOVASCULAR: MAS QUE RISCO É ESTE?

T

odos nós já fomos bombardeados com expressões médicas que nos assustam, mas que na realidade não conseguimos perceber bem o seu significado.

O que é o risco cardiovascular? Um conceito 'inespecífico'? Um marcador de doença? A curiosidade é importante e devemos perguntar-nos o que significa para obtermos uma resposta.

A vida é um ciclo, por mais que tentamos combater e que a medicina continue a evoluir, este ciclo terá sempre um princípio e um fim, o que podemos fazer durante a nossa vida, é moldar esse fim, torná-lo menos sofredor e brusco.

Uma boa maneira? Evitarmos ter um elevado risco cardiovascular. Como conseguimos fazê-lo? Vamos tentar responder a estas perguntas nos parágrafos que se seguem.

O risco cardiovascular, tal como o nome indica, é a probabilidade que cada um tem de ter um evento cardiovascular no futuro, que continuam a ser das principais causas de morte em Portugal.

Existem vários fatores que entram na equação para determinar o risco CV. Em primeiro lugar temos de definir os fatores de risco em dois grandes grupos:

Fatores de risco não modificáveis, ou seja, aqueles que estão intrínsecos a cada um de nós, são eles, a idade, o sexo, e a herança genética.

Fatores de risco modificáveis, ou seja, aqueles em que devemos trabalhar para erradicar, são eles, o consumo de tabaco, a diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemia, obesidade e sedentarismo.

Portanto, à medida que a idade aumenta, o risco de ter um evento cardiovascular aumenta. O facto de se ser homem aumenta também esse risco, no entanto, podemos atenuá-lo sendo o mais saudáveis possível. Parar de fumar é algo obrigatório, o tabaco constitui um dos mais importantes fatores de risco no que toca a morbi e mortalidade por eventos cardiovasculares. Não devemos ter medo de pedir ajuda, não devemos ser arrogantes pensando que nunca nos acontecerá nada de mal. Para que possam compreender o quanto o tabaco contribui para exponenciar o risco cardiovascular, deixo-vos o seguinte exemplo prático: um homem de 65 anos com colesterol elevado e pressão arterial relativamente controlada, tem cerca de metade da probabilidade de ter um evento cardiovascular quando comparado com alguém na mesma condição, mas que seja também fumador.

Posteriormente, temos algo que para mim é igualmente importante, evitar o sedentarismo! Temos de mudar rapidamente o nosso estilo de vida "trabalho-sofá-cama", criamos falácias dentro da nossa sociedade em que achamos que por caminhar



15 minutos para regressar a casa é suficiente exercício físico, isto é absolutamente mentira! Temos de efetivamente colocar na nossa agenda, no mínimo 3 momentos de exercício média/grande intensidade numa semana, para usufruirmos dos benefícios cardiovasculares da atividade física. Apesar de desafiante, é apenas uma questão de hábito e de força de vontade, acredite!

Nunca nos podemos esquecer da alimentação, para além de controlar o excesso de peso, também ajuda a evitar doenças silenciosas e gravíssimas como a dislipidemia e a diabetes. Nunca se deve desvalorizar estas patologias, temos o hábito de praticar um raciocínio em algumas áreas da saúde de "o que os olhos não vêem, o coração não sente", ironicamente é precisamente o contrário.

Então e afinal temos risco de vir a ter o quê? Resumidamente, tudo aquilo que queremos evitar! Ou seja, síndrome coronário agudo ("enfartes"), acidente vascular cerebral (AVC), doença vascular periférica (problema na circulação periférica que poderá levantar a amputação de membros).

Este risco que, na nossa prática médica, calculamos com apoio de ferramentas específicas e que posteriormente se traduz num número, permite-nos medicar e aconselhar o doente que se apresenta perante nós em conformidade, e lutamos em todos os doentes para que este seja o mínimo possível! Nunca se esqueça, um valor alterado de glicemia, de colesterol ou de pressão arterial, a longo prazo, isoladamente, não tem o verdadeiro impacto, mas sim em associação com tudo o resto, por isso devemos combater todos de uma só vez! Fazendo exercício, comendo bem e evitando o tabaco, o caminho estará certamente a ser bem percorrido!

O ser humano é como uma máquina, há peças fundamentais, mas os desgastes de pequenas peças poderão igualmente fazer a máquina parar.



