

sim[®]

REVISTA DO MINHO

Desde 2007



284
f revistasim
JULHO

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



— DS AUTOMOBILES —
O FUTURO É ELÉTRICO!



DS PERFORMANCE



GRUPO
FILINTO
MOTA

FILINTO MOTA É A REPRESENTANTE DA MARCA EM BRAGA E PORTO

DS AUTOMOBILES MOSTRA ESTRATÉGIA PARA O FUTURO

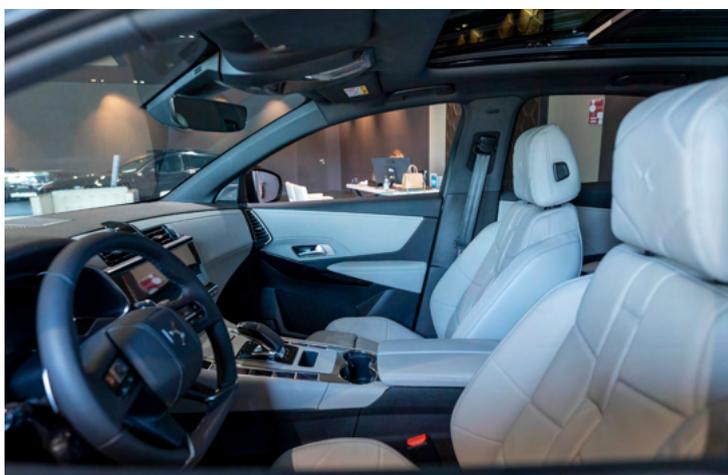


Mais sustentável e mais amigo do ambiente: estas são as premissas do futuro da DS Automobiles, uma marca que aposta forte no segmento elétrico. “A DS Automobiles Braga tem feito um trabalho de excelência, razão pela qual teve o privilégio de receber nas instalações de Sequeira o DS E-Tense que compete na Fórmula E”, explicou Gualter Mota Santos, CEO do Grupo Filinto Mota, presente no evento de apresentação do DS E-TENSE FE23 que esteve em Braga de 29 de Junho até 7 de Julho. O responsável da empresa concessionária da marca francesa destaca os excelentes resultados comerciais, mas também o nível de satisfação do cliente. No ano anterior, a DS realizou 463 vendas, das quais 352 foram em veículos elétricos.

“As vendas superaram as expectativas. Temos a representação da marca em Braga e no Porto e posso dizer que os resultados são muito bons, mesmo durante a pandemia, quando não nos faltaram carros para entrega nem clientes, felizmente. Não vale a pena falar muito sobre os carros da DS, porque só quando o cliente experimenta é que percebe a robustez, a qualidade e o excepcional conforto que são proporcionados pela experiência de os conduzir. O feedback dos nossos clientes tem sido excelente”, confirmou o responsável.

EMOÇÃO E EVOLUÇÃO

O monolugar é uma réplica dos carros que competem no campeonato mundial de Formula E, pilotados pelo atual campeão do mundo, Stoffel Vandoorne, e pelo bicampeão em 2017/18 e 2018/2019, Jean-Éric Vergne, que venceu o segundo título com motorização elétrica com chancela da DS. Por curiosidade, note-se que a DS Automobiles foi também campeã em 2019/20 com um piloto português ao volante: António Félix da Costa. A presença da marca no universo de corridas de monolugares de motores eletrificados e que conta com cada vez mais adeptos, permite reforçar a imagem da DS no mercado, ao mesmo tempo que faz evoluir a tecnologia. “O DS E-TENSE FE23 demonstra que a DS está empenhada na transição energética. Fomos vencedores do campeonato de Formula E dois anos seguidos, de construtores e pilotos. Este ano, apresentamos a geração 3 do monolugar, com algumas melhorias ao nível da potência e velocidade, atingindo os 285 km/h, mas também na eficiência, porque 40% da energia é renovada através da travagem” garante Márcia Paulo, diretora de marketing da DS Automobiles Portugal. Para a responsável, “é evidente que aquilo que se faz na pista depois é absorvido pela equipa de desenvolvimento dos nossos modelos de estrada. Temos o motor de 360 cavalos, presente no DS7 e DS9, que têm preparação da equipa da DS Performance”, assegurou.



GAMA DS

A DS Automobiles tem um modelo totalmente elétrico e três híbridos plug-in na sua gama destinada ao público. O DS 3 E-Tense é um SUV 100% elétrico que combina requinte, tecnologia de vanguarda e uma autonomia de mais de 400 km para o acompanhar em todas as suas viagens com elegância e conforto. Tem um novo motor elétrico com 115 kW de potência (156 cv) e um binário de 260 Nm.

O DS4 E-Tense combina flexibilidade, dinamismo e conforto com a estreia da nova geração de motorizações híbridas plug-in que combina um motor de quatro cilindros a gasolina com 180 cv de potência e um motor elétrico de 110 cv integrado na transmissão automática de oito velocidades

des e-EAT8 com 225cv de potência total com autonomia superior a 50 quilómetros em modo elétrico zero emissões (ciclo combinado WLTP).

O novo DS 7 E-Tense apresenta três propulsores híbridos plug-in com 225, 300 e 360 cavalos de potência e uma bateria de 14,2 kWh que permite percorrer até 65 quilómetros com zero emissões no ciclo misto e até 81 quilómetros no ciclo urbano. O tempo de carregamento é de cerca de duas horas num carregador de 7,4 kW.

A versão DS 9 E-Tense 4x4 360 oferece uma potência até 360 cv (200 cv motor térmico + 110 cv motor elétrico dianteiro e 113 cv motor elétrico traseiro) e uma de autonomia entre os 40 e 50 quilómetros (WLTP) em modo zero emissões.



Av. de Sequeira, 20
4705-629 Sequeira - Braga
253 304 130
(chamadas p/ rede fixa nacional)



UMA OPORTUNIDADE PERDIDA, OPORTUNIDADES GANHAS

A

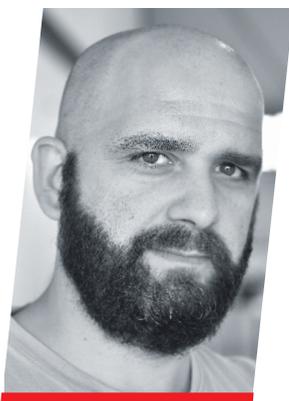
atribuição da Capital Europeia da Cultura a Évora deixou um amargo de boca nas hostes bracarenses, como é compreensível, mas, apesar de não ver o esforço de candidatura premiado, salvou-se o processo. Pela forma como as instituições quiseram, como os agentes culturais disseram 'presente', pelo envolvimento da comunidade escolar e pelas iniciativas que se estenderam ao longo do tempo, mais de dois anos, o território demonstrou que esta poderia ser uma iniciativa vencedora.

Não foi.

E agora? Uma das coisas que se pode notar na programação da Noite Branca de 2023 é a forma como a comunidade artística está integrada. Não com um papel secundário, mas sendo parte importante. Os sinais são muito positivos. Ainda que Braga seja a Capital Portuguesa da Cultura em 2025, um prémio menor, uma organização como seria em 2027 teria outro impacto. Mas mudam tudo? Não acho. Aliás, como disse, é mais importante o processo que tudo o resto.

Se houver vontade política, vontade do associativismo e investimento em cultura inscrito no programa do Governo, estaremos mais perto que com organizações demarcadas no tempo. As pessoas têm de querer ser abraçadas pela cultura, têm de ir, visitar, ver. Há uns tempos, quando entrevistava o Daniel Pereira Cristo, ele dizia-me que as pessoas vão ver o espetáculo dele e, no final, dizem-lhe que não estavam à espera daquilo, que foram surpreendidas. É exatamente esse o desafio: permitirmos ser desafiados e surpreendidos pela cultura. E não faltam exemplos excecionais, gratuitos até, de boa cultura, se o argumento para não ir for o económico. Por exemplo, a Zet Gallery, um projeto que me é muito caro que expõe grandes artistas nacionais e internacionais e cuja entrada é gratuita. Isso mesmo, gratuita. A galeria Forum Arte Braga a mesma coisa, também ela gratuita. Na Noite Branca, todos os espetáculos são gratuitos. Ou seja, o esforço será mais escolher e selecionar o que ver que propriamente uma questão financeira.

Aos poucos, o fenómeno artístico aproxima-se das pessoas, os consumidores, e deixa de ser de uma elite dominadora. A cultura é de todos, mas todos devem deixar-se entusiasmar e ser surpreendidos, como disse o Daniel Pereira Cristo. É esse o desafio. Quantas memórias nos dão uma exposição, um museu, uma galeria, um concerto? Quanta felicidade? Quanta satisfação e quantos desafios nos surgem?



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim
REVISTA DO MINHO

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTE AQUI A SUA

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

NOITE BRANCA DE BRAGA

Miguel Araújo, D.A.M.A., Cuca Roseta, Carolina Deslandes, Blaya e Marisa Liz são cabeças de cartaz deste ano!



1 50 eventos, 48 horas de programação, 15 milhões de euros de retorno direto, mais 5 milhões estimados de proventos para a cidade e 500 mil euros de investimento, para uma adesão esperada de mais de um milhão de pessoas nos três dias: estes são apenas alguns números da Noite Branca de Braga 2023, que leva à cidade espetáculos de Teatro, Performance, Circo Contemporâneo, Dança, Arte Pública, Circuitos pelo Património, Exposições, Oficinas Artísticas e muitas outras celebrações.

Na música, o destaque vai para os Concertos de Miguel Araújo, D.A.M.A., Cuca Roseta, Carolina Deslandes, Blaya e Marisa Liz, mas há muito mais. Logo no primeiro dia, o Palco Pópulo será estreado por Miguel Araújo que contará com uma participação do grupo Ai Braguesa e pe-

los D.A.M.A. Piruka irá estrear o Palco Avenida, seguindo-se os Karetus. No dia 9, Cuca Roseta atua no Palco Pópulo com participação especial da Equipa Espiral. O Pópulo recebe ainda o concerto de Carolina Deslandes, enquanto Blaya atua no Palco Avenida.

Dia 10 é a vez, da Orquestra Bamba Social & Tiago Nacarato subirem ao Palco Avenida.

Marisa Liz atua no Pópulo num concerto que conta com a participação especial da Banda Musical de Cabreiros, que está a comemorar 180 anos de existência.

Destaque ainda para o Palco Authentica que estará mais uma vez localizado no Largo S. João do Souto e que contará com muita música jovem e urbana.

PROGRAMA DE CONCERTOS COMPLETO

08 set 19h00 | Palco Rossio da Sé
ORQUESTRA DE BLUES COMUNITÁRIA (PT)
Música

08 set 19h00 | Praça Municipal H | CIA. LA CORCOLES (ES)
Circo Contemporâneo/
Funambulismo

08 set 21h30 | Palco Pópulo
MIGUEL ARAÚJO (PT)
Música

08 set 21h30 | Palco Rossio da Sé
JAM JAZZ MINHO (PT)
Música

08 set 22h30 | Palco Praça Municipal
ARTIFICIAL INTELLIGENCE | VORTICE (PT)
Espetáculo multidisciplinar: dança e videomapping

08 set 23h00 | Palco Avenida
PIRUKA (PT)
Música

08 set 24h00 | Palco Pópulo
D.A.M.A. (PT)
Música

09 set 01h00 | Palco Avenida
KARETUS (PT)
Música

09 set | 16h00 | Palco Avenida
FENDA ACADEMY (PT)
Música

09 set 19h00 | Palco Rossio da Sé
PEDRO NEVES TRIO (PT)
Música

09 set 21h30 | Palco Rossio da Sé
NUNO CAMPOS (PT)
Música

09 set 21h30 | Palco Pópulo
CUCA ROSETA (PT)
Música

09 set 22h30 | Palco Praça Municipal
ARTIFICIAL INTELLIGENCE | VORTICE (PT)
Espetáculo multidisciplinar: dança e videomapping

09 set 23h00 | Palco Avenida
C4 PEDRO (AO)
Música

09 set 24h00 | Palco Pópulo
CAROLINA DESLANDES (PT)
Música

10 set 01h00 | Palco Avenida
BLAYA (BR-PT)
MÚSICA

10 set 02h30 | Palco Avenida
YOUNG WHITE NIGHT MUSIC
Música/DJ

10 set | 11h00 e 15h30 | Palco Praça Municipal
TIME TO LOOP | DUO KAOS (IT/GT)
Circo Contemporâneo

10 set 11h30 | Palco Rossio da Sé
JOANA RAQUEL E MANUEL MEIRINHOS (PT)
Música

10 set 15h00 | Palco Rossio da Sé
AXES (PT)
Música

10 set 18h00 | Palco Pópulo
MARISA LIZ (PT)

10 set 19h30 | Palco Pópulo
BANDA MUSICAL DE CABREIROS (PT)
com participação especial de Marisa Liz



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



ABANCA

CSG

HMLR

SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

outsystems

PORTUGALHOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA DE
AUTOMÓVEIS

NOITE BRANCA DE BRAGA

NOVIDADES PARA ESTE ANO



Durante a apresentação, Ricardo Rio, presidente da CM Braga, destacou algumas alterações logísticas na edição deste ano, para “acomodar melhor os visitantes”. “Este é um momento de exaltação da cidade, dos protagonistas locais, das mais variadas áreas de expressão artística. Decidimos mudar o palco principal para o Largo do Pópulo, que antes estava na Praça do Município, por razões de segurança. No ano passado, tivemos de interromper o acesso à praça durante algum tempo, em cada uma das noites, tal era o fluxo. Por isso, em conjunto com as autoridades de segurança e Proteção Civil, entendemos que a Praça do Pópulo tem melhores condições para receber pessoas e salvar o conforto e segurança de quem nos visitar”, referiu o edil.

Para Ricardo Rio, é importante que “todos os bracarenses se sintam parte deste evento, participando individualmente, em grupo, mas também como empresas, como comércio. Desafiámos os espaços culturais, tal como aconteceu no ano passado, a estarem abertos e a criarem atividades até às 01h, para criarmos mais oferta”.

Daniel Vilaça também esteve presente na apresentação do evento e desafiou as empresas a fazerem parte: “Faço um apelo aos empresários para se prepararem com alguma antecedência, para dar resposta à afluência que vamos registar. Quanto mais anteciparmos o que vai acontecer, melhor aproveitaremos o potencial económico deste evento”, referiu.

CULTURA DE BRAGA REPRESENTADA

Há dois projetos que se destacam dos demais, pela abrangência que têm, além da já referida participação da Banda Musical de Cabreiros no concerto de Marisa Liz. O primeiro é a Orquestra Comunitária Braga Blues. Mais de uma centena de músicos, entre os 12 e os 73 anos, unem-se nesta orquestra, uma iniciativa do Município de Braga em parceria com o Festival Nova Arcada Braga Blues e sob a direção de Budda Guedes. Esta iniciativa transcende fronteiras e restrições, explorando a música como uma linguagem universal. Outro exemplo é o concerto Fenda Academy, resultado de uma das residências artísticas realizadas em contexto escolar no âmbito do ATLAS - Programa de Mediação Cultural do Município de Braga e que teve como objetivo a criação e a masterização de uma edição discográfica em formato de EP, em conjunto com os alunos do Agrupamento de Escolas Sá de Miranda e produtores musicais. O Young White Night Music é outro exemplo do envolvimento da comunidade na Noite Branca de Braga. O Município de Braga promove esta iniciativa com o propósito de envolver e promover o trabalho da comunidade artística da música eletrónica do concelho de Braga, a diversidade das expressões musicais e o acesso dos cidadãos à criatividade musical.

OUTROS DESTAQUES

Há, ainda, outras sugestões que não pode perder. Destaque para as Artes Performativas no Palco da Praça Municipal, com Artificial Intelligence Da Vórtice De Portugal, um espetáculo multidisciplinar de dança e videomapping. De Espanha vem a companhia Corcoles com H, Circo Contemporâneo e Funambulismo. Também de Espanha surge El Fedito com circo contemporâneo. É de Itália e da Guatemala que chega o espetáculo de Circo Contemporâneo Time To Loop | Duo Kaos.

Em estreia absoluta estará o projeto A Caravana | Projeto Ez (Pt), numa performance itinerante pelas ruas da cidade, num palco a céu aberto.

Referência ainda para Arrumadores de pessoas | Radar 360° (pt); Sr. Saibão | We Tum Tum (PT) E Seistopeia (PT), também com performances itinerantes.

A Arte Pública volta a assumir um papel preponderante na programação da Noite Branca deste ano com várias obras e instalações espalhadas pela cidade. No Campo das Hortas teremos a Instalação Pathos - Circuito Interativo | Coletivo Kindergarten. Este circuito tem o apoio do Grupo Navarra, Município de Braga e ANM. O Fenda - Festival De Arte Urbana com direção artística do coletivo Cosmic Burger, co-organizado com a Câmara Municipal de Braga contará com incontornáveis artistas, que deixarão a sua marca em locais estratégicos da cidade.

A programação cultural da Noite Branca irá envolver os Museus; as Galerias de Arte e Espaços Culturais numa jornada contínua de visitas, oficinas, exposições e espetáculos repletos de História, Museologia e Património.

SHUTTLE ESPECIAL NOITE BRANCA 2023

Nos dois dias de evento, os passageiros poderão deixar os seus carros num dos três interfaces disponíveis (Estádio Municipal, Minho Center e Eleclerc), e viajar nos Transportes Urbanos de Braga por apenas 1€ ida/volta. O tempo médio de espera será de cerca 10 minutos entre as 19h00 e as 21h00 e de cerca de 5 minutos entre as 21h00 e as 05h00. Em 2022, foram mais de 21 mil os passageiros transportados pelos TUB no serviço especial para a Noite Branca de Braga. Este foi o maior número de passageiros transportados para um evento da cidade. “Queremos que os cidadãos façam uma viagem confortável, à imagem do que aconteceu nos anos anteriores. No ano passado, transportámos cerca de 22 mil passageiros. Hoje, toda a gente conhece este serviço e acredito que haverá mais pessoas a usarem este ano”, referiu Olga Pereira, presidente do Conselho de Administração dos TUB.

Soneva

MALDIVAS

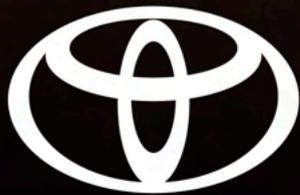
Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



Caetano
Auto

NOVO TOYOTA PRIUS PLUG-IN A REINVENÇÃO DE UM ÍCONE



ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N.º4 | 4715-162 Nogueira, 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



CAETANO AUTO RECEBE DISTINÇÃO DE PARCEIRO DE EXCELÊNCIA PELA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

No âmbito das comemorações dos 160 anos da Associação Empresarial de Braga (AEB), a Caetano Auto em Braga foi galardoada com uma distinção de parceiro de excelência. A AEB é reconhecida por seu dinamismo e pela sua capacidade de contagiar positivamente a comunidade empresarial que representa. A Direção da Associação fez questão de destacar e homenagear um seletivo grupo de parceiros que têm contribuído de forma notável para a realização de diversas iniciativas de dinamização económica e associativa, as quais agregam valor e promovem as empresas da região.



TOYOTA C-HR

Para quem procura desafiar todas as regras

ATE
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

até
+ 3.450€
ALÉM DO VALOR DA RETOMA
EXCLUSIVO TOYOTA C-HR

ONDE ESTAMOS:

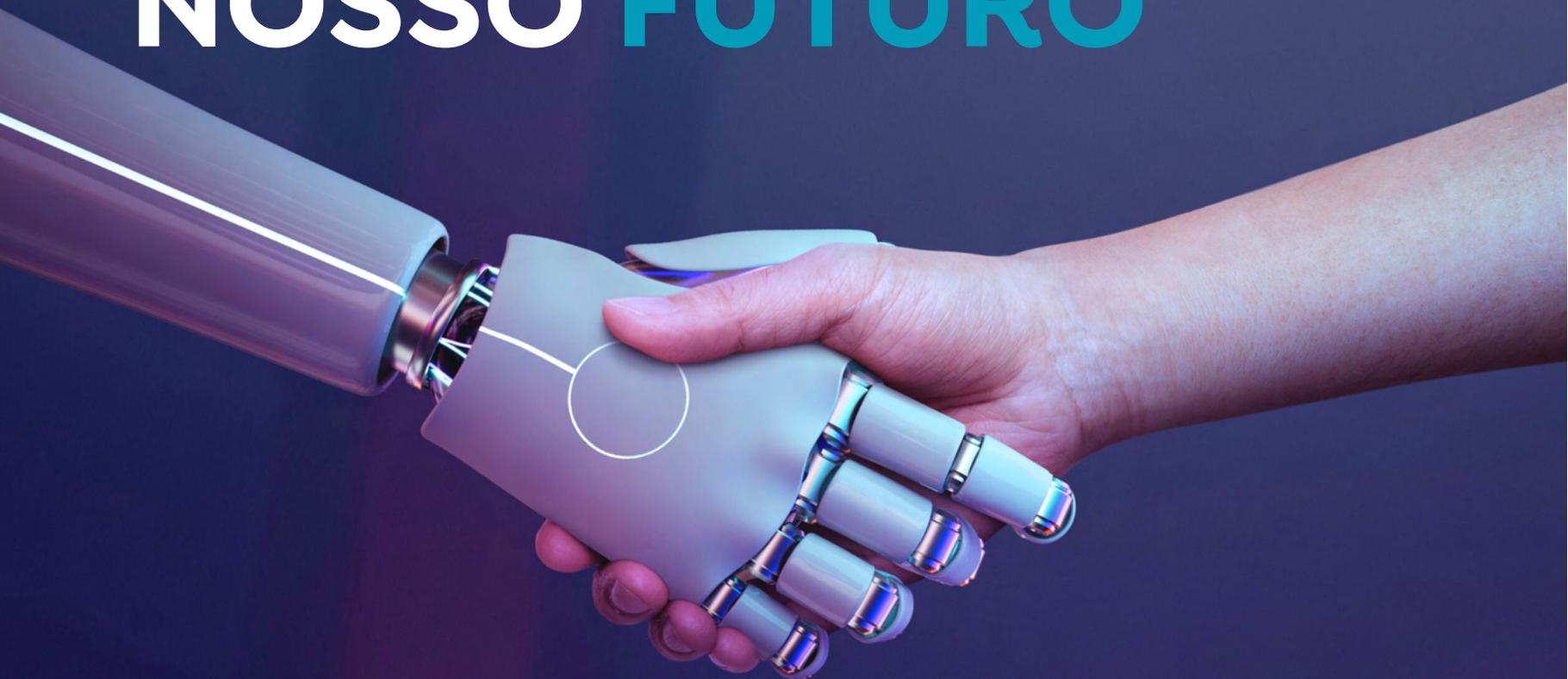
CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N.º4 | 4715-214 Nogueira, 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

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E A REVOLUÇÃO TECNOLÓGICA QUE VÃO MOLDAR O NOSSO FUTURO



Por Mafalda Ferreira

O ponto de partida deste trabalho esteve na procura da resposta à pergunta que muitos se colocam: “Será que é possível replicar, num computador, o comportamento inteligente que caracteriza cada indivíduo da nossa espécie?” Abordamos o trabalho de João de Fernandes Teixeira, professor e um dos principais estudiosos da Inteligência Artificial do Brasil, doutorado em filosofia pela Universidade de Essex e autor de vários livros na área.

É um dos temas que mais interesse tem gerado na última década e situa-se na fronteira entre diversas áreas científicas, como a computação, a matemática, a psicologia, a filosofia, a biologia ou a medicina. A inteligência têm-se revelado uma propriedade difícil de caracterizar e de reproduzir e, ao longo das décadas, foram propostas muitas abordagens para atingir o objetivo de replicar, num computador, o comportamento inteligente que caracteriza cada um de nós. Diversos mecanismos, entre os quais a manipulação de símbolos, a aprendizagem a partir de exemplos e a emulação do cérebro humano exibem ao processador uma vasta informação. Importa contextualizar estas diferentes abordagens, integrando-as no contexto histórico não só do desenvolvimento tecnológico, mas também da evolução da inteligência num contexto biológico.

É difícil conceber um estado em que não existe tempo nem espaço, mas, tanto quanto sabemos, essa era a situação antes do Big Bang. No entanto, os cientistas conseguem saber, com grande precisão, quando esse evento aconteceu, decifrando os sinais deixados por essa explosão. O próprio espaço que existe e nos é familiar foi criado pelo mesmo, expandiu-se, rapidamente a princípio, e mais lentamente nos milhões de anos que se seguiram. No início, nos primeiros anos na Terra, era tudo muito simples, células isoladas, que ‘inventaram’ a fórmula necessária para se reproduzirem, a capacidade mais essencial de um ser vivo. Esta capacidade dos primeiros seres vivos para se duplicarem e produzirem a geração seguinte veio a condicionar todo o futuro do planeta. Não se conhecem, no entanto, os primeiros mecanismos que foram usados pelos mais primitivos seres vivos para se duplicarem e reproduzirem. Porém, sabe-se que esses mecanismos, fossem quais fossem, permitiriam duas funções fundamentais a esses nossos remotos antepassados: reprodução e evolução.

O potencial para reprodução resulta da capacidade de todos os seres vivos para fazerem cópias de si mesmos e, nesse processo, criarem a próxima geração.

Mesmo que se construísse um autómato com cordas vocais e boca semelhantes às nossas, ele jamais conseguiria ser capaz de falar autonomamente, sendo metaforicamente considerado um papagaio. Ou seja, não haveria pensamentos, nem forma de pensar. Este tipo de argumento foi formulado já por Descartes. Ele não foi o único a preocupar-se com os problemas dos filósofos envolvidos na construção de um “ser autónomo” criado para discussão das suas possíveis “habilidades mentais”. Um século depois outro filósofo, La Mettrie, veio contra-argumentar esta ideia, ao apoiar o facto de que a ideia de que o pensamento não é o resulta-

do da atividade de uma alma imortal e imaterial que teríamos dentro de nós. As faculdades de falar e de pensar, dizia ele, aparecem naquelas criaturas que têm um organismo mais complexo, com um cérebro mais desenvolvido. Se os animais ou os autónomos ainda não desenvolveram essas faculdades, isso deve-se apenas a imperfeições fisiológicas ou mecânicas desses mesmos seres, cujos organismos ou mecanismos têm um grau de complexidade inferior ao nosso. La Mettrie defendeu com paixão as suas opiniões e, segundo alguns autores, um verdadeiro manifesto a favor da Inteligência Artificial.

OS PRIMÓRDIOS DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A ideia de construir uma máquina pensante ou uma criatura artificial que imitasse as habilidades humanas é muito antiga. Os primeiros registos de criaturas artificiais com habilidades humanas têm uma forma mítica ou por vezes lendária, tornando difícil uma separação nítida entre imaginação e realidade. É esta confusão entre mito e realidade e, por vezes, a impossibilidade de distingui-los, que faz com que a Inteligência artificial possa ser considerada uma disciplina com um extenso passado, mas com uma história relativamente curta, e, provavelmente, um futuro brilhante.

Nos últimos anos, a inteligência artificial surpreendeu-nos a todos. A nova ideia é que a AI vai ser uma inteligência em rede que não vai surgir de uma máquina específica. Exploreemos esta possibilidade. A inteligência será uma commodity na forma de um fluxo de dados fornecidos por algumas empresas, como já ocorre com a água, a energia elétrica e os serviços de telefonia. Como a internet, ela vai estar em todo o lado. O desenvolvimento da nova IA incluirá, também, o esforço colaborativo, muitas vezes involuntário, de todos os que utilizam a internet. Nessa nova arquitetura, seremos parte de uma inteligência criada coletivamente, na qual cada ser humano agregará constantemente novas informações, contribuindo para que ela se expanda e se mantenha sempre atualizada. Por exemplo, o ChatGPT funciona através de informações da internet – que já existem – assim como novos ensinamentos que as próprias pessoas lhe dão.

Por exemplo, softwares que são usados para reconhecimento de caras e para traduzir linguagens surpreendem sempre e encantam as pessoas, mas convém referir que as máquinas ainda não sabem

o que fazem, isto é, não sabem o significado do que estão a fazer, portanto não serviam de nada sem a inteligência humana, daquilo que é sabido até agora. Do ponto de vista filosófico e antropológico, a inteligência artificial continua a ser uma ameaça ao monopólio humano da inteligência. O que é que será que acontece se um dia se um dispositivo físico replicar a inteligência humana? Ou superá-la? Há ainda muitos obstáculos para ultrapassar, não apenas técnicos, mas também, teóricos e conceituais até que um dia, vamos começar a procurar, além da inteligência e da consciência, algo que nos defina como seres especiais. Ou, talvez aceitar, definitivamente, a nossa insignificância.

A expressão “Inteligência Artificial” soa de maneira assustadora, sendo realistas, e talvez muitos de nós reagissemos mal a toda esta nova informação e realidade, com toda uma indignação ao ver que uma máquina pode fazer aquilo que achamos que é uma exclusividade do género humano: pensar e agir racionalmente, executando tarefas para as quais se supõe que a inteligência seja necessária.

COMUNIDADE CIENTÍFICA INTERNACIONAL FOCADA NA IA

O que muitos de nós não sabemos é que a ideia de se criar algo parecido com “máquinas pensantes” ou uma inteligência artificial paralela à nossa é nos dias de hoje um projeto no qual trabalham cientistas de várias partes do mundo. Esses cientistas trabalham em várias áreas do conhecimento humano: linguística, psicologia, filosofia, ciência da computação, entre outros. Para quem estuda Inteligência Artificial, a mente humana funciona como um computador, e por isso o estudo dos programas computacionais é a chave para se compreender alguma coisa acerca das nossas atividades mentais.

Podemos construir programas que imitem a nossa capacidade de raciocinar, de perceber o mundo e identificar objetos que se encontram à nossa volta, e até mesmo de falar e compreender a nossa linguagem. É esta grande novidade da inteligência artificial, que a distingue de ciências afins como a cibernética e a computação, englobando-as num projeto muito mais ambicioso: a produção de comportamento inteligente. Tarefas para as quais se requer alguma inteligência já são executadas por algumas máquinas de que dispomos e que já utilizamos atualmente como por exemplo: os telemóveis ou máquinas de lavar.



Esta tentativa de imitação nunca pode ser absolutamente perfeita, nem poderá ser visto que, afinal, nós somos construídos por matéria viva e até agora ainda não temos a capacidade de construir um organismo mecânico totalmente semelhante ao nosso cérebro, com as suas células e as suas ligações nervosas.

Quando apareceu pela primeira vez uma máquina dita “pensante”, uma máquina dotada de um programa que demonstrava automaticamente teoremas de matemática, o impacto sobre ciências do Homem foi importante. Subitamente, a comunidade científica percebeu que uma verdadeira revolução tinha acabado de se iniciar. Uma revolução com profundas influências na psicologia, na linguística e na filosofia. A ciência da computação deixava de ser uma disciplina puramente técnica e as suas realizações passaram a estender-se para outros campos. A ideia de estudar a mente humana em comparação com um programa de computador parecia trazer uma nova ideia interessante para as ciências humanas.

Para a psicologia, a Inteligência Artificial trouxe também uma revolução. Havia muita discussão sobre a própria natureza da pesquisa a que se propunham os cientistas desta área: se eles se deviam concentrar apenas no comportamento dos organismos, ou se a psicologia deveria ser um estudo das nossas atividades mentais mediante um autoexame, através do qual fecharíamos os olhos e tentaríamos perscrutar o que se passa na nossa cabeça quando raciocinamos. Ambas as possibilidades deixavam muito a desejar.

Para a linguística, a Inteligência Artificial significava outra revolução: agora seria possível criar um programa de computadores onde estivessem representadas as estruturas gramaticais das diversas línguas Humanas. Se isto pudesse de facto ser feito, um sonho muito antigo seria realizado: teríamos descoberto a raiz comum

de todas as línguas humanas e uma máquina universal de tradução tornar-se-ia possível.

Mas foi de facto no ramo da filosofia que o impacto da Inteligência Artificial foi maior: criar uma máquina pensante significa desafiar uma velha tradição que põe o Homem e a sua capacidade racional como algo único e original do universo. Mais do que isso, criar uma máquina que pensa significa dizer que o pensamento pode ser recriado artificialmente sem que para isto precisemos de algo como uma “alma” ou outro fator ou marca divina.