Dr. Renato Gonçalves

Médico interno de formação específica em Medicina Interna
Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira
Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior
Sócio da www.girohc.pt/





ALLMED

CLÍNICA

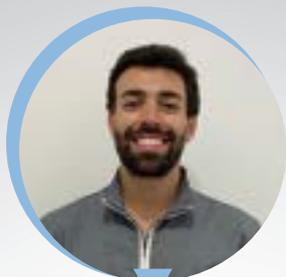
MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



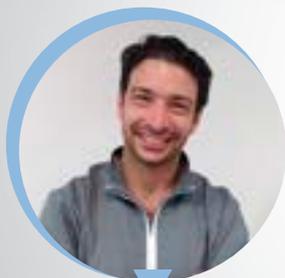
Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



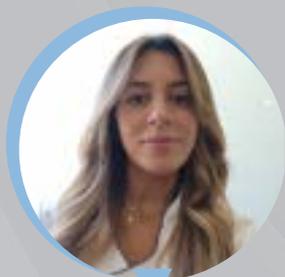
Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Dra. Teresa Amorim
Nutricionista



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Sónia Duarte
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponos de estacionamento gratuito

DEMOS UMA NOVA CARA À TRADIÇÃO.

DESDE 1965.



EMPRESA DO GRUPO
EGEMA®

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

tel.: 253 686 415

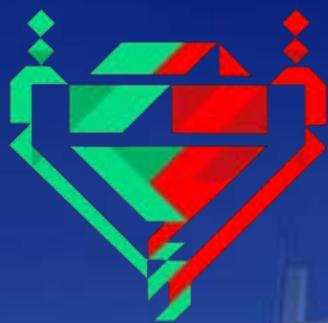
www.botafogo.pt



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 



FPF
TAÇA DE PORTUGAL

ORGULHO IMENSO!

Não foi a melhor performance do SC Braga nas quatro linhas, todos reconhecem, mas fora do campo não faltou apoio e ambição para conquistar aquela que seria a terceira Taça de Portugal na história do clube, sucedendo às edições de 2015/16 e 2020/21.



Parabéns Sporting Clube de Braga pela presença na Final da Taça de Portugal!

Não queremos deixar passar em branco esta celebração e gostaríamos de parabenizar o SC Braga, seus simpatizantes e adeptos, por mais uma presença na Final da Taça de Portugal.



SUMINHO

DISTRIBUIR BEBIDAS
DESDE 1980

**SUPER
BOCK
GROUP**



Carlsberg



Vitalis

ÁGUA MINERAL NATURAL



**PORTO
CRUZ**



agros
DESDE 1949
UNIÃO DE COOPERATIVAS

pleno



Red Bull



e muitas mais... Consulte-nos!



253 689 550



O PERCURSO ATÉ À FINAL



FELGUEIRAS 1 - 2 SC BRAGA

16/10/2022

A caminhada começou perto e acabou... demasiado longe

Foi aqui ao lado, em Felgueiras, que o SC Braga começou o percurso que iria levar os comandados de Artur Jorge ao Jamor. O adversário foi o Felgueiras e a vitória surgiu ao cair do pano, com um golo de Paulo Oliveira. A 3ª Eliminatória da prova estava ultrapassada.

O Braga fez alinhar Tiago Sá; Victor Gomez (André Castro 46'), Paulo Oliveira, Bruno Rodrigues e Fabiano; Iuri Medeiros (Abel Ruiz 83'), Racic (André Horta 46'), Gorby (Rodrigo Gomes) e Ricardo Horta; Vitinha e Banza (Álvaro Djaló, 70'). Os golos foram marcados por Henrique Martins, aos 62', na própria baliza, e Paulo Oliveira aos 88'.



SC BRAGA 2-1 MOREIRENSE

10/11/2022

Novamente com golo a terminar

O campeão da Liga SABSEG causou muitos problemas aos bracara-renses e foi necessário aplicarem-se a fundo para levar de vencida o aguerrido conjunto de Moreira de Cónegos, empolgados pela boa campanha na Segunda Liga. O SC Braga puxou dos galões e voltou a faturar aos 88', desta vez pelo mexicano Lainez, que carimbou o passaporte para os oitavos de final.

O Braga alinhou com Tiago Sá; Fabiano, Paulo Oliveira, Sikou Niakaté e Cristián Borja (V. Gomez 83'); Al Musrati, André Castro (Abel Ruiz 46'), Iuri Medeiros (André Horta 46') e Ricardo Horta; Vitinha (Banza 70') e Álvaro Djaló (Lainez 39'). Os golos foram marcados por Ricardo Horta, aos 15' e Lainez aos 88'.