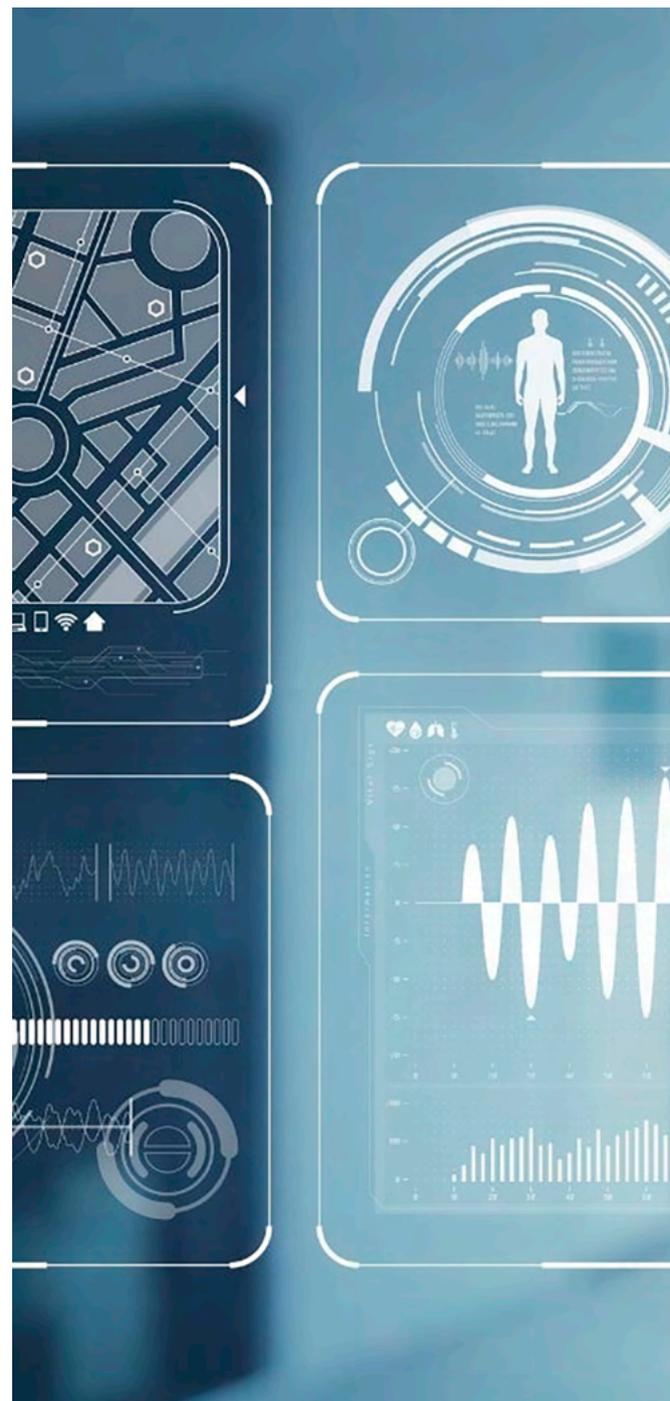
O FUTURO

À medida que a Inteligência artificial continua a desenvolver-se e a integrar-se em diversas áreas da sociedade, também é importante considerar as partes negativas e os desafios associados a essa tecnologia em constante evolução como por exemplo:

Desigualdade – os sistemas de IA são treinados com base em grandes conjuntos de dados, que podem conter vieses e preconceitos existentes na sociedade. Isso pode resultar em decisões discriminatórias ou injustas, perpetuando e ampliando as desigualdades sociais. É essencial garantirmos que os algoritmos sejam desenvolvidos de forma justa e transparente, considerando a diversidade e evitando discriminações.

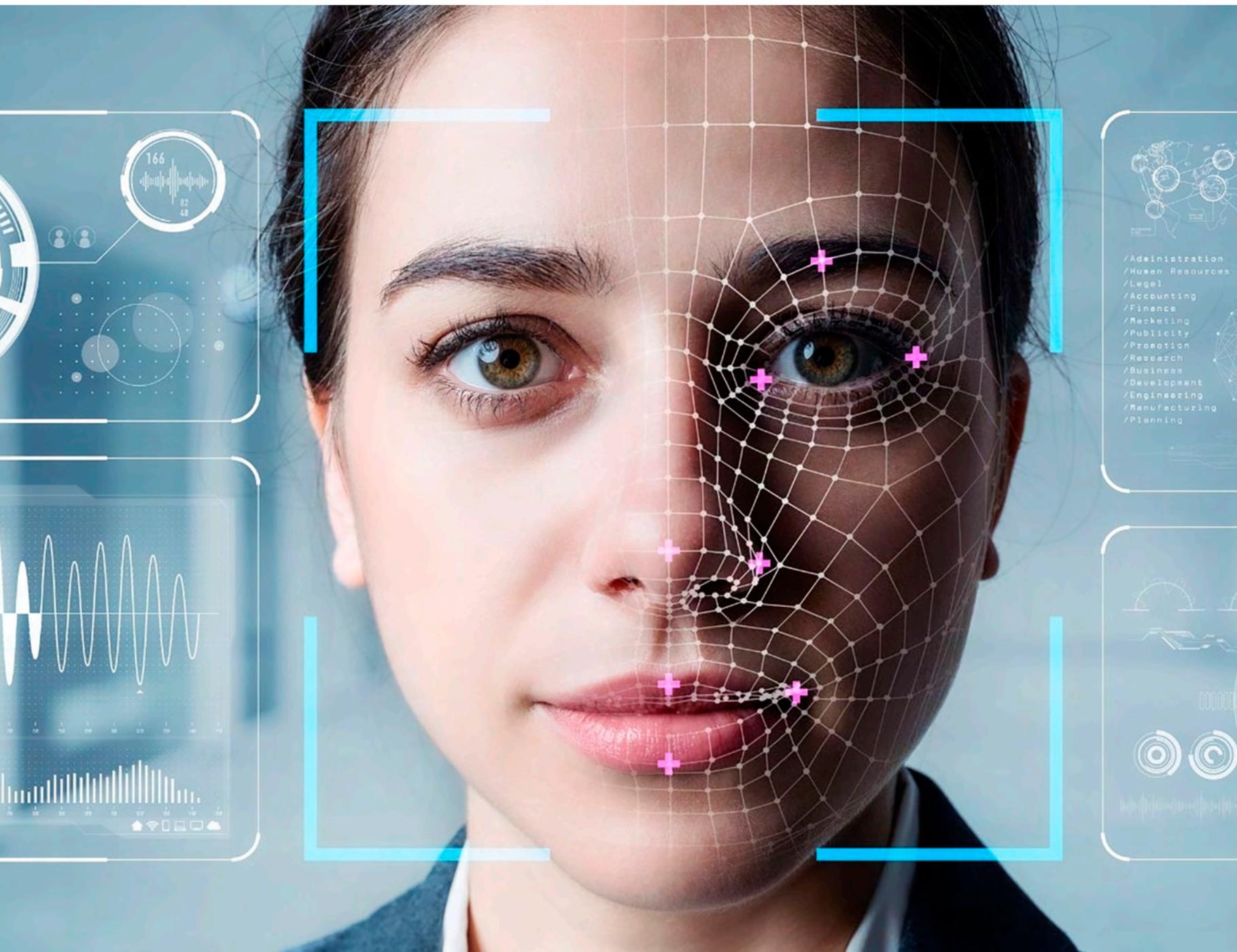
Privacidade e segurança dos dados – A IA depende de vastas quantidades de dados pessoais para operar efetivamente. Isso levanta preocupações em relação à privacidade e à segurança dessas informações. O mau uso ou o vazamento desses dados podem resultar em violações de privacidade e danos significativos às pessoas afetadas. É fundamental estabelecer políticas e regulamentações claras para proteger os dados dos usuários e garantir a confiança na utilização da IA.

Impacto no emprego – a automação impulsio-



nada pela IA tem o potencial de substituir certas tarefas realizadas por humanos, o que levanta preocupações sobre o impacto no mercado de trabalho. À medida que a IA se expande, certos empregos podem se tornar obsoletos, exigindo uma adaptação significativa por parte dos trabalhadores. É essencial desenvolver estratégias de requalificação e reestruturação da força de trabalho para garantir uma transição suave e a criação de novas oportunidades de emprego.

Dependência – A medida que a IA se torna mais presente nas nossas vidas, existe o risco de nos tornarmos excessivamente dependentes dela. Isso pode afetar a nossa habilidade de tomar decisões independentes e críticas. Além disso, os algoritmos de IA podem criar bolhas e informação, reforçando as nossas crenças existentes e limitando a exposição a diferentes perspectivas. É importante manter o equilíbrio saudável entre o uso da IA como ferramenta e a autonomia humana.



- /Administration
- /Human Resources
- /Legal
- /Accounting
- /Finance
- /Marketing
- /Publicity
- /Protection
- /Research
- /Business
- /Development
- /Engineering
- /Manufacturing
- /Planning

Ética e responsabilidade – Os sistemas de IA podem ser programados para tomar decisões autônomas, mas a questão da responsabilidade nessas decisões ainda é um desafio em aberto. Em situações em que a IA causa danos ou toma decisões prejudiciais, é difícil atribuir a responsabilidade a um agente específico. Estabelecer marcos éticos claros e mecanismos de prestação de contas é fundamental para garantir a responsabilidade e a transparência em relação às decisões tomadas pela IA. Apesar dos avanços empolgantes, a IA apresenta desafios éticos e regulatórios importantes. A preocupação com a privacidade e segurança dos dados é algo fundamental, pois a IA depende de enormes conjuntos de informações pessoais. Além disso, a questão da responsabilidade em caso de decisões incorretas ou prejudiciais tomadas por sistemas de IA ainda é um tema em discussão. É essencial estabelecer regulamentações adequadas

para garantir que a IA seja usada para o bem da humanidade, evitando consequências indesejadas.

A ASCENSÃO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Nos últimos anos, testemunhamos uma rápida evolução da IA. Os algoritmos de aprendizagem de máquina, combinam-se com o poder computacional crescente, permitindo o desenvolvimento de sistemas inteligentes capazes de aprender e tomar decisões com base em grandes volumes de dados. Desde assistentes virtuais até carros autônomos, a IA está a tornar-se uma parte integrante das nossas vidas quotidianas.

A IA está a ser aplicada numa ampla gama de setores, incluindo medicina, indústria automobilística, finanças, educação e muito mais. Na medicina, por exemplo, os diagnósticos assis-

tidos por IA estão a aumentar a precisão e agilidade dos médicos, enquanto que na indústria automobilística, os carros autônomos prometem uma mobilidade mais segura e eficiente. Além disso, as aplicações de IA no campo da educação estão a revolucionar a forma como as pessoas aprendem, adaptando o ensino de acordo com as necessidades individuais dos alunos.

Apesar dos temores iniciais de que a IA substituiria os humanos em muitas áreas, está a tornar-se cada vez mais claro que a colaboração entre humanos e IA é o caminho a seguir. A IA tem a capacidade de automatizar tarefas rotineiras e repetitivas, liberando tempo para que os profissionais humanos se concentrem em atividades de maior valor agregado. A combinação do conhecimento humano com a capacidade de processamento da IA tem o potencial de impulsionar a inovação e o progresso nas esferas da sociedade.

NUNO OLIVEIRA

Director de Engenharia da Checkmarx



“Trabalhar com a Inteligência Artificial já é uma realidade”

O que o preocupa mais na inteligência artificial?

A inteligência artificial, como nós sabemos, é baseada em dados, ou seja, são modelos criados a partir de dados, que tipicamente são criados por nós, mas tendo em conta a qualidade desses dados, podemos ter modelos melhores ou piores. Portanto, preocupa-me um pouco essa questão, ou seja, que muitas vezes os algoritmos ou modelos possam não estar tão bem treinados como aquilo que seria esperado e levar-nos a decisões, ou até obtermos respostas que não são aquelas que esperaríamos. O que é que nós podemos esperar em termos de problemas no que toca à inteligência artificial? No geral, obviamente temos que ter em atenção às limitações que esta deve ter. Nomeadamente perceber até que ponto é que esta pode afetar o nosso dia a dia.

Quais é que são os limites éticos da Inteligência Artificial?

Temos de ter em atenção a questão ética e a sua relação com a parte social, a parte discriminatória. Sabemos que mais uma vez, a regulamentação da Inteligência Artificial é muito importante e a questão ética se calhar é das mais importantes. Sabemos que hoje em dia tudo o que nós vemos e vemos, possivelmente assumimos como verdade, mas nem sempre pode ser. A ética da sua utilização, por exemplo no jornalismo, nos filmes ou nos vídeos – não tanto nos filmes de cinema, mas nos vídeos que possivelmente acreditamos serem verdadeiros, temos que ter a noção que podem não o ser. E isso tem muito a ver com a ética, com a intenção de utilizar a IA para bons fins. A regulamentação na utilização começa a ser uma realidade e Parlamento Europeu está a trabalhar nesse sentido. A ética tem mais a ver com um ponto de vista de utilização da inteligência artificial, que da própria ética da mesma, visto que ela não tem a noção de ética, não tem noção do que é a discriminação, do que são emoções por exemplo.

Até que ponto é que acha que a Inteligência Artificial poderá interferir na nossa vida, em vez de ser apenas uma ferramenta de apoio?



Muitas vezes, e agora recentemente com estes modelos mais como o ChatGPT, que são mais evoluídos do que aquilo que tínhamos até então, lê-se muitas vezes que a inteligência artificial vem-nos tirar empregos, vem-nos tirar muitas das coisas que temos como seguras, mas eu considero que isso não irá acontecer assim tão rapidamente. Claro que em alguns postos de trabalho haverá tarefas que serão automatizadas com a Inteligência artificial. Acho que isto é um bom ponto, usar a Inteligência Artificial como ferramenta de apoio, como uma extensão do próprio ser humano. A parte negativa, ou seja, quando é que a Inteligência Artificial pode ser mais do que aquilo que é, uma ferramenta de apoio, é quando deixamos que ela faça mais por nós do que aquilo que deveria. Por exemplo, podemos ver a questão dos carros hoje em dia com condução autónoma. Se nós deixamos que ele faça uma tarefa completamente por nós, estamos expostos a riscos que não deveríamos estar se essa função fosse nossa. Estamos a depender dessa tecnologia que nos vai levar do ponto A ao ponto B, mas pode acontecer que pelo meio haja um problema inesperado que nos coloque em risco desnecessário.

A velocidade a que inteligência artificial dá resposta a determinado problema poderá precipitar decisões não ponderadas?

Eu penso que sim e voltamos novamente à questão da qualidade dos dados com que os modelos da Inteligência artificial são criados, assim como a velocidade e qualidade da resposta que ela nos dá. Focando-nos no ChatGPT e na qualidade que ele nos tem dado, as respostas são realmente bastante boas, mas temos que ter a certeza que realmente o que está por trás é fidedigno e que aquela resposta

vai realmente de encontro às necessidades que nós temos e que nós procuramos. Portanto, sim, acredito que de certo modo, tendo um sistema que nos apoia muito rápido a tomar uma decisão, nós podemos ser precipitados. Muitas vezes dizemos que uma decisão ou o pensamento é criado nos primeiros 2 milissegundos desde que temos o problema à frente, mas muitas vezes nós próprios humanos erramos na decisão. Tendo um sistema que nos apoie, pode ajudar [na decisão], mas pode também levar a que tomemos uma má decisão porque estamos a confiar num sistema e não sabemos como é que ele encontrou a resposta, não temos esses dados de imediato.

De que forma a Inteligência Artificial está a fazer evoluir a Checkmarx?

Na Checkmarx, o grande foco é a cyber segurança, os nossos produtos tentam encontrar falhas de segurança nas aplicações dos clientes. A inteligência artificial pode ajudar-nos nesse objetivo. Já fizemos alguns trabalhos com inteligência artificial na criação de modelos para dar-nos esse grau de confiança de que os resultados que nós geramos são realmente bons. Mais recentemente, temos trabalhado em colaboração com instituições como a Universidade do Minho, o IPCA, para criação de modelos que, em vez de seguir o processo tradicional que nós seguimos no uso das nossas ferramentas, que é fazer o parsing das linguagens, criação de estruturas intermédias, fazemos esse caminho automaticamente usando um modelo de inteligência que procure diretamente no código os padrões que podem indicar falhas de segurança no código das aplicações dos clientes. Com o ChatGPT, usamos Inteligência artificial, ou seja, não estamos a criar modelos, estamos a usar já um modelo criado. Também o fazemos através de uma prompt no ChatGPT, ou na nossa integração com o ChatGPT, criando automaticamente regras que são executadas depois em cima dessas estruturas intermédias que nós criamos e automaticamente ele gera código que procura os padrões de falhas de segurança. Em vez de sermos nós a escrever o código ou o cliente, porque o cliente também pode criar essas regras, é o próprio ChatGPT que nos cria esse código e nós simplesmente temos que executar e, obviamente, verificar que está tudo de acordo com aquilo que era esperado. Para além disso, temos também um projeto que explica as falhas de segurança aos clientes. Muitas vezes, quem utiliza as nossas ferramentas são os developers e nem sempre estes têm o conhecimento geral sobre segurança, ou conhecem o espectro todo das falhas de segurança, e precisam de perceber o que é que está a acontecer e porque é que estamos a mostrar ali um resultado. Há outros projetos que utilizam o ChatGPT para comparar partes de código e isso vai ajudar-nos na parte da qualidade do nosso produto, também podemos e sabemos usá-lo para criação de testes, criação de exemplos de código... Há muito potencial para utilizarmos e para criarmos os nossos próprios modelos da inteligência Artificial, baseada nos dados que temos e melhorarmos os nossos produtos nesse sentido.

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



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



www.refrivia.pt



ANOS
23

Vergadela®
interiores



Neste 23º aniversário, gostaríamos de agradecer a todos que contribuíram para o nosso sucesso. Aos nossos clientes, parceiros e colaboradores, expressamos nossa sincera gratidão. É graças à confiança, dedicação e apoio de cada um de vocês que podemos celebrar este marco significativo. Olhando para o futuro, mantemo-nos com espírito positivo e com perspectivas de continuar a crescer, a inovar e a impactar positivamente as vidas das pessoas. Que o nosso 23º aniversário seja apenas a continuidade de crescimento, de sucesso e realizações. Juntos, seguiremos construindo um futuro brilhante para nossa empresa e para a nossa comunidade.



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



Vergadela Interiores



vergadela®
 interiores

JOANA PARENTE

MEDICINA ESTÉTICA

Algo novo está a surgir na cidade!

CLÍNICA DR.^a JOANA PARENTE ABRE BREVEMENTE!

Em Novembro de 2019, a Dra. Joana Parente inaugurou o seu primeiro consultório de Medicina Estética, baseando o seu trabalho no rigor, profissionalismo, no conhecimento científico e no gosto pela área que sempre teve e que a levou a fazer formação especializada em Portugal, mas também no estrangeiro. “O gosto que tenho por esta área e a forma como organizei o consultório, as parcerias que fiz com profissionais a quem reconheço imenso qualidade, permitiram-me perceber que este era o caminho certo. Com o consultório aberto há quase 4 anos, este é o momento de avançar para algo mais abrangente que vá de encontro as necessidades que identifico no dia-a-dia, particularmente no que diz respeito a serviços e equipamentos diferentes.” refere a Dr.^a Joana Parente. “O princípio orientador do meu trabalho, desde o início, é ver o paciente de forma holística, avaliando-o em todas as suas especificidades.” assegura a médica.

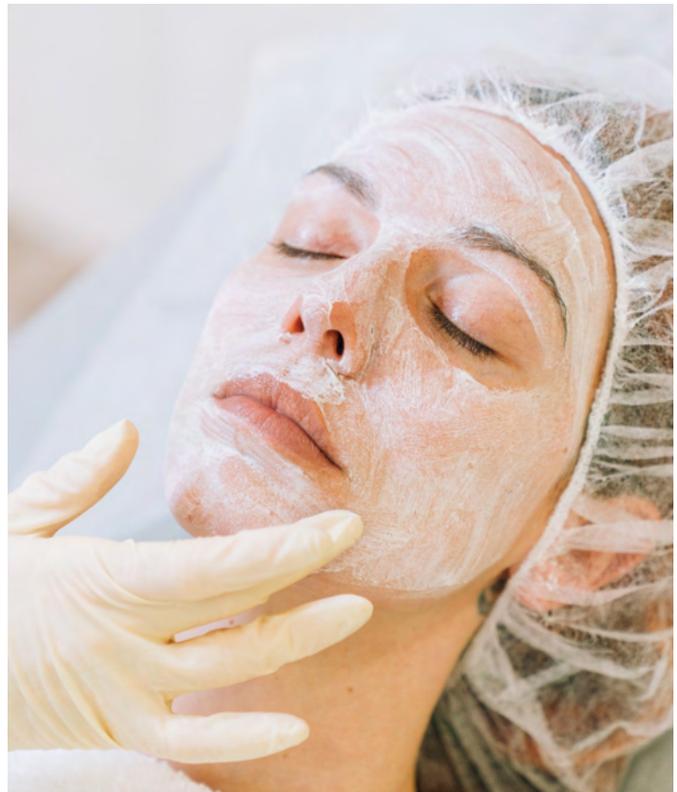
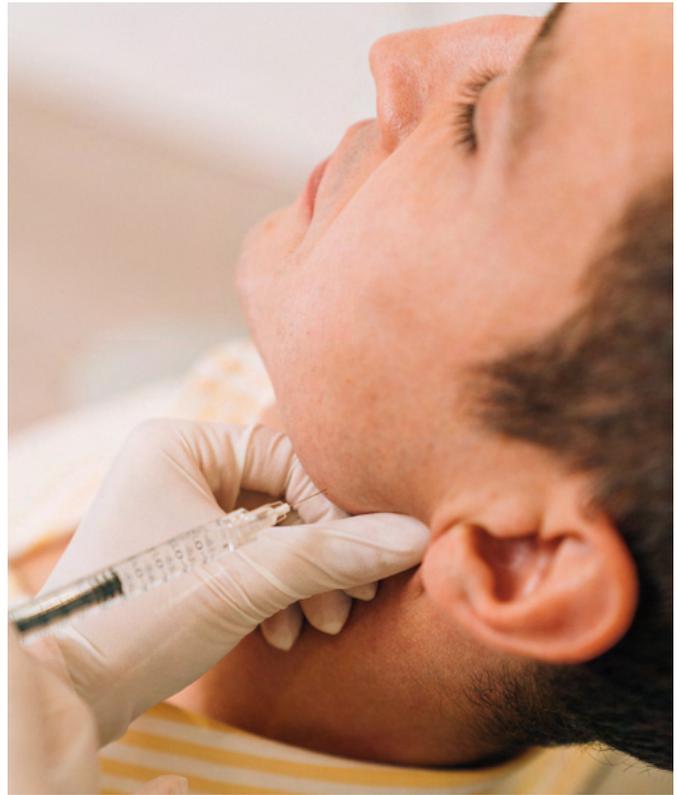
SERVIÇOS DE EXCELÊNCIA

“Acredito que um espaço multidisciplinar que pensa o paciente como um todo é a evolução natural do meu percurso”, menciona a Dr.^a Joana Parente. Com uma localização central, mas discreta, um espaço acolhedor e pensado ao pormenor, que abarca Medicina Estética, Oftalmologia, Ginecologia e Fisioterapia, é o que a Clínica Dr.^a Joana Parente oferece aos seus pacientes. “Saúde, bem-estar e beleza vão sempre caminhar juntos na minha forma de ver a Medicina Estética”, assegura a médica.

SEGURANÇA E PROFISSIONALISMO

Ao longo dos anos, o consultório Dr.^a Joana Parente tem-se afirmado como um espaço de saúde, realizando tratamentos e procedimentos que respeitam as melhores práticas médicas conhecidas. “Eu gosto muito desta área, identifico-me com o que faço. Continuo a querer evoluir e procurar as melhores tecnologias e procedimentos na área da medicina estética. O nosso compromisso é continuar a oferecer o melhor aos nossos pacientes”, finaliza a Dr.^a Joana Parente.





JOANA PARENTE

MEDICINA ESTÉTICA

Avenida da Liberdade, 424
Braga
961 343 974
(chamadas p/ rede móvel nacional)

 [Clínica Drª Joana Parente](#)

 [clinicadrajoanaparente](#)

info@joanaparente.pt
joanaparente.pt

CÂMARA DE BRAGA LANÇA CONCURSO PÚBLICO PARA MUSEALIZAÇÃO DA ÍNSULA DAS CARVALHEIRAS

A Câmara Municipal de Braga prepara-se para lançar o concurso público com vista à musealização das ruínas arqueológicas da Ínsula das Carvalheiras e criação do Centro de Interpretação e área envolvente. Depois de mais de 20 anos de investigação, a parceria entre o Município de Braga e a Universidade do Minho concluiu o projeto que levará à valorização, musealização e à adequação à visita daquele conjunto arqueológico. A obra terá um prazo de execução de 18 meses, representando um investimento de 3,3 milhões de euros.

Para Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, a Ínsula das Carvalheiras será um local de visita obrigatória e uma enorme mais-valia para a Cidade. “Este será um espaço de fruição para aqueles que aqui residem e que, obviamente, poderão também desfrutar das condições muito interessantes que, no projeto, foram asseguradas para os moradores e para os habitantes da nossa Cidade”, sustenta o Autarca.

Afirmando-se como um instrumento de regeneração urbana, o projeto representa uma “aposta clara na valorização patrimonial e o testemunho de uma parceria sempre renovada com a Universidade do Minho”. Por outro lado, acrescenta Ricardo Rio, a Cidade passará a dispor de um parque verde na sua malha central que será fruível por todos os cidadãos.

A Ínsula das Carvalheiras vai proporcionar uma viagem no tempo, com a entrada num Centro Interpretativo que terá uma dimensão moderna e tecnológica e com um percurso até ao interior deste espaço que constitui um importantíssimo legado romano. Para além da componente arqueológica, o projeto prevê a criação de um parque urbano anexo às ruínas, que facultará um usufruto qualificado do espaço pelos cidadãos e o desenvolvimento de atividades culturais e de lazer.



A Cidade passará assim a dispor de uma ampla área patrimonial musealizada e aberta ao público, que constituirá um equipamento de grande valor histórico e cultural, verdadeiramente emblemático da origem romana de Braga, capaz de ajudar a reforçar a sua identidade e a diferenciar a oferta cultural da Cidade.

De referir que o projeto é da autoria de Alejandro Beltran-Caballero e Ricardo Mar, dois arquitetos com reputada experiência na relação com a arqueologia e na musealização de vestígios romanos.



TEATRO DA
DIDASCALIA



ENTRADA LIVRE
FREE ENTRANCE



VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS

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

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

41

ANOS

1982

**Encontre o
carro ideal!**

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



www.autofix.pt





4
ANOS
GARANTIA
TOTAL

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

 facebook.com/AutoFix.lida  instagram.com/AutoFixlida  twitter.com/AutoFixlida

LÍDIA JORGE RECEBE PRÉMIO VIDA LITERÁRIA VÍTOR AGUIAR E SILVA A 23 DE JUNHO

Aromancista e contista portuguesa Lídia Jorge vai estar em Braga no próximo dia 23 de Junho, para receber o Prémio Vida Literária Vítor Aguiar e Silva.

Instituído pela Associação Portuguesa de Escritores com o patrocínio da Câmara Municipal de Braga, o prémio é relativo ao biénio 2022/2023 e tem o valor de 20 mil euros. O júri considerou o percurso notável da escritora, romancista, poeta, autoras de obras marcantes nos domínios do conto e da crónica, com numerosas e aplaudidas traduções em diversas línguas. Este prémio ao distinguir Lídia Jorge, distingue uma personalidade de invulgares méritos e reconhecimento na atividade cultural, aquém e além-fronteiras.

A cerimónia ficará ainda marcada por uma homenagem ao professor Vítor Aguiar e Silva, com a atribuição do seu nome ao auditório.

Este prémio, cuja primeira edição foi em 1992, mas suspenso em 2017, já distinguiu Miguel Torga, Sophia de Mello Breyner Andresen, José Saramago, Óscar Lopes, José Cardoso Pires, Eugénio de Andrade, Urbano Tavares Rodrigues, Mário Cesariny de Vasconcelos, Vítor Aguiar e Silva, Maria Helena da Rocha Pereira, João Rui de Sousa, Maria Velho da Costa, Manuel Alegre e João Barrento

Em 2021, após um desafio lançado à Câmara Municipal de Braga, associou-se à anterior designação o nome de Vítor Aguiar e Silva, antigo professor catedrático da Universidade do Minho, reconhecido ensaísta e vencedor dos prémios Vida Literária em 2007 e do Prémio Camões em 2020, entre outras distinções.

Lídia Jorge nasceu em 1946, no Algarve. Viveu os anos mais conturbados da Guerra Colonial em África. Foi membro da Alta Autoridade para a Comunicação Social. É professora do ensino secundário e publica regularmente artigos na imprensa. O tema da mulher e da sua solidão é uma preocupação central da obra de Lídia Jorge, como, por exemplo, em *Notícia da Cidade Silvestre* (1984) e *A Costa dos Murmúrios* (1988). O *Dia dos Prodígios* (1979), outro romance de relevo, encerra uma grande capacidade inventiva, retratando o marasmo e a desadaptação de uma pequena aldeia algarvia. O *Vento Assobiando nas Gruas* (2002) é mais um romance da autora e aborda a relação entre uma mulher branca com um homem africano e o seu comportamento



perante uma sociedade de contrastes. Este seu livro venceu o Grande Prémio de Romance e Novela da Associação Portuguesa de Escritores em 2003. Venceu o Prémio FIL de Literatura em Línguas Românicas 2020.

EXPOSIÇÃO DO CALL - CONEXÕES ARTÍSTICAS LIGADAS EM LABORATÓRIO PATENTE NO MUSEU DOS BISCAINHOS

Até 31 de Julho, o Museu dos Biscainhos tem patente ao público a exposição resultante da residência artística CALL - Conexões Artísticas Ligadas em Laboratório, promovida pelo Município de Braga, com produção artística da Companhia de Dança Arte Total e que envolveu cerca de 500 crianças, dos 6 aos 9 anos, da Escola Básica do Carandá. A residência artística, que decorreu durante o ano 2023 dando continuidade a um projeto iniciado em 2018, está integrada no Programa de Mediação Cultural ATLAS, promovido pelo Município e alinhado com a estratégia cultural de Braga 2020-2030.

“Os projetos do ATLAS, e neste caso concreto nos domínios da dança e da performance, têm um poder transformador, agregando as pessoas que nelas participam. O contacto com os artistas e os agentes culturais permite às crianças ver as diversas formas de arte, desafiando e capacitando os participantes”, referiu Ana Ferreira, chefe de gabinete da Presidência do Município de Braga, durante a abertura da exposição e dos resultados da residência.

Ao todo, o Município de Braga levou a cabo, neste ano, lectivo sete residências artísticas nas áreas da música, cinema, performance, fotografia, pintura, litografia e bordados (para seniores).

Transpor e transformar o espaço-escola num espaço de cultura e arte foi um dos grandes objetivos das residências artísticas promovidas.



Para além de Ana Ferreira, a sessão contou ainda com as presenças de Alexandra Lima, do Museu dos Biscainhos, Cristina Mendanha, da Arte Total e Maria Graça Moura, do Agrupamento de Escolas André Soares.



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.casasdefuturo.pt

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



BRAGA NOMEADA NOS WORLD TRAVEL AWARDS

A Cidade de Braga está nomeada para o World Travel Awards 2023, na categoria de melhor destino turístico emergente da Europa. Atribuídos desde 1993, os World Travel Awards são considerados os “Óscares” do turismo mundial.

A votação decorre até 20 de Agosto, em <https://www.worldtravelawards.com/vote-for-braga-portugal-2023> e é aberta tanto a viajantes e público em geral como a profissionais das viagens e turismo, sendo o vencedor anunciado no final de Setembro, durante uma gala que irá decorrer em Batumi, na Geórgia. Para que o voto seja válido, é necessário efectuar registo no site.

Os World Travel Awards são uma iniciativa global que reconhece e premeia a excelência em viagens e turismo com base na votação de profissionais da indústria de viagens, comunicação social e consumidores de todo o mundo.



RICARDO RIO É O NOVO PRESIDENTE DO GLOBAL PARLIAMENT OF MAYORS

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, foi eleito como o novo presidente do Comité Executivo do Global Parliament of Mayors (GPM), uma rede que reúne Presidentes de Câmara de todo o mundo e cuja criação foi particularmente inspirada na obra de Benjamin Barber “If Mayors Ruled The World”, abrindo espaço à abordagem dos grandes temas globais sob a perspectiva dos líderes das autoridades locais. O autarca de Braga irá assumir esta posição depois do Presidente de Mannheim, Peter Kurz, deixar o cargo no próximo mês de Agosto. Ricardo Rio é membro do GPM desde 2018 e foi nomeado Tesoureiro e membro do Comité Executivo em 2019.