SC BRAGA 3-2 VITÓRIA SC

11/01/2023

Reviravolta incrível

Um dos jogos mais emocionantes a que já se assistiu na pedreira teve lugar nos Oitavos de Final da Taça de Portugal e colocou frente a frente os dois eternos rivais do Minho. A perder por 2-0 aos 80 minutos, os pupilos de Artur Jorge operaram uma reviravolta verdadeiramente sensacional, marcando três golos em apenas 5 minutos. Matheus; Victor Gómez, Paulo Oliveira, Bruno Rodrigues (Vitor Tormena 63') e Sequeira (Álvaro Djaló 77'); Uros Racic (Vitinha 46'), Al Musrati e André Horta; Iuri Medeiros (André Castro 86'), Abel Ruiz e Ricardo Horta. Os golos foram marcados por Abel Ruiz (81' e 85') e Vitinha (82').

S3F signs

NOVO DESIGN SINALÉTICA FOTOLUMINESCENTE

LANÇAMENTO 2021

produtos certificados (tuv)

design moderno

tintas de elevada qualidade



película de proteção uv

made in portugal



follow the signs > **S3F signs** Empresa 100% portuguesa produtora de sinalética de segurança

Emergência • Segurança Contra Incêndios • Plantas de Emergência • Compostos • Sinais da Marinha • Sinais de Condomínio • Estaleiro Informação • Obrigação • Parques de Estacionamento • Sinais de Perfil • Sinais de Perigo • Sinais de Perigo e Identificação • Controlo de Qualidade • Separação de Resíduos • Sinais de Trânsito • Sinais para Túneis • Sinais em Vinil • Panorâmicos • Sinais de Proibição • Outros...

Parque Industrial de Pitancinhos, Pavilhão E4, 4700-727 Braga | T. (+351) 253 254 236 / 7 | www.s3fsigns.com



PME lider 22

O Grupo O Setenta organizou um emocionante convívio no Estádio Municipal do Jamor para apoiar o **Sporting Clube de Braga**. Foi uma experiência incrível, com mais de 150 pessoas entusiasmadas e cheias de energia. Vestidos com as cores do clube, todos reunidos para mostrar o seu apoio incondicional.

O convívio não se limitou ao jogo em si. Antes da partida, desfrutamos de um delicioso almoço e tivemos a oportunidade de socializar e fortalecer os laços entre colaboradores e chefias. Houve risos, conversas animadas e uma sensação geral de união.

O ambiente estava repleto de emoção e camaradagem, apesar do resultado final não ter sido favorável ao **Sporting Clube de Braga**, a nossa paixão e entusiasmo permaneceram inabaláveis.

Esta iniciativa do Grupo O Setenta visou promover o compromisso e o espírito de equipa e o envolvimento dos colaboradores adeptos do **Sporting Clube de Braga**, criando momentos de união e diversão que irão perdurar na memória de todos. Embora o resultado do jogo não tenha sido o esperado, celebramos cada jogada e nunca perdemos a esperança.





GRUPO O SETENTA

O GRUPO O SETENTA APOIA COM ORGULHO O SC BRAGA!



Parque Industrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt



O PERCURSO ATÉ À FINAL



SC BRAGA 1-1 (5-4 após penáltis) BENFICA

09/02/2023

Muito coração e lotaria dos penáltis

Foi o jogo mais difícil na caminhada até ao Jamor e um dos que mais empolgou a equipa de Artur Jorge. Os Bracarenses começaram a sofrer um golo logo aos 15', mas depois equilibraram as contas e chragaram ao empate ainda antes do intervalo. Apesar das oportunidades, o SC Braga apenas conseguiu passar às meias finais após a lotaria dos penáltis. Uma vitória merecida, num jogo onde o coração de Gverreiro foi mais forte.

O SC Braga alinhou com Matheus, Victor Gómez, Tormena, Niakaté (Paulo Oliveira 101'), Sequeira, Al Musrati, Racic (Banza 60'), André Horta (Castro 85'), Pizzi (Bruma 46'), Iuri Medeiros (Ricardo Horta 67') e Abel Ruiz (Alvaro Djaló 85'). O golo foi apontado por Al Musrati.



NACIONAL 0-5 SC BRAGA

12/04/2023

Um passeio à Madeira

Não estamos a desvalorizar o Nacional, mas sim a valorizar a competência com que o SC Braga encarou o jogo, sem qualquer facilitismo. Entrada fortíssima e uma segunda metade ainda mais capaz deram a tranquilidade logo no primeiro jogo das meias finais.