“É com grande orgulho que assumo a Presidência do GPM. Desde o início em 2016, o GPM desenvolveu uma história de unir autarcas de todo o mundo para enfrentar questões globais do século XXI, gerando impacto global e local e promovendo o papel das cidades em organizações internacionais, como as Nações Unidas e o G7, e trabalhando em questões fundamentais como a democracia, a partilha de talento ou as alterações climáticas. Ainda recentemente promovemos a Declaração Global de Autarcas pela Democracia, assinada por mais de 250 presidentes de câmara em todo o mundo. O GPM continuará a servir como um espaço para facilitar a colaboração entre governos locais, e para promover os interesses das cidades no palco global”.

O GPM é um órgão único de governança, pelos autarcas e para os autarcas, que funciona como um parlamento e traz as cidades para o primeiro plano mundial. O GPM organiza e amplifica a voz e a in-



fluência dos autarcas em todo o mundo e fortalece a relação com governos nacionais, redes, instituições multinacionais, grupos da sociedade civil e empresas. Neste momento, reúne mais de 60 autarcas da Europa, América, Ásia e África, funcionando também com parcerias com diversas organizações internacionais.

Ricardo Rio é actualmente membro do Comité Executivo do Eurocities e membro do Steering Committee dos Champion Mayors para o crescimento inclusivo da OCDE. Foi um dos representantes portugueses no Congresso das Autoridades Locais e Regionais do Conselho da Europa e é membro da delegação portuguesa do Comité Europeu das Regiões. Em 2021, foi eleito como World Mayor para a Sustentabilidade pela City Mayors Foundation.



Proteger o planeta!



Produtos biodegradáveis e amigos da floresta.
Não usamos madeira; por um futuro melhor!



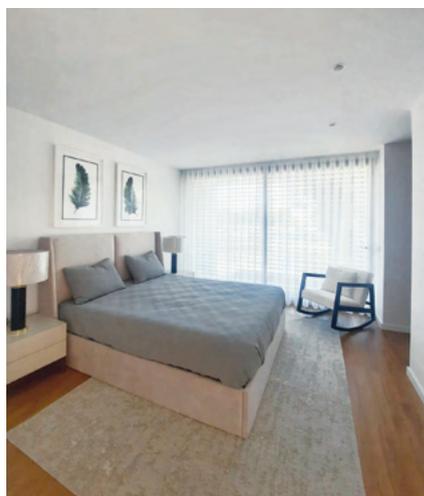
Produzidos com equipamentos de baixo consumo, minimizando o dano na camada de ozono. Produção consciente.



Caderno Inteligente

www.bravodesign.pt

O conforto de viver numa moradia às portas da cidade



Oferta de cozinha equipada com todos os eletrodomésticos

Moradias com 3 suites mais a possibilidade de quarto extra na cave



Contacte-nos: geral@vilaminho.pt



*Já pode...
visitar a sua casa de sonho!*

Moradias com 330m²
Lotes de 247 a 387m²
Espaço para construir piscina



SÁBADO 23 SETEMBRO

ALTICE FORUM

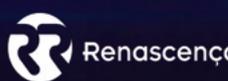
BRAGA

Summer End

2023



MEDIA PARTNER





BONNIE TYLER

A O VIVO

BILHETES: WWW.MEOBLUETICKET.PT & LOCAIS HABITUAIS
PACK VIP: JANTAR INCLUÍDO



BANDEIRA AZUL JUNTA-SE ÀS BANDEIRAS DE PRAIA ACESSÍVEL E DA ESTAÇÃO NÁUTICA NA VILA DE PRADO

Na Praia Fluvial do Faial, na Vila de Prado, foram hoje hasteadas a Bandeira Azul e a Bandeira de Praia Acessível, a que se juntou ainda a Bandeira da Estação Náutica de Portugal. A cerimónia, que contou com elementos do executivo do Município e da Junta de Freguesia, assinalou a abertura oficial da época balnear no concelho de Vila Verde.

A presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, sinalizou o reconhecimento das mais variadas instituições e entidades quanto à excelência dos espaços naturais e ribeirinhos do concelho, que neste Verão se apresenta com novas zonas fluviais disponíveis. Sublinhando a mais-valia que representam os rios Cávado, Homem, Neiva e Vade, a autarca deixou o desafio para que “todos possam usufruir e, simultaneamente, colaborar na preservação e valorização deste património natural de extraordinária beleza”.

“As bandeiras sinalizam o bom resultado do investimento e da aposta estratégica na valorização de um turismo de excelência e de experiências únicas, assim como na qualidade de vida para todos. Esse reconhecimento aumenta também a responsabilidade de todos, de cada um de nós, para tudo fazer para que estes espaços naturais de excelência sejam defendidos e possam ser cada vez melhor utilizados”, sustentou Júlia Fernandes.

A cerimónia de hastear das bandeiras na Praia Fluvial do Faial contou ainda com a participação dos vereadores Manuel Lopes, Michele Alves e Patrício Araújo, assim como do presidente da Junta de Freguesia da Vila de Prado, Albano Bastos, e da tesoureira, Sónia Araújo.

A Bandeira Azul resulta das avaliações de júris nacional e internacional que reconhecem a excelência da área de lazer junto ao rio Cávado. A qualidade da água e dos equipamentos e infraestruturas de apoio, a sustentabilidade ambiental, a segurança e bem-estar fazem parte da lista de mais de 20 critérios de avaliação.



Como “Praia Acessível, Praia para Todos”, assegura também equipamentos de apoio ao banho de pessoas com mobilidade condicionada. A Praia do Faial é reconhecida pelas condições que permitem o acesso a todas as pessoas, independentemente da idade ou das dificuldades de locomoção e mobilidade.

O concelho de Vila Verde está ainda classificado como Estação Náutica de Portugal – cuja bandeira está hasteada no Faial –, dando relevo aos recursos hídricos, às paisagens e espaços naturais que se pode disfrutar no território, incluindo vários trilhos que se desenvolvem pelas áreas florestais e encostas.



na rota das

colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro

2023

**+ 50 eventos
com as tradições
do mundo rural**

AEMINHO DEBATEU ÉTICA NA POLÍTICA COM TEMAS COMO REMUNERAÇÃO E DURAÇÃO DE MANDATOS EM DESTAQUE

A Associação Empresarial do Minho (AEMinho) organizou o jantar-debate subordinado ao tema “A Ética na política e o seu impacto na Economia”, com a presença de um painel de discussão que trouxe opiniões de Sérgio Sousa Pinto (Deputado PS), Carlos Guimarães Pinto (Deputado da IL), Ana Gomes (Jurista e Política), Adolfo Mesquita Nunes (Vice-Presidente da Galp) e Camilo Lourenço (enquanto moderador).

Considerando a ética uma temática que, relacionando-se com a economia, está intimamente ligada às suas preocupações, a AEMinho trouxe a debate esta questão, justificando, em primeiro lugar, que as empresas são os agentes económicos mais dinâmicos do nosso quadro macroeconómico e, segundo, porque as empresas são afetadas de forma muito direta pelas políticas económicas e financeiras que são seguidas pelo Estado. Destacando que o seu intuito não é, nem vai ser, assumir-se como um agente político, a AEMinho assegura o seu propósito de tentar firmar arestas para a construção de país mais estável e previsível. Estão foram algumas das ideias defendidas no debate:

A duração dos mandatos eleitorais

“Nos aspetos centrais do debate, começamos por destacar o ponto de vista trazido pela Vereadora da Câmara Municipal de Braga, Olga Pereira, sobre a duração dos mandatos eleitorais, abrindo a porta para o debate sobre os ciclos políticos: os ciclos políticos têm uma relação direta com os calendários eleitorais, com mandatos de quatro anos em três ciclos máximos, no caso das autarquias. Seria importante pensar naquilo que, de facto, é possível mudar numa cidade em quatro anos. Seria interessante repensar a perspetiva da limitação dos mandatos: um modelo de seis anos limitado a dois ciclos, mantendo o horizonte temporal de doze anos, mas garantindo que o caderno eleitoral fosse estendido em tempo útil de governança”.

A remuneração dos políticos

“A premissa debatida é simples: se queremos ter políticos competentes, temos de garantir remuneração adequada. Será que pagamos hoje o suficiente para que um gestor de topo queira assumir funções enquanto ministro? Surgem então dois pontos de vista: uma visão economicista que garante que os rendimentos têm de ser mais altos para garantir maior competência nos cargos e, sobretudo, aceitação de exposição mediática; e uma visão dogmática, em que se assume que, em Portugal, há falta de consciência coletiva sobre o que é serviço público. O serviço público deve ser pensado como um serviço prestado ao país e não como veículo para ganhar dinheiro. Mas, para tal, provavelmente será necessário repensar a profissão de político de carreira, porque objetivamente o político de carreira terá de ser remunerado para conseguir subsistir”.



A falta de ética na administração pública

“Porque é que a administração pública nem sempre é célere ou transparente? O escrutínio é avassalador e não há quase nenhum tipo de verificação de factos. Vivemos a verdade do momento e não a verdade pura. Com o escrutínio desenfreado, sem verificação séria dos factos, a administração pública passou a enveredar por um caminho mais simples: a não-ação.

A nível de credibilidade das próprias instituições, o ponto central da ética debate-se na questão de termos um Governo com uma série de escândalos associados, sendo, portanto, um Governo pouco credível do ponto de vista público e isso torna-se um problema sério para a Economia porque, na verdade, a falta de credibilidade de um país é um fator de desaceleração do investimento e estagnação da captação de investimento externo”.

Mas, então, o que é a Ética atualmente?

“É um conjunto de dogmas, princípios e fatores definidos e escritos por alguém? Na nossa visão, hoje a ética tem um vínculo direto com a perceção. Para um político, a ética é a perceção que o público tem sobre aquilo que ele faz. A ética é a perceção pública daquilo que é certo ou errado. Assumindo que, em democracia, temos de aceitar a vontade da maioria, é necessária reflexão profunda sobre a nossa sociedade e as suas perceções sobre o certo e o errado”.



PISCINAS MUNICIPAIS VILA VERDE E RIBEIRA DO NEIVA



PISCINA MUNICIPAL VILA VERDE

HORÁRIO

	JUNHO E SETEMBRO	JULHO E AGOSTO
Segunda	14h00 às 20h00	13h30 às 20h00
Terça a Sexta	13h30 às 20h00	10h00 às 20h00
Fim-de-semana e Feriados	10h00 às 20h00	10h00 às 20h00

www.cm-vilaverde.pt



PISCINA MUNICIPAL RIBEIRA DO NEIVA



HORÁRIO

JUNHO,
JULHO E
SETEMBRO

SEGUNDA A SEXTA
14H ÀS 20 H
SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS
10H ÀS 20H

AGOSTO | 10H ÀS 20H



Vila Verde
Município

MELIÁ BRAGA

HOTEL & SPA

★★★★★

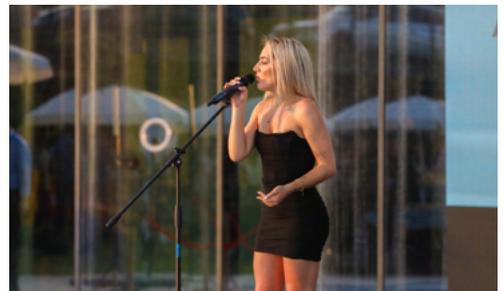


SÃO JOÃO

@MELIÁ BRAGA HOTEL & SPA

Foi num clima de muita festa, onde não faltou a música popular, as sardinhas e os martelos, que o Meliá Braga Hotel & SPA celebrou o São João, com cerca de 150 convidados presentes. Várias figuras da televisão e da música, como Marco Paulo ou José Carlos Pereira, estiveram presentes, numa noite memorável!





Avenida General Carrilho da Silva Pinto, 8
 4715-380 Braga
 253 144 000
 www.meliabraga.com

MELIÃ BRAGA
 HOTEL & SPA
 ★★★★★



Associação
Empresarial de
Braga comemorou
160 anos e Daniel
Vilaça destacou
novedade



“ESTATUTO DE CÂMARA DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA É O MELHOR PRESENTE DE ANIVERSÁRIO!”

Associação Empresarial de Braga celebra, em 2023, 160 anos de história e reuniu um conjunto de associados, empresários, entidades públicas, regionais e nacionais, para destacar o papel da instituição ao longo dos anos, num evento que teve lugar no Auditório Vita. “É tempo de celebrar o que a nossa associação fez, durante todos estes anos, pelas nossas empresas. Estamos muito felizes porque acabou de sair em Diário da República a publicação que nos confere estatuto de Câmara de Comércio e Indústria para o Distrito de Braga, atribuído pelo Ministério da Economia e do Mar. Vamos ser uma associação mais abrangente. Este estatuto permite-nos atribuir vistos, reconhecimento de assinaturas, atribuição de documentos para exportação, como certificados de origem, entre outros. Ou seja, permitirá apoiar as empresas com outras valências que já tínhamos identificado como necessidades do tecido empresarial da região”, referiu o presidente Daniel Vilaça. “Este estatuto vai trazer-nos mais responsabilidade, mas também maior capacidade para cumprirmos a nossa principal missão”.

Numa época em que se fala muito dos custos de energia, o seu impacto nas contas das empresas e transição energética, Daniel Vilaça destaca o papel da AEBraga na procura de melhores soluções: “A nossa ação tem sido no sentido de dar skills às empresas que acrescentem valor para ultrapassarem os períodos difíceis com maior facilidade. Estamos atentos aos projetos que possam trazer benefícios não só na questão da transição energética, mas também na transição digital e na capacitação dos recursos humanos. Estamos a abrir agora uma formação para cerca de 850 pessoas na área da digitalização das empresas”, refere o responsável. “Estamos a pensar em abrir novas academias de for-

mação em áreas que identificamos como necessárias, à imagem do que sucede com a de Restauração e Bar ou Mecatrónica e Mecânica Automóvel. Temos de tentar colmatar a falta de mão de obra que existe na região, com cursos de pequena duração ou reconversão de carreiras”, finaliza.

Reconhecimento do papel da AEBraga

Para Ricardo Rio, presidente da CM Braga, também presente na cerimónia, “tem sido muito fácil trabalhar em conjunto com a AEBraga e a parceria tem dado bons frutos. Por exemplo, no que diz respeito à promoção turística, em que temos conseguido, em conjunto [com a Câmara Municipal] mais visibilidade, mais iniciativas, mais investimento e promoção, tendo em vista o crescimento de um dos setores mais importantes do nosso concelho que é o turismo, a hotelaria e a restauração”. Marcelo Rebelo de Sousa não conseguiu estar presente no evento, mas enviou um vídeo onde destacou o papel fundamental da AEB, ao longo dos 160 anos de existência, na região do Minho. E esse reconhecimento acabou por ganhar forma agora, com o estatuto de Câmara de Comércio e Indústria para o distrito de Braga. Nuno Fazenda, secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, referiu a “abrangência territorial, o peso económico dos associados e a qualidade dos serviços que presta à comunidade, empresas e particulares” como motivos que levaram à sua atribuição. Refira-se que, como AEB - Câmara de Comércio e Indústria de Braga, a área de influência passará a englobar as Sub-Regiões do Ave e Cávado, ou seja, as que agregam os concelhos de Amares, Barcelos, Braga, Cabeceiras de Basto, Esposende, Fafe, Guimarães, Mondim de Basto, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho, V. N. Famalicão, Vila Verde e Vizela.

Recuperação Pós Cirúrgica

Fisioterapia Dermotofuncional

Os cuidados no Pós Cirúrgico vão muito além da drenagem. Nas Clínicas Clidomus® dispomos da experiência e suporte necessário para uma recuperação personalizada e eficaz para tratar qualquer desafio desta especialidade.

✚ Tratamento de Cicatrizes

✚ Alterações Estéticas Faciais e Corporais

✚ Distúrbios da Circulação Sanguínea

✚ Tratamento de Queimaduras

✚ Edemas e Retenção de Líquidos

Peça a sua avaliação
Estética Online Gratuita!