O SC Braga alinhou com Matheus, Victor Gómez, Tormena, Paulo Oliveira, Borja, Castro (Racic 20'), André Horta (Gorby Baptiste 59'), Ricardo Horta (Rodrigo Gomes 66'), Iuri Medeiros (Álvaro Djaló 46'), Banza e Pizzi. Os golos foram marcados por Racic (25' e 53' - PEN), Pizzi (43') e Banza (76' PEN e 90+1')



SC BRAGA 2-2 NACIONAL

25/04/2023

Dia da Liberdade, dia de carimbar o passaporte para o Jamor

Foi apenas cumprir a formalidade e assegurar que não havia surpresas. O SC Braga foi muito competente e até chegou à vantagem de dois golos, antes de 'descomprimir' e acabar por sofrer um empate, quando o mais importante já estava assegurado. A tão esperada oitava final era uma realidade.

O SC Braga alinhou com Tiago Sá, Joe Mendes, Paulo Oliveira (Tormena 60'), Serdar, Sequeira (Borja 60'), Racic, André Horta (Gorby Baptiste 46'), Pizzi (Iuri Medeiros 69'), Rodrigo Gomes, Álvaro Djaló (Bruma 69') e Banza. Racic (aos 33' PEN) e Rodrigo Gomes (48') foram os marcadores de serviço.

Braval

ecoparque

ÓLEO +

DEPOSITAR APENAS
ÓLEOS ALIMENTARES USADOS



deposite garrafas e garrafinhas bem rolhadas



não verta óleo



Não deposite óleo de automóveis



não verta óleo

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

Depositar óleos e gorduras alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito escuro.

Não lave o contentor nem adicione água ou outro produto.

Verifique se a tampa não se encontra danificada e se fica bem fechada.

Não utilizar recipientes em vidro ou outro material quebradiço.



Valorize o óleo, limpe as nossas águas e torne-o útil!



TACA DE PORTUGAL

A FINAL

Mais uma final do currículo



Não foi o melhor dos dias para jogar esta final. Para começar, a intransigência da Federação Portuguesa de Futebol em agendar, ano após ano, a final da Taça para o Jamor, ainda que as equipas estejam a mais de 300 kms de distância. Esse facto não impediu uma excelente moldura humana no Jamor e só mesmo a desinspiração coletiva dos bracarenses impossibilitou a conquista do troféu. Foi uma tarde para esquecer da equipa de Artur Jorge, que poderia ter começado de forma diferente, caso o VAR tivesse outra interpretação dos lances mais ríspidos dos jogadores do FC Porto... Ainda assim, a equipa entrou sem chama e sem a capacidade de fazer circular a bola que demonstrou noutros jogos, nem sequer depois de ter ficado com mais um jogador durante um pe-

ríodo considerável.

O azar bateu à porta de André Horta, aos 53' quando introduziu a bola na própria baliza, e ainda mais numa descoordenação fatal, aos 79', que obrigou Niatkaté a cometer falta para vermelho.

A tristeza apoderou-se da comitiva bracarense, principalmente pela oportunidade perdida e pela certeza que o dia mau chegou no pior momento possível. A capacidade está lá e a frequência com que o SC Braga chega aos momentos de decisão demonstram que o clube está no caminho certo.

Para a história, fica a ficha de jogo:

SC Braga 0-2 FC Porto 04/06/2023 Estádio Nacional, Jamor - Oeiras

Árbitro: João Pinheiro (AF Braga)

SC BRAGA: Matheus, Víctor Gómez (Simon Banza 70'), Tormena (Pizzi 74'), Sikou Niakaté, Cristián Borja (Joe Mendes 58'), Iuri Medeiros (Álvaro Djaló 58'), Al Musrati, André Horta (Uros Racic 58'), Bruma, Ricardo Horta e Abel Ruiz.

Não utilizados: Tiago Sá, Serdar, Paulo Oliveira, André Castro

Treinador: Artur Jorge

FC PORTO: Cláudio Ramos, Pepê, Pepe, Iván Marcano, Wendell, Otávio (André Franco 90+3'), Uribe, Eustáquio (Grujic 90+3'), Galeno (Gabriel Veron 90+3'), Evanilson (Toni Martínez 44'. Substituído por Zaidu 67') e Taremi.

Não utilizados: Diogo Costa, Fábio Cardoso, Rodrigo Conceição, Danny Namaso

Treinador: Sérgio Conceição.