Nome



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



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

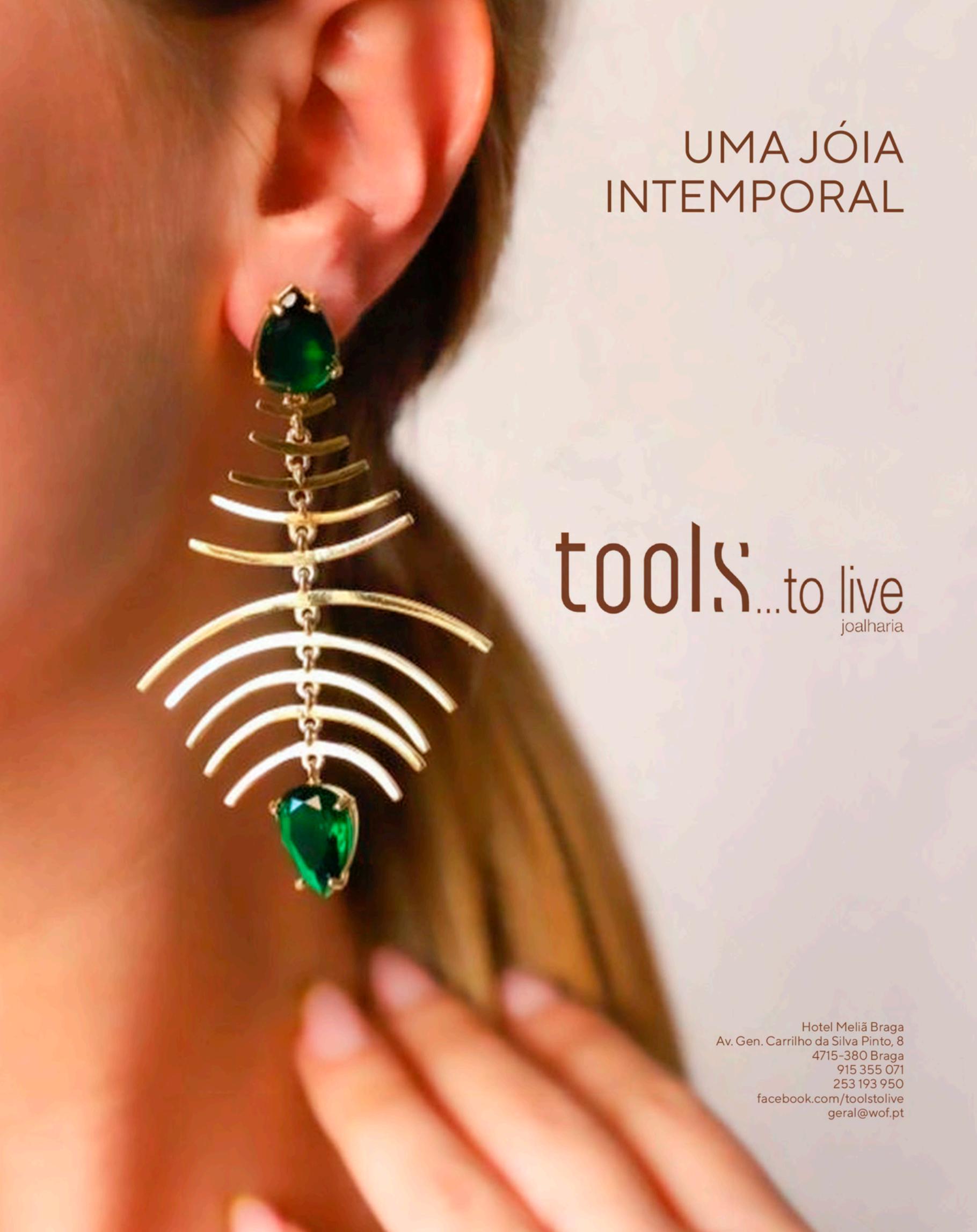
Clidomus Braga
Rua Dr. Francisco Duarte
285, 1º Andar, Sala 21
4715 - 016 S. Víctor
☎ 253 278 623
(chamadas p/ rede fixa nacional)

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

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

 geral@clidomus.com





UMA JÓIA
INTEMPORAL

tools...to live
joalheria

Hotel Meliã Braga
Av. Gen. Carrilho da Silva Pinto, 8
4715-380 Braga
915 355 071
253 193 950
facebook.com/toolstolive
geral@wof.pt

Elegance

Temos uma equipa preparada para receber os pedidos mais exigentes, com um conjunto de serviços especialmente pensados para si! A simpatia e o profissionalismo são a nossa imagem de marca e a forma que temos para receber os nossos clientes!

Atreva-se a mudar de visual, escolha o melhor para si!





- TODOS OS SERVIÇOS DE CABELEIREIRO
- TODOS OS SERVIÇOS DE ESTÉTICA
- RADIOFREQUÊNCIA
- LASER DEPILAÇÃO DEFINITIVA
- MASSAGENS (pós-operatório, drenagem linfática)
- LPG (ENDERMOLOGIA)
- BOTOX CAPILAR
- SECÇÃO DE CRIANÇA
- ALISAMENTOS (Por Hidratação, Japonês, Alemão, Brasileiro)



Elegance

Rua Ambrósio dos Santos nº22
Lamações - Braga

Faça a sua marcação para os números:
253 193 564 ou 918 306 216
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



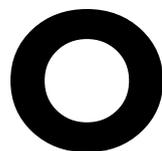


AERO CLUB DE BRAGA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

Receita de espetáculo de stand up comedy reverte a favor da instituição

AERO CLUB DE BRAGA APOIA BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRAGA



Aero Club de Braga (ACB) é uma Instituição de Utilidade Pública sem fins lucrativos, com 88 anos de existência, símbolo de excelência na formação e divulgação aeronáutica.

É um dos mais antigos Aeroclubes de Portugal e como dá formação aeronáutica desde 1935, torna o ACB na mais antiga escola de aviação em Portugal. É uma Instituição e Escola de Pilotagem de excelência que conta com os melhores, os mais preparados e os mais experientes instrutores e pilotos ainda no ativo do País.

O ACB tem um verdadeiro compromisso com o rigor e a qualidade de ensino. Sendo uma Instituição de Utilidade Pública sem fins lucrativos, coloca os interesses dos alunos e da comunidade como objetivo primordial. Após estes 88 anos a formar pilotos altamente qualificados e preparados para exercer em companhias como por exemplo a TAP, SATA entre outras e Força Aérea Portuguesa, continua a ensinar com a mesma paixão e envolvimento pessoal.

O ACB faz instrução de voo, forma pilotos e proporciona experiências de voo. O ACB é também o local ideal e adequado para realizar um Batismo de Voo ou um Voo Panorâmico e ver do Céu as belas paisagens do Minho, entre outras.

No ACB, nomeadamente no mais recente Centro de Ciência Aeronáutica instalado em ambiente de Aviação Civil, aberto à sociedade, inserido nos circuitos da rede de Ciência Viva, pode-se ainda assistir a seminários e conferências sobre ciências aeronáuticas, princípios de voo, aerodinâmica, sustentação e física, meteorologia, psicologia de voo e limitações humanas e saídas profissionais na aeronáutica, entre outros, tornando estas matérias acessíveis aos jovens e ao público em geral estimulando desta forma a curiosidade e o desejo de aprender.

Para além deste compromisso de promover o ensino e os conhecimentos aeronáuticos, como pilares principais da constituição do ACB estão os da Utilidade Pública, da Solidariedade, da Igualdade, da Integração e da Inclusão. Neste sentido, o ACB desenvolveu a iniciativa de criar evento Solidário para beneficiar inteiramente os Bombeiros Voluntários de Braga (com receitas de bilheteira e donativos) com a realização de um espetáculo de stand-up comedy nas suas instalações no Aeródromo de Braga (Palmeira) no próximo dia 29 de julho de 2023 pelas 18:00.

O ACB muito se orgulha por manter a sua contribuição neste tipo de iniciativas com a sua disponibilidade e responsabilidade, dinamizando parcerias em prol da comunidade, sendo esta mais um dia marcante e importante na solidariedade e no dever de utilidade pública e espera-se que sirva como inspiração para outras iniciativas semelhantes.



29 · 07 · 2023

AERÓDROMO MUNICIPAL DE BRAGA

AERO STAND-UP

SOLIDÁRIO

AJUDAR OS BOMBEIROS A EQUIPAR AS SUAS NOVAS INSTALAÇÕES

18H00 ÀS 20H00

JOÃO FAQUIRE



JOÃO SEABRA



COM O APOIO DE:



BRAGA
Cidade autêntica



PATROCINADORES:



SÓ BARROSO.



Contribui, mesmo que não vás! Faz o teu donativo!

IBAN: PT50 0010 0000 3556 7550 0002 43
MB WAY: 963 155 706

APENAS
5,00€
P/ PESSOA

INSCRIÇÕES E RESERVAS:
acb@aeroclubebraga.pt | 916 304 669

A RECEITA REVERTE INTEIRAMENTE
PARA OS B.V. DE BRAGA



CASA MEDEIROS

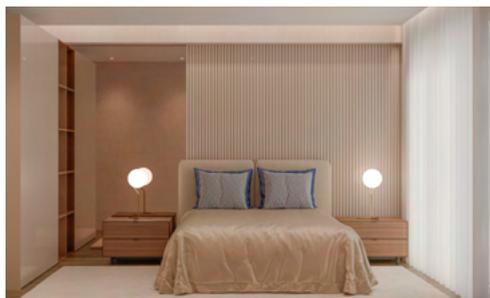
interiores

IMOBILIÁRIO E DECORAÇÃO 'DÃO AS MÃOS' EM PROJETO INOVADOR

Tiago Dias é agente imobiliário e esta no mercado imobiliário há 2 anos. Durante este período realizou o sonho de 79 famílias por todo o país, mas também de França, Inglaterra e Estados Unidos, todos com o sonho de morar em Portugal. É natural de Boticas, uma vila transmontana com cerca de 1500 habitantes, onde conheceu há cerca de 25 anos Alfredo Medeiros, CEO da Casa Medeiros Interiores.

Diariamente, Tiago Dias contacta com clientes que colocam questões sobre a melhor forma de organizar e decorar, muitas das vezes, com dúvidas sobre o que podem colocar ou não em cada espaço, em função das áreas disponíveis.

A dificuldade em visualizar o resultado final, remete para a necessidade de ter apoio de alguém capaz de fazer o melhor aconselhamento e que tenha à sua disposição ferramentas que permitam ver o resultado final, como a representação em 3D. Foi com base nesta necessidade que surgiu a necessidade de desenvolver um trabalho conjunto com a Casa Medeiros Interiores. Esta parceria permite proporcionar uma experiência completa e de excelência, a quem vende e a quem compra casa. O nosso objetivo é que todo o processo de compra e venda, bem como o resultado final, permita uma experiência transformadora.



911 781 660
www.tiagodias.eu
jtdias@remax.pt

TiagoDiasRemax

Alfredo e Cristina Medeiros criaram a Casa Medeiros Interiores, atualmente com duas lojas em Braga e já com um extenso e sólido portefólio no que respeita a projetos de interiores. Possuem uma equipa de excelência, de profissionais capazes de desenvolver projetos à medida das necessidades e gosto do cliente. A criação de um projeto e vídeo em 3D permite ao cliente uma visualização do espaço de uma forma muito realista, permitindo avaliar os ajustes que possam ser necessários antes de iniciar a intervenção! O foco da Casa Medeiros interiores é o cliente, na medida em que desenvolve um trabalho estruturado, sem contratempos e com a tranquilidade necessária para que o resultado seja realmente a realização dos seus sonhos!



CONHEÇA ESTE
FANTÁSTICO T3!

LOJA 1

Av. Alfredo Barros 1,
4715-213 Braga - Portugal
+351 253 108 223
(Chamada para a rede fixa nacional)

LOJA 2

Travessa Afonso Palmeira 23
4715-278 Braga
+351 253 786 624
(Chamada para a rede fixa nacional)



CASA MEDEIROS
interiores



casamedeirosinteriores

Loja online:

www.casamedeirosinteriores.com

DESAFIOS ÚNICOS PARA CORRER EM TRILHOS

Sugestões para a segunda metade do ano

Por: Trail-Running.pt · Fotos: Alex Vasev; Veloimages; ET; ETR; João M.Faria



ULTRA MADEIRA | 07 - 08 OUTUBRO

ultra-trailmadeira.com

A prova principal do evento procura ser uma alternativa mais acessível do que o Madeira Island Ultra Trail (MIUT). A travessia faz-se entre a Ponta do Pargo e o Caniçal, unindo estes extremos da ilha pelo trilho mais direto, num percurso com cerca de 83 km e 3.810 metros de desnível positivo.

A sétima edição do Ultra Madeira apresenta mais 4 distâncias competitivas: 50km e 1.990m D+; 30km e 1.360m D+; 17km e 340m D+; 8km e 290m D+.



SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL® | 14 - 15 OUTUBRO

cappadociaultra-trail.com

Viaje até à Turquia para um evento único ao longo das colinas e vales da Capadócia, património mundial da UNESCO com maravilhas naturais excecionais e uma herança histórica inigualável. Por causa de sua paisagem lunar, a Capadócia é um dos melhores lugares da Terra para viajar de balão de ar quente.

Os participantes podem escolher uma das três distâncias oferecidas: 119km e 3.730m D+; 63km e 2.030m D+; 38km e 1.120m D+.



EURAFRICA TRAIL | 27 - 31 OUTUBRO

euraficatrail.com

O Eurafica Trail é o único evento de trail no mundo entre dois continentes. Seis dias, cinco etapas, três países e dois continentes que formam um grande desafio desportivo nas montanhas e trilhos míticos do Estreito de Gibraltar.

A principal novidade para 2023 será a incorporação da bela cidade de Tetouan como sede do evento. Com esta entrada, o evento será composto por duas etapas em Espanha, uma em Gibraltar e duas em Marrocos, que totalizam 93km e 5.200 D+.



ECOLOGIC TRAIL RUN AZORES - RIBEIRA GRANDE | 18 NOVEMBRO

ecologictrailrunazores.pt

O concelho da Ribeira Grande, na ilha açoriana de São Miguel, será palco da sétima edição do evento que irá contar com duas provas competitivas: 38km e 2.100m D+; 21km e 1.300m D+. A distância de 38km terá duas provas, a Final da Taça de Portugal de Trail da ATRP e a prova aberta.

Os deslumbrantes percursos passarão por ribeiras vivas, moinhos de água, plantações de chá (únicas na Europa), cascatas e pequenos portos de pesca.



MAXI-RACE MADEIRA | 02 - 03 DEZEMBRO

maxiracemadeira.com

A Maxi Race Madeira, evento que integra o circuito europeu MaXi-Trail Series, terá lugar maioritariamente no Município de São Vicente, num cenário de combinações únicas da ilha da Madeira, numa paisagem que alterna entre a floresta Laurissilva e o mar.

A quinta edição do evento contará com 4 distâncias competitivas: 100km e 6.000m D+; 55km e 4.000m D+; 25km e 1.420m D+; 10km e 550m D+.

Brent a car

Trust & Go

**QUER SEJA TRABALHO OU LAZER,
PODE SEMPRE ESCOLHER.**
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)



Sofia Oliveira

ESTÉTICA AVANÇADA

TRATAMENTOS ESTÉTICOS PERSONALIZADOS



Com 12 anos de experiência no ramo da estética, Sofia Oliveira decidiu criar um projeto próprio, aplicando todo o know how adquirido ao longo dos anos. “O que mais procuro é criar um ambiente em que a cliente perceba que estou focada e dedicada a ela, que os tratamentos que estou a fazer foram pensados para obter os melhores resultados. Considero que, mais que clientes, tenho conquistado amigas ao longo dos anos. E conto com o apoio inestimável da Designer e Marketeer Francisca da Costa, que trata de toda a nossa imagem e comunicação, permitindo que eu me possa focar a 100% em fazer clientes felizes”, explica a profissional.

A tecnologia de laser avançado, na qual é especialista com formação certificada, é a mais requisitada pelos clientes. “O tratamento que faço varia em função da idade e do número de pelos, mas também avalio as questões hormonais. Tudo isto faz diferença no tipo de tratamento, na duração e na frequência. Quero com isto dizer que não temos uma solução standard que aplicamos a todas as pessoas que nos procuram, mas sim um tratamento adaptado àquela pessoa específica. Os resultados são, naturalmente, melhores”, assegura Sofia Oliveira. Para além do serviço de laser, disponibiliza serviços de grande qualidade em tratamentos de rosto e unhas e lifting de pestanas.