GOLOS

0-1, André Horta (53', na pb)

0-2, Otávio (81')





AGERE

24

ANOS

do seu serviço



FPF
TACA DE PORTUGAL

A FESTA



Jamor é sinal de festa! De Braga saiu quase uma centena de autocarros, mais os milhares de automóveis e carrinhas que se deslocaram a Oeiras para fazer a festa. E que festa! Antes do jogo, milhares de bracarense conviveram em saudável preparação para o clássico do futebol português e nem a valia do adversário tirava a motivação aos adeptos minhotos.

Infelizmente, os vencedores foram outros, mas as memórias ninguém as tira!

(Fotos João Silva/ SC Braga)





ONIRODRIGUES

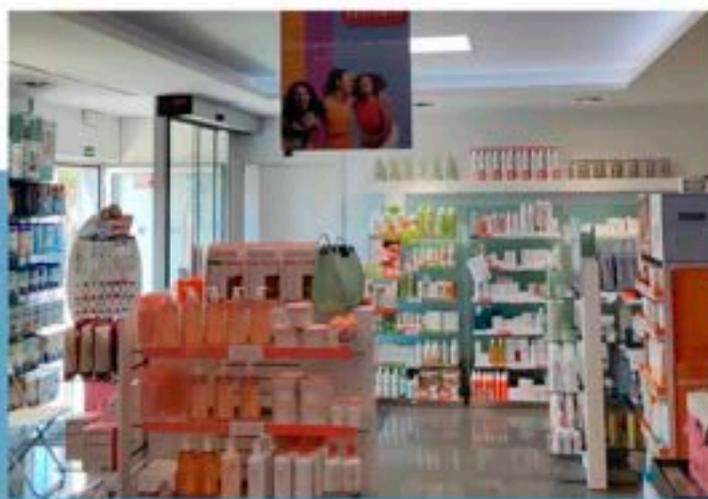
GRUPO ONIRES

**Parabéns Sporting Clube de
Braga pela participação na
final da Taça de Portugal**

onirodrigues.pt



Farmácia Adaúfe



Av. Imaculada Conceição nº168, 4710-820 Adaúfe



253 679 121



Serviço de encomendas
por WhatsApp



Preparação Individualizada
da Medicação

A Farmácia Adaúfe situada na Av. Imaculada Conceição nº168, em Adaúfe, conta com muitos anos de experiência em **cuidar** dos seus utentes. Entre vários serviços, destaca-se a **Preparação Individualizada da Medicação** e o serviço de encomendas por WhatsApp - **FarmaJá!**

Cuidamos de si!



Farmácia Adaúfe



@farmaciaadaufe



TACA DE PORTUGAL

PALMARÉS

A Taça de Portugal já teve o SC Braga como finalista oito vezes, com três triunfos na final da prova rainha.



Taça de Portugal 1965/66

BRAGA 1-0 VITÓRIA DE SETÚBAL

Perrichon é o nome do marcador do gol que deu o primeiro troféu ao SC Braga. No longínquo ano de 1966, no dia 22 de Maio, os Bracarenses levaram de vencida o Vitória de Setúbal, à época um dos clubes mais poderosos do futebol nacional. Segundo rezam as crónicas, a festa durou uma semana e os jogadores foram recebidos como heróis à chegada da comitiva a Braga.

Taça de Portugal 2015/16

SC BRAGA 2-2 (4-2 G.P.) FC PORTO

Depois da desilusão do ano anterior, o SC Braga voltou ao Jamor com toda a crença e, quando parecia que os fantasmas do jogo com o Sporting de 2015 assombrariam mais uma final, os comandados de José Peseiro levaram a melhor e conquistaram a segunda Taça 50 anos depois, justamente no dia 22 de Maio.

Taça de Portugal 2020/21

SC BRAGA 2-0 BENFICA

Na sétima final disputada pelos Gverreiros do Minho, desta vez, liderados por Carlos Carvalho, chegou a Braga o terceiro troféu, numa edição marcada pelas contingências provocadas pela pandemia. Este jogo acabou por ser o culminar de um trajeto espetacular, durante o qual a equipa vermelha e branca eliminou, por esta ordem, Trofense, Olímpico do Montijo, Torreense, Santa Clara, FC Porto (a duas mãos) e Benfica na Final. Para a história, ficam os nomes que trouxeram para Braga a taça, num jogo que se disputou em Coimbra, em vez do Estádio do Jamor, como habitualmente. Lucas Piazon, 45+3' e Ricardo Horta, 85', marcaram os golos.