Qualidade, experiência, dedicação, personalização e profissionalismo: este é o cartão de visita de Sofia Oliveira e a garantia de satisfação do cliente!

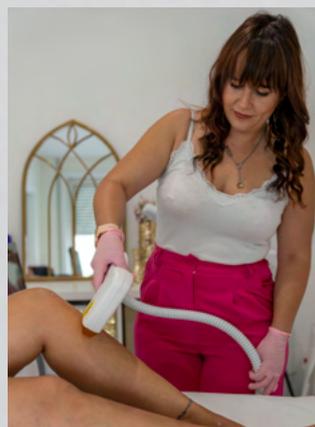
Acompanhe-nos nas redes sociais!

12 ANOS DE
EXPERIÊNCIA AO
SEU DISPOR NUM
NOVO ESPAÇO!



SERVIÇOS

- Unhas de gel/Verniz de Gel
- Limpeza pele
- Laser
- Pedicure
- Lifting de Pestanas



sofia.oliv.estetica.avancada



Sofia Oliveira-Estética avançada

Rua Gabriel Pereira de Castro
121. r/c, Fração B.
4700-385 Braga - São Vicente



Sofia Oliveira
ESTÉTICA AVANÇADA

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)

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



INAUGURAÇÃO DA OPTICENTER BRAGA II

Opticenter®

ESTÁ NO AR COM ÓCULOS A PREÇOS JUSTOS!

A OPTICENTER inaugurou uma nova loja em Braga, um espaço amplo, com todas as comodidades, que permite à marca nacional expandir a sua atividade na cidade dos Arcebispos. “Estamos atentos ao crescimento demográfico da região e abrir uma nova loja significa que estamos atentos ao que se passa na cidade. Queremos dar mais possibilidades aos bracarenses de terem óculos a preços justos em relação ao que a generalidade do mercado pratica. Estamos a falar de preços de entrada de óculos monofocais de 25€ e de óculos progressivos de 75€, com uma política de preço muito transparente”, explica Luís Carvalho, diretor geral de operações da Opticenter.

Na OPTICENTER, encontra também serviços associados que permitem qualidade no atendimento e rapidez no acesso aos óculos que o cliente precisa. “Temos fabrico e corte de lentes, um serviço que permite que o cliente possa ter os seus óculos novos em 20 minutos se tivermos as lentes que o cliente precisa em stock; disponibilizamos consultas de optometria, contactologia, medição de pressão intraocular. Apesar de sermos uma ótica ‘smartcost’, em nada subtraímos na qualidade do produto e dos serviços”, garante o responsável.

BRACARENSES ESTÃO LIGADOS À OPTICENTER

Com 20 anos de história e cerca de 10 anos na cidade de Braga, a OPTICENTER é uma escolha natural quando se decide comprar óculos e há razões de sobra para isso. “O cliente Bracarense é exigente e procura produtos diversificados, desde as armações mais simples até às marcas premium. E nós temos oferta para todos os gostos e possibilidade”, assegura. “Nós sabemos o quão importante é para as pessoas. Cada vez mais há necessidade de usar óculos, pessoas mais jovens e com mais idade. A percentagem de miopes está a aumentar exponencialmente, até pelos novos hábitos de utilização de dispositivos eletrónicos. O preço dos óculos que praticamos na OPTICENTER acaba por ter uma missão social, porque são acessíveis a todos”, finaliza Luís Carvalho.

A OPTICENTER está no mercado para oferecer o melhor e até tem uma campanha de abertura com uma promoção fantástica: **os 100 primeiros clientes de cada loja que abre, recebem gratuitamente um par de óculos, com lentes monofocais e armação à escolha, de acordo com as condições estabelecidas para a oferta.**



Opticenter Braga II (NOVA LOJA)

Largo João Penha n° 360,
4710-245 Braga
Segunda a Sexta: 9h30 às 19h00
Sábado: 9h00 às 18h00
253 400 835 (chamadas p/ rede fixa nacional)
braga2@opticenter.pt

Opticenter Braga I

Av. da Liberdade, 529
4710-251 Braga
Segunda a Sexta: 9h30 às 19h00
Sábado: 9h00 às 18h00
253 109 961 (chamadas p/ rede fixa nacional)
braga@opticenter.pt

Opticenter
Está no ar!

ÓCULOS DE LONGE OU PERTO **25€**

ÓCULOS PROGRESSIVOS **75€**

Preços incluem armação até 25€ PVP + Lentes Basic. Até 2 dias úteis. Não acumulável com campanhas/promoções/programas especiais. IVA incluído a taxa legal em vigor.

Linha Verde: **800 999 888**
(Chamada Gratuita)

opticenter

grupoopticenter

Opticenter[®]

Disponível apenas nos dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 17h30

“NÓS, MULHERES, SOMOS SUJEITAS A TODO O TIPO DE VIOLÊNCIA E ASSÉDIO”

Neste artigo, continuarei a partilhar a minha experiência como mulher que viveu no Afeganistão.



Yalda Saboor

Jornalista Afegã

Yalda Saboor é uma jornalista afegã de 26 anos, tendo dedicado a sua carreira profissional à exploração das artes, cultura e literatura. Trabalha, neste momento, na Adolescere. Nas próximas edições, a Revista Sim vai continuar a publicar um conjunto de textos de Yalda Saboor sobre a sua experiência no Afeganistão e a sua vida como refugiada na cidade de Braga.

Nascida num país como o Afeganistão, vivi grande parte da minha vida num local que não respeita direitos humanos básicos, o que se tornou cada vez mais difícil de entender à medida que ia crescendo e me ia conhecendo melhor. Não me identificava com a sociedade à qual pertencia e a minha vida era repleta de problemas. Nós, mulheres, somos sujeitas a todo o tipo de violência e assédio. Não possuíamos liberdade de expressão nem liberdade para trabalhar. Se falo muito sobre a violência que as mulheres sofrem no Afeganistão, acreditem, nunca falo demais.

Durante anos, lutamos e enfrentamos tanta violência, para, agora, o regime Talibã sair vitorioso. A liberdade mínima que possuíamos foi destruída, toda a beleza banida, mas as mulheres ainda continuam a erguer as suas vozes, mesmo quando o silêncio absoluto prevalece. Esta luta silenciosa é carregada de desilusão, uma vez que não conseguimos ver resultados.

No Afeganistão, sentia-me extremamente confusa com o meu dia a dia. Era difícil para mim lidar com as restrições e todas as condicionantes de uma sociedade oprimida e sufocada por um regime tão fundamentalista. Caminhava repleta de medos e preocupações, não conseguia desempenhar o meu trabalho com naturalidade, sentia-me

permanentemente desconfortável e preocupada com o que me poderia acontecer, uma vez que não sentia segurança.

Em todos os sectores, não era demonstrado o mínimo de respeito para com as mulheres, e existiam restrições dentro do seio de muitas famílias, onde mulheres e raparigas não podiam trabalhar fora de casa, não podiam estudar. Violência, casamentos de menores e casamentos forçados são, infelizmente, prática comum.

No meu país, submerso em pobreza e problemas económicos, é muito difícil alcançar uma vida digna. Por este conjunto de motivos, pessoas de todos os estratos sociais cometem atentados contra as suas próprias vidas, roubam, fazem coisas impensáveis. Todas estas consequências de um país falido têm um efeito negativo na sociedade e prejudicam o futuro do país onde vivi durante 24 anos.

Sentia que não conseguia respirar, no Afeganistão. Não havia ar.

Como seres humanos, somos fundamentalmente livres, mas os meus compatriotas sentem que não podem fazer nada em relação à sua situação, que devem estar calados, porque, se expressarem as suas opiniões, o regime irá destruí-los.

Por essa razão estou aqui, a partilhar. Sou testemunha e testemunho da realidade do meu país.



Foto de Paula Bronstein/Getty Images

OURIVERSARIA



MARINHO JOIAS

O PRESENTE PERFEITO!



Com mais de 36 anos de experiência, a Marinho Jóias é um espaço com bom gosto e qualidade e que aposta na confiança profissionalismo para corresponder aos pedidos mais exigentes. A seriedade e rigor com que sempre pautou a sua conduta profissional fazem do sr. Marinho uma das figuras incontornáveis da ourivesaria bracarense!

Se quer oferecer um presente distinto, venha à Marinho Jóias!



Centro Comercial Gold Center, Loja 30
Avenida da Liberdade, 638
4715-037 Braga
253 611 832
marinhojoiaslda@gmail.com

 Marinho Jóias



Grelhado's TAKE-AWAY de Braga



OS MELHORES GRELHADOS DA CIDADE!

O saboroso frango assado ou a divina costelinha estão sempre a sair e sabem bem com o molho especial da casa! Os melhores acompanhamentos não podem faltar, as batatas fritas, as saladas ou os crioulos para um jantar com a família, depois de aproveitar a água nos dias quentes de verão! A sair, tem também as sugestões diárias, deliciosas criações da cozinha dos Grelhados de Braga, pratos da melhor gastronomia tradicional portuguesa que nos aquece o coração. Tem sempre várias sugestões de peixe e carne, preparados e temperados como se fossem feitos em nossa casa. A melhor comida caseirinha que sabe bem ir buscar!

Gostamos de estar à sua mesa!



253 281 456
(chamadas p/ rede fixa nacional)

Avenida D. João II, 85
Nogueiró
4715-275 Braga
geral@grelhadosdebraga.com



NOVA
ARCADA

INVERNO



Micha Rudowski
e mobydick records
APRESENTAM

BRAGA BLUES

6TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '23

DE 4 A 10
NOV

5 NOV

CINEPLACE . 17h



"VAMOS FALAR DE BLUES"
ENTREVISTA / CONCERTO com

TIM (PT)

8 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30



BIG DADDY WILSON (EUA)

+
IDAN SHNEOR (IL)

9 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30



"PORTUGUESE BLUES REUNION"
BUDDA GUEDES &
PAULO GONZO &
JOAO CABELEIRA (PT)

10 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30



TEN YEARS AFTER (EUA)

+
NICO DRUMS & BLUES
feat/ MIGUEL CASAIS (PT)

4 NOV . Sábado

11h . O BLUES VAI À ESCOLA (PT) - CONSERVATÓRIO BOMFIM

19h . BLUES JAM SESSION - CENTRO COMERCIAL NOVA ARCADA

4 e 5 NOV . Sábado e Domingo

FEIRA MOSTRA DE INSTRUMENTOS -
CENTRO COMERCIAL NOVA ARCADA

6 e 7 NOV . 2ª feira e 3ª Feira

O BLUES VAI À ESCOLA (PT)

7 NOV . 3ª feira . 22h

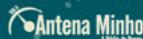
ALL STARS JAM SESSION - BOCA MALDITA

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

Patrocinadores Oficiais:



your clothes, our expertise





PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



SUGESTÕES

**Peixe do Mar da Apúlia · Camarão da Costa · Fanecas à Pedrinhas
Açorda de Peixe e Gambas · Polvo à Pedrinhas · Ensopado de Raia
Ceviche · Carpaccio de Carapau**



MEDICINA PREVENTIVA

Ana Catarina Guimarães

Especialista em Medicina Geral e Familiar
Hospital Lusíadas Braga

A Medicina Preventiva é um dos pilares da Medicina Geral e Familiar e da medicina atual, que cada vez mais se foca na prevenção de doenças e na promoção da saúde. Consiste num conjunto de medidas que visam reduzir a probabilidade de desenvolver uma determinada patologia, bem como detetar precocemente uma doença, de forma a reduzir a morbimortalidade.

A Medicina Preventiva abrange várias dimensões e níveis de prevenção, sendo transversal a qualquer idade.

Em Portugal, as principais causas de morte são as doenças cérebro-cardiovasculares (acidente vascular cerebral - AVC, doença cardíaca isquémica), que na sua maioria podem ser atribuídas a fatores de risco comportamentais, nomeadamente ao tabagismo, sedentarismo, maus hábitos alimentares, excesso de peso ou obesidade e ao consumo excessivo de álcool. Estes fatores de risco condicionam o aparecimento de doenças crónicas como a diabetes, a hipertensão e a dislipidemia. Portanto, a prevenção baseia-se no controlo dos fatores de risco modificáveis através da educação para a saúde para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercício físico, pois são os comportamentos que adotamos ao longo da nossa vida que influenciam o risco de desenvolvermos doenças cérebro-cardiovasculares. De acordo com o relatório conjunto da Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económico (OCDE) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), os portugueses são os que menos exercício físico fazem dentro da União Europeia, cerca de 45% faz menos de 150 minutos de atividade física por semana. Este é um dos fatores que tem contribuído para o facto do excesso de peso e a obesidade constituírem um problema de saúde pública cada vez maior nos adultos e jovens.

Assim, o desafio atual da Medicina Preventiva é motivar a população a adotar uma postura proativa relativamente à sua saúde.

A realização de rastreios oncológicos em indivíduos assintomáticos também é uma das áreas abrangidas pela Medicina Preventiva. A partir de uma determinada idade, tanto os homens como as mulheres devem ser submetidos a rastreios com o objetivo de se realizar a deteção precoce de uma doença. O cancro do pulmão e o colorretal são os mais comuns em Portugal e o cancro da mama é o mais frequente no sexo feminino.

Foi neste sentido que o Grupo Lusíadas Saúde criou o programa Cuidar+, que consiste num conjunto de rastreios destinados a uma população específica. O Hospital Lusíadas Braga abrange neste momento cinco rastreios distintos. O Rastreio do Cancro da Mama consiste na realização de uma mamografia, em mulheres a partir dos 45



anos, de dois em dois anos. O Rastreio do Cancro do Colo do Útero compreende a realização de citologia e pesquisa do HPV (Papilomavírus Humano), em mulheres que iniciaram a atividade sexual, com idade compreendida entre os 25 e os 65 anos, de 5 em 5 anos. O Rastreio do Cancro Colorretal deve ser realizado a cada 5 anos por meio de uma colonoscopia, a homens ou mulheres com mais de 50 anos de idade. Este exame, além de um diagnóstico rigoroso, permite remover os pólipos ou lesões que mais tarde poderiam originar o tumor maligno. O Rastreio do Cancro da Próstata é realizado através de uma análise de sangue para medir os níveis de PSA (Antígeno Específico da Próstata), em homens entre os 50 e os 75 anos de idade, anualmente. O Rastreio do Cancro do Pulmão é realizado a todas as pessoas consideradas de risco, neste caso, fumadores acima dos 50 anos, através da tomografia computadorizada de baixa dose.

Apesar de existirem recomendações para a população em geral, os rastreios podem e devem ser individualizados de acordo com os antecedentes pessoais e familiares de cada um, podendo ser necessário antecipar a idade de início de um rastreio. Por este motivo, a avaliação médica é essencial para uma adequada orientação.

As restantes iniciativas disponíveis no Hospital Lusíadas Braga consistem na Avaliação do Risco Cardiovascular para pessoas com mais de 40 anos de idade e na iniciativa de apoio a redução de peso para indivíduos com índice de massa corporal (IMC) superior a 25kg/m².

Com estas iniciativas pretende-se assumir uma postura proativa na prevenção da doença de forma a minimizar o risco e/ou a detetar precocemente para que sejam assegurados os melhores cuidados de saúde.

Prevenir está nas suas mãos. E também nas nossas.

Estar atento é uma escolha que faz a diferença. Por isso, demos o primeiro passo com o Programa Cuidar+, onde temos uma equipa alerta, independentemente da especialidade. Opte pela forma mais simples de cuidar da sua saúde. Comece por fazer um rastreio.

DRA. ANA CATARINA GUIMARÃES
MEDICINA GERAL E FAMILIAR

C.P. 57458

Fale com o seu médico
ou saiba mais em
lusiadas.pt/programa-cuidar

lusiadas.pt

 **Lusíadas**
SABEMOS CUIDAR

LUSÍADAS, SGPS, S.A. | NIPC 506 024 989



Recebi uma notificação de uma contraordenação rodoviária por violação do limite máximo de velocidade permitido, em que supostamente conduzia a 145 Km por hora. Como posso reagir?

145 KMS/HORA



Caro(a) leitor(a),

Uma contraordenação rodoviária constitui uma infração punível com coima, à qual pode ser aplicada também uma sanção acessória.