As outras finais

O SC Braga esteve em mais três finais, além de 2023 e das que venceu. Em 1976/77, os Gverreiros perderam no antigo Estádio das Antas, com o FC Porto, por 1-0, numa final muito polémica. Em 1981-82, derrota pesada com o Sporting, por 4-0. 16 anos mais tarde, em 197/98, nova derrota, desta vez por 3-1, com o FC Porto, com a particularidade de Artur Jorge, atual treinador, fazer parte dessa equipa. Em 2014/15, o Braga regressou ao Jamor para defrontar o Sporting, numa final em que os bracarenses desperdiçaram uma vantagem de dois golos, sofrendo aos 84 e 90+3', perdendo depois nos penáltis. No ano seguinte, regressaram para vencer o 'caneco'. Haverá 'remake' em 2024?





Technology you can Trust

A Cachapuz felicita o
SC Braga por mais uma
presença na Final da Taça
de Portugal de futebol



Tratamentos **FACIAIS**

- ✓ Botox rugas e linhas de expressão
- ✓ Preenchimento labial
- ✓ Rinomodelação
- ✓ Bigode chinês
- ✓ Fios de pdo
- ✓ Preenchimento de olheiras
- ✓ Meso papada
- ✓ Correção do lóbulo da orelha
- ✓ Bioestimuladores de colagénio
- ✓ Tratamento suor excessivo
- ✓ Microagulhamento + coquetel vitamínico
- ✓ Peeling 360
- ✓ Micropigmentação de sobrancelhas, lábios e eyeliner

Tratamentos **CORPORAIS**

- ✓ T-sculpt
- ✓ Drenagem linfática
- ✓ Endotermia
- ✓ Criolipólise
- ✓ Mesoterapia
- ✓ Radiofrequência com infraermelhos
- ✓ Maderoterapia
- ✓ Massagem + drenagem gravidez antes e pós parto
- ✓ Pressoterapia
- ✓ Levantamento de glúteo
- ✓ Barriga fit com bioestimulador



HOMENAGEM “POR AQUELES QUE VERDADEIRAMENTE SE DEDICAM”

Integrada no programa da Semana da Economia, a Associação Empresarial do Minho (AEMinho) homenageou os trabalhadores do Minho com a obra “Seiva”, de Acácio Viegas. A cerimónia teve lugar na Avenida Francisco Pires Gonçalves e contou com a presença do presidente do Município de Braga e InvestBraga, Ricardo Rio, da ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho e de Ricardo Costa, presidente da AEMinho. Uma escultura gêmea a esta foi inaugurada na tarde do mesmo dia em Viana do Castelo.

O artista Acácio Viegas partilhou o significado das suas escolhas. Uma peça com forte ligação à natureza e paisagem local, que surgiu do reconhecimento do trabalhador minhoto como ético, disciplinado, abnegado e espiritual. “Os braços que suportam os vidros simbolizam a força e a disponibilidade do trabalhador e a transparência simboliza a alma, mas também a visão sem ilusões”, e ainda, as raízes evocam a rede de interação que age como apoio mútuo entre os trabalhadores. A segunda peça convida a sentar e contemplar.

Ricardo Costa, destacou a relação com a Câmara Municipal de Braga, que tem sido “um ponto de encontro para os objetivos de desenvolvimento da região”. A AEMinho declarou que “nasceu minhota e luta por um Minho unido” e a aproximação dos 24 concelhos foi o intuito primordial desta iniciativa. Assim, esta obra associa coesão territorial, a importância das pessoas e a cultura. Para o presidente da Associação Empresarial, o simbolismo da obra de arte reflete as pessoas como o centro das organizações – “Nós, na AEMinho, somos pelo trabalho digno”.

O presidente do Município de Braga e da InvestBraga valorizou a obra de arte como uma manifestação de justiça “por aqueles que verdadeiramente se dedicam e pelo talento que dispõem”, apelando à responsabilidade dos empresários com os trabalhadores. Ricardo Rio salientou a importância da criação de emprego e de boas condições laborais. Braga tem evoluído muito positivamente nos dados do desemprego, tendo criado 10.000 postos de trabalho desde 2014, acompanhado de um crescimento populacional. Quanto aos dados de bem-estar social, o edil afirma que serão incluídos na próxima Semana da Economia de Braga, no ano de 2024, dado que “isso é que demonstra o desenvolvimento do município”.

A ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social referiu-se à obra como “uma forma de valorizar o que é essencial”. Reconhecer quem trabalha, atrair e fixar o talento é o maior desafio enquanto



nação. Ana Mendes Godinho lembrou que os valores que inspiram esta obra devem ser garantidos de modo a posicionar Portugal como destino onde há boas condições para viver e trabalhar. A ministra aponta para a necessidade de “conseguir reganhar a confiança daqueles que emigraram para trabalhar”, lembrando o programa Regressar, e garantir, face aos desafios de revolução digital e ambiental, uma “reconversão e qualificação dos trabalhadores para um crescimento inclusivo”. Por último, “atrair estrangeiros para trabalhar em Portugal”, assegurando condições de dignidade e integração. Sobre a evolução do mercado de trabalho no país, registou que existem, desde 2014, “mais um milhão de trabalhadores ativos, a descontar para a segurança social em Portugal, sendo que desses, 50% são estrangeiros”.

Em tom de conclusão, reforçou a necessidade de compromisso de todas as partes, tendo destacado a cessação do Fundo de Compensação ao Trabalho, com a mobilização desse capital para investimento e apoio à habitação dos trabalhadores. A criação de creches foi apontada como outra medida, que liberta os pais para o mercado de trabalho, garante um maior rendimento das famílias jovens e são essenciais “para quebrar ciclos de pobreza nas crianças, porque passam a entrar num sistema de desenvolvimento coletivo, garantindo igualdade de oportunidades”.

O descerramento da placa deu por terminado o evento, dando lugar a um momento de contemplação da “Seiva”.



PADEL

EMPRESARIAL

1ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

Valor: 280€/mês

(dias da semana até às 17h)

3ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

Valor: 512€/mês

(dias da semana até às 17h)

2ª OPÇÃO | Horário Peak

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

Valor: 328€/mês

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

4ª OPÇÃO | Horário Peak

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

Valor: 456€/mês

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

7 DESPORTOS

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



www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

Are you ready?

Instagram: Fut7_desportos Facebook: Fut7Desportos



CACHAPUZ COMPROMETIDA COM A SUSTENTABILIDADE APRESENTA NOVO CONCEITO NA EMAF

A Cachapuz, empresa líder no setor de soluções de logística e pesagem industrial, integrada no grupo internacional Bilancai Group, com volume de faturação superior a 82M€, marcou presença na EMAF (Feira Internacional de Máquinas, Equipamentos e Serviços para a Indústria) com um stand sustentável e inovador.

A empresa reconhece a importância de adotar práticas sustentáveis e responsáveis em todas as suas operações, e esta participação demonstrou ser a oportunidade ideal para reforçar o compromisso com a sustentabilidade – apresentando um novo conceito.

O stand da Cachapuz foi projetado tendo em consideração os princípios da sustentabilidade ambiental, contruído em “tex wave” e materiais recicláveis, de baixo impacto ambiental, totalmente reutilizável, permite reduzir significativamente a pegada ecológica nestes eventos. Ademais, foram também implementadas soluções de eficiência energética, como o uso de iluminação LED de baixo consumo.

Sob este mote, a Cachapuz apresenta também, durante o evento, o novo vídeo 3D da Solução SLV Industry, desenvolvido internamente

para dar resposta às necessidades dos seus clientes. Uma solução que alia a pesagem industrial à tecnologia e logística 4.0, permitindo às empresas passar pela transformação digital e posicionando-se de forma competitiva no seu setor.

Esta solução permite à Indústria a desmaterialização de processos, uma gestão eficaz do sistema logístico e aumentar a eficiência das operações. Uma solução tecnologicamente avançada que torna todo o processo mais rápido, eficiente e sistematizado. O SLV Industry garante resultados imediatos e pode operar 24h por dia. Garante total visibilidade, segurança e transparência das operações através de acompanhamento, em tempo real, de todo o processo assim como a constante monitorização dos indicadores operacionais e do desempenho da unidade industrial.

A presença da Cachapuz, com este conceito na EMAF, vem demonstrar o seu comprometimento com a conscientização ambiental e reforçar a inovação no mercado, ao apresentar de soluções de qualidade e valor acrescentado, aliadas ao compromisso com a sociedade envolvente.





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

TLCI OFERECEU ESPETÁCULO CIRCENSE AOS COLABORADORES

No passado dia 2 de junho, as empresas TLCI, Mobile World, ULIVE e UAPGO do Grupo TLCI promoveram um espetáculo de artes circenses na sede dos escritórios deste grupo, em Dume, Braga, como forma de celebrar a data comemorativa Dia Mundial da Criança, assinalada anualmente a 1 de junho.

Para Jorge Martins, presidente do conselho de administração do grupo, “ao longo destes 30 anos de vida empresarial a TLCI tem como foco principal os seus colaboradores, sendo que orientamos as nossas políticas de gestão para que todos possam ter um bom equilíbrio entre a atividade profissional e a vida pessoal. Este tipo de iniciativas são muito valorizadas e continuarão a ser promovidas e estimuladas na nossa organização como forma diferenciadora e com um enorme espírito de equipa e de colaboração entre todos, o que nos deixa extremamente orgulhosos”.

Este ano, as empresas concretizaram este evento à noite. Um espetáculo de circo realizado para mais de 70 crianças. Entre malabaristas, acrobatas e palhaços; pipocas, rebuçados e bolas de Berlim, foram proporcionados momentos de diversão, sorrisos e magia, que ficarão gravados na memória de todos os presentes. As empresas associaram-se à causa Operação Nariz Vermelho, surpreendendo cada criança, no final do espetáculo, com um presente da Instituição.

Todos os anos o Grupo realiza o Family Day, fortalecendo os laços entre todos os colaboradores e respetivas famílias, promovendo



uma cultura organizacional mais positiva, procurando equilibrar o trabalho com a vida pessoal e familiar, pela partilha de experiências com as suas famílias, fazendo os colaboradores sentirem-se mais próximos e motivados.

Também no dia 3 de junho, os filhos dos colaboradores do centro e sul do país poderão assistir a um circo, em Loures, realizado no exterior do Pavilhão da Paz e Amizade.



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)

NOVA
ARCADA

BRAGA BLUES

6TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '23



mobydick records
e Micha Rudowski
APRESENTAM

DE 7 A 15
JULHO

13 JUL CINELLI
BROTHERS (UK)
LARGO DO PÓPULO . 21h30

14 JUL PUGSLEY BUZZARD
& TOMMY BOY (AUS + LUX)
+
ROCKIN' GINA
& THE SENTINELS (ES)
LARGO DO PÓPULO . 21h30

15 JUL BUDDA POWER BLUES
COLLECTIVE (PT)
LARGO DO PÓPULO . 21h30

7 JUL . 6^ª feira . 23h

JOHN WOLF (PT) - PELLE

8 JUL . Sábado . 23h

SILVER COAST BLUES BAND (NL) - RUM Café Concerto by MAVY

9 JUL . Domingo . 19h30

BLUES JAM SESSION - MESA NA PRAÇA

10 JUL . 2^ª feira . 18h

DIXIE BOYS (PT) - CAFÉ VIANNA

11 JUL . 3^ª feira . 18h

FAST EDDY NELSON (PT) - CHAVE D'OURO

12 JUL . 4^ª feira . 22h

ALL STARS JAM SESSION - BOCA MALDITA

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

Patrocinadores Oficiais:

FASHIONTEAM
your clothes, our expertise

STOCK-CAR

RÉ
CUBA

sim

III OZART

Catdrums



Autocentro



PIRES JOALHEIROS
BRAGA



CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

APOLO BRAGA

Academia de Dança

15
JULHO
2023

Gala
Apolo Braga
ESPAÇO VITA

**ABERTURA DE
PORTAS
20H00**

Apoios:





Gastro Braga

UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.ª



253 611 100

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



Soluções
Chave na mão

CASAS MODULARES

Terreno +
Projeto +
Construção

RE/MAX

Escolha connosco o terreno para a sua nova Casa... os nossos parceiros têm a solução de construção indicada para si!

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local de instalação, onde será efetuada a montagem de todos os módulos e respetivos acabamentos finais.

VISITE
grupomove.pt/casas-modulares

LIGUE
966 037 943



✓ **Conforto e
Segurança**

✓ **Elevada
Durabilidade**

✓ **Rápida Entrega**

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



Casas do Futuro®
by MÁRIO MELANDA

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEUS SONHOS!



SAIBA
MAIS!



Já conhece os nossos projetos de Casas Passivas?
Visite-nos...www.casas dofuturo.pt

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!





INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

MAIS UM TRABALHO PREMIADO
DE ELIAS PACHECO







INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

SHOWROOM POR MARCAÇÃO

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



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

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

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.



CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR OPEN GEAR
CH-B753-SISI



PIRES JOALHEIROS®

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