A aplicação de coima e de sanção acessória depende sempre do tipo de contraordenação em causa, sendo as leves sancionadas apenas com coima e as restantes (grave e muito grave) com coima e sanção acessória. Já o tipo de contraordenação depende, claro está, da gravidade, da culpa e dos antecedentes do condutor.

Notificado do auto de contraordenação rodoviária, o suposto infrator deve proceder ao pagamento voluntário da coima, no prazo de quinze dias úteis. Se o pagamento voluntário for efetuado no prazo de 48 horas, considera-se o pagamento realizado a título de depósito, o que permitirá, a final, e com a boa resolução da causa, requerer a devolução do montante pago. No caso de, por várias razões, não conseguir satisfazer integralmente o pagamento da coima, pode também requerer o pagamento em prestações.

A apresentação de defesa deve ser feita no prazo de quinze dias úteis a contar da notificação da contraordenação, sendo a constituição de advogado facultativa. A defesa deve ser apresentada por escrito e dirigida ao Presidente da Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária, identificando o número do auto de contraordenação e o arguido, e expondo os factos e o pedido, fundamentando-os.

No caso de ter sido aplicada uma sanção acessória, é possível requerer a sua suspensão ou atenuação

aquando da apresentação da defesa. Sendo aceite, o arguido não tem de entregar a sua carta de condução ou documento do veículo, podendo continuar a conduzir. Por vezes, e em contrapartida, poderá ter que frequentar ações de formação para que a suspensão da sanção acessória proceda.

Com a apresentação da defesa, o processo de contraordenação fica suspenso, aguardando uma resposta da Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR).

Recebida a decisão administrativa da ANSR, e caso pretenda reagir contra ela, poderá ainda o arguido, ou o mandatário constituído para o efeito, impugnar judicialmente a decisão no prazo de quinze dias úteis a contar da notificação da decisão administrativa. De realçar que a apresentação da impugnação judicial suspende os efeitos da decisão administrativa.

A impugnação judicial deve ser dirigida ao Juiz de Direito do Tribunal da Comarca onde foi praticada a infração, e deverá cumprir todos os formalismos legais, nomeadamente, a identificação do número do auto de contraordenação, a identificação do arguido, a motivação do recurso, as conclusões e a assinatura do arguido ou do mandatário, nos casos aplicáveis.

No caso de absolvição do arguido, haverá lugar ao reembolso do montante pago a título de coima. Se, porventura, se verificar a prescrição do processo tendo sido paga a coima a título de depósito nas 48 horas após a notificação da contraordenação, poderá ser requerida a devolução do valor pago.



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



ALLMED

CLÍNICA

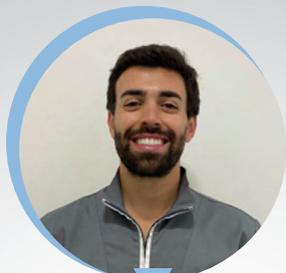
MÉDICA DENTÁRIA



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



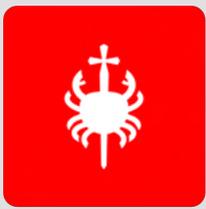
Sónia Duarte
Terapeuta



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



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

JANTAR
DE GALA

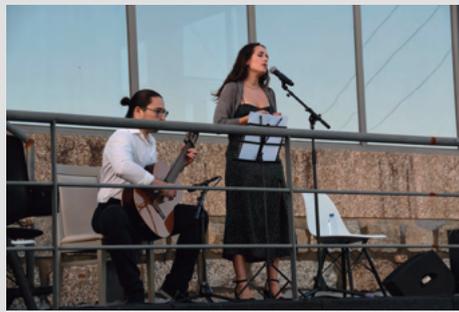
10 ANOS DA DELEGAÇÃO DE BRAGA

10^o
ANIVERSÁRIO

A Liga Portuguesa Contra o Cancro está presente, há 10 anos, na região de Braga. Para celebrar os 10 anos de vida, a Delegação de Braga da LPCC realizou um Jantar de Gala, de forma solidária, que contou com cerca de 200 pessoas.

De forma generosa, empresas e amigos contribuíram, não só para uma noite de convívio, mas, sobretudo, para permitir que a Delegação de Braga possa ter novas instalações e novos serviços.

Obrigado a todos os parceiros envolvidos nesta causa.

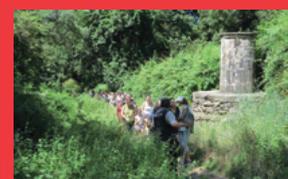
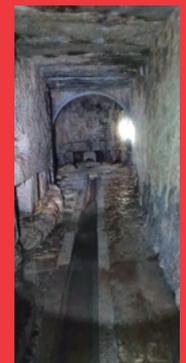


"...juntou vários amigos para dar a conhecer as Sete Fontes..."

Há 10 anos atrás, "caminhamos pela vida", dando origem à Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Lembrando a necessidade de investir nos hábitos de vida saudável, a Delegação de Braga da LPCC juntou vários amigos para dar a conhecer as Sete Fontes, numa caminhada por um dos mais belos espaços de Braga.

Cerca de meia centena de participantes teve a possibilidade de visitar este Monumento Nacional e ficar a conhecer o sítio das nascentes de água, desde o séc. XVIII.



E. delegacao.braga@ligacontracancro.pt | T. 914619626

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



N'Ó CAMINHO

“As pessoas chegam sempre na hora certa aos lugares onde são esperadas.”

Paulo Coelho



Tudo começou com uma vontade enorme de acompanhar pessoas que se querem descobrir e transformar ao longo da vida. De as amparar nesse maravilhoso mundo do sentir, nem sempre fácil ou leve. Nesse sentir que é próprio dos que se permitem viver e fazer o seu caminho em verdade.

Dos que caminham, apesar de, e para além de tudo. E de com eles, por eles, e através deles, crescermos e nos expandirmos também.

Nestes dois anos do Affectum, aprendemos que, tal como todos nós, também as emoções precisam de caminhar: quando chegam, entram no corpo, passeiam-se por lá, deambulam, paralisam, percorrem os órgãos para emitirem sinais, e depois saem. Ou não, que é quando cristalizam na dor e fazem adoecer.

Para que isto não aconteça, é fundamental entender como funciona o circuito das emoções de cada um, percebendo o que permite deixar sair tudo o que sentimos. Para seguir, caminhando.

Sendo o movimento o grande motor da vida, desafiámo-nos a sentir no terreno a vida e as emoções a caminho, e numa experiência inaugural abrimos portas n'Ó Caminho de Santiago para encontros com quem se sentisse esperado em algum lugar, pois acreditamos que “as pessoas chegam sempre na hora certa aos lugares onde são esperadas”. Encontros com quem quisesse fazer uma pausa, receber uma mensagem, ouvir um cântico, cantar, falar da experiência do seu caminho, ficar em silêncio, dar um abraço. Ou simplesmente dizer não, e seguir. Aconteceu no dia 18 de junho e fomos surpreendidas com olhares honestos em que cada um de nós aprendeu sobre si, coletivamente.

O encontro com quem sentiu viver um momento com Affectum aconteceu no agora, no coração de pessoas que confiaram que “sempre existe no mundo uma pessoa que espera a outra. E quando essas pessoas se encontram e os seus olhos se cruzam, todo o passado e todo o futuro perdem qualquer importância e só existe aquele momento”. Quem faz O Caminho à procura de si na tentativa de se conhecer melhor, aprende que é no encontro com o outro, e só neste encontro, que se pode conhecer de verdade. E que nada melhor do que tempestades, mudanças, acontecimentos imprevistos e o medo para perceber que o fantástico da travessia do autoconhecimento é que só tem ponto de partida, nunca de chegada. Na verdade, mais do que para onde vais, importa como e para que vais.

Não existe mapa que possa guiar a vida, mas há sinais por todo o lado, a todo o momento. O importante é estar atento, caminhar desperto para poder ver os sinais que sempre se apresentam como guia, pois em cada amanhecer temos à disposição possibilidades infinitas de encontros, que trazem em si muitas oportunidades. Só temos que estar atentos.

Viver O Caminho é abrir espaço ao amor, é reconhecer o quão bom e importante já somos e temos na vida. E dar espaço ao amor é abrir o coração. É expandir o horizonte e abraçar o desconhecido que a vida sempre nos reserva.

Viver O caminho é receber amor, o maior reconhecimento do que somos. Porque é aqui, e só aqui, neste encontro com o outro, que a grande descoberta de nós acontece.

Viver O caminho é escolher o amor, e escolher o amor é persistir e permanecer na esperança. É encontrarmos os recursos internos necessários para vermos o mundo com um olhar mais generoso. O nosso mundo e o dos outros.

Viver O caminho é reconhecer que a humanidade é um espaço coletivo, e nunca um espaço isolado ou individual. Por isso, em setembro o Affectum voltará a abrir as portas n'Ó Caminho, onde a vida acontece no sentir, na ação, na poesia e na beleza das pequenas coisas.



Saiba mais em:

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



CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

NC

MERCADO NO CASTELO '23



Rita Bastos Machado, Cláudia Bermudes e Ana Ribeiro são as três responsáveis pelo evento de moda e lifestyle Mercado no Castelo, que tem levado ao Castelo do Bom Jesus marcas e criadores exclusivos, projetos inovadores e empreendedores da área da moda, para um dia em cheio. A chuva ainda atrasou a abertura, mas o que se seguiu depois voltou a ser mágico. Até breve!

Que balanço fazem do Mercado no Castelo 2023?

A 4ª edição do Mercado no Castelo, no Castelo do Bom Jesus, teve uma mostra de marcas de referência, de produção consciente, com muitas novidades e design exclusivo, acreditamos que trouxemos o melhor que se faz em Portugal. Juntamos cerca de 50 marcas, vindas de todos os pontos do país. O nosso propósito é o de promover estas marcas, e os seus empreendedores magníficos que trabalham imenso para dar a conhecer a marca e o trabalho desenvolvido. Contrariamente ao ano anterior, o dia começou com chuva, tendo adiado a abertura. Isto refletiu-se numa inevitável quebra de visitantes que tinham planeado a visita da parte da manhã. No entanto, a tarde foi lindíssima! O sol brilhou e a afluência foi superior ao esperado. Além

das compras, foi o habitual local de convívio, reencontros e boa disposição. Ficamos muito felizes com a capacidade do Mercado no Castelo em juntar tanta gente cheia de boa energia..

Já estão a pensar nas próximas edições? Quais serão?

Estamos sempre a pensar nas próximas. No espaço de um mês tivemos dois importantes eventos: organizamos o mercado do Serralves em Festa, no Porto, e agora o mercado no Castelo do Bom Jesus. Foi bastante intenso e projetamos a nossa marca, tendo já recebido convites para a realização do Mercado no Castelo em outros locais, mas precisamos de analisar a estratégia do projeto e ver o enquadramento das propostas que nos fizeram.



QUEIXO-ME, LOGO EXISTO...

S

ostumo brincar com este tema e dizer que em Portugal, a queixa é o nosso desporto nacional. Há algo na nossa cultura que torna a queixa uma presença assídua na linguagem e que define a nossa atitude perante a vida.

Queixamo-nos de tudo e de todos, inclusive de nós próprios. E, talvez, isso seja o mais paradoxal, porque quando nos queixamos de nós próprios, estamos a desvalorizar-nos. Dizer: *“Eu não sirvo para nada...”*, *“Não sei fazer nada de jeito...”*, *“Engano-me sempre a escolher os amigos...”*, *“Parece que não entendo...”*, *“Se eu tivesse juízo...”*, tudo isto são frases de desvalorização pessoal, perante nós e perante os outros. Mas então, por que razão as dizemos?

Porque há uma necessidade de atenção e aprovação – por isso nos queixamos de nós, para ter o que doutra forma não teríamos. Se nos colocamos nessa situação é porque temos benefícios. O resultado após a nossa queixa será alguém defender-nos e intervir a nosso favor, contradizendo aquilo que dissemos e falando bem de nós. Passamos a ser os protagonistas da conversa e temos muita atenção.

Na verdade, a queixa de nós próprios é semelhante a fazermos-nos um elogio sub-reptício, isso dá-nos uma posição diferenciada relativamente aos outros. Fazemo-lo quando nos queremos distinguir e conquistar atenção – esse é o objetivo.

No entanto, é muito importante referir que a queixa não é um pedido de ajuda – embora o possa parecer. Na verdade, é algo bem diferente que se pode traduzir assim: *“Eu quero atenção por isso queixo-me, mas livrem-se de me resolver o problema e tiram-me esta posição em que eu próprio me coloquei, onde quero permanecer para me sentir especial.”*

Tendo em conta que a queixa não é um pedido de ajuda, percebemos que nos devemos abster de ajudar a pessoa que se está a queixar e, mais importante, nunca lhe apresentar uma saída ou solução para o mal do qual se queixa. Isso é retirar-lhe todo e qualquer protagonismo, do qual não quer de todo abdicar.

Inadvertidamente creio que todos já alguma vez o fizemos e recordamos o olhar punitivo dessa pessoa que poderia ser traduzido como: *“alguém te perguntou algo ou pediu ajuda?”*

Mas os tipos de queixa são muitos e as mais habituais até são relativamente ao outro. Queixar-se do outro ocupa-nos bem mais do que queixarmo-nos de nós próprio. Isto acontece porque temos tendência para considerar o outro o bode expiatório para todos os nossos males.

Vejamos alguns tipos de queixas que podemos identificar nos nossos discursos diários:

A queixa chamada de atenção: Funciona como manobra de sedução para atrair os outros para si e conseguir aquilo que pretende. *“Se hoje houvesse*



transportes ia até à praia... mas também não tenho dinheiro...”

A queixa censura: É como uma transferência de outra queixa, o motivo da censura esconde outra queixa. Não consigo decidir e fico estagnado, mas queixo-me da lentidão dos outros. *“Já não consigo saber o que quero, ela demorou tanto tempo a escolher...”*

A queixa ataque: *“Olha o que me obrigas a fazer!”*. Por tua causa eu estou assim e não quero, mas como não depende de mim encontrar uma solução para o meu problema nada faço. A culpa do meu problema és tu, portanto tu é que tens que mudar.

A queixa justificação: Entrego a minha liberdade a outros por isso não tenho responsabilidade sobre o que não consigo fazer. *“Não trabalho porque este país não me dá um emprego.”*

A queixa valorização: *“Se tivessem a minha vida entendiam melhor o que é sofrimento.”* A minha desgraça serve de alavanca para a minha autovalorização, quanto mais sofro mais valor sinto que tenho.

A queixa cúmplice: É feita com o objetivo de procurar lealdades e aprovação da própria conduta. Cria uma ilusão de conexão e muitas vezes um sentimento de pertença a um grupo, aparentemente, de vítimas e oprimidos. *“Ainda bem que posso contar contigo para desabafar sobre a forma como ele me trata...”*

A queixa escape: *“Sei que de nada adianta queixar-me pois não me resolver a situação, mas sabe-me bem”*. Funciona como um mecanismo de alívio, uma forma de ventilar as emoções. Todos precisamos de algumas doses deste tipo de queixa, somos humanos! Surgem quando nos queixamos do tempo, da vida, do dia-a-dia, da família, enfim, de tudo aquilo que sentimos naquele momento. É uma queixa que funciona muito bem em doses homeopáticas porque nos alivia, mas não pode ser por sistema.

Agora que conhecemos alguns tipos de queixas e os motivos pelos quais nos queixamos, cabe-nos a nós tomar as rédeas da nossa vida e agir, pois já percebemos que a queixa não resolve a situação!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



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



A SUA VISÃO NÃO TIRA FÉRIAS DE VERÃO



Com o verão, chega o período de férias para grande parte da população. No entanto, surgem também um conjunto de desafios para a saúde de todos, onde os cuidados com a saúde da visão não devem ser esquecidos. Nos dias com temperaturas mais elevadas é habitual a preocupação com a proteção à radiação ultravioleta (UV) na pele, mas muitas das vezes fica esquecida a proteção com a visão.

Quando falamos de exposição solar, moderação é a palavra que melhor se adequa. Se vai estar no exterior, tenha em conta que a radiação UV apresenta muitos benefícios associados à produção de vitamina D, uma substância que estimula o bem-estar da pele e o sistema cardiovascular. Porém, se privilegiar uma exposição prolongada, sem qualquer tipo de proteção, estará a aumentar a probabilidade de desenvolver lesões nas estruturas oculares, nomeadamente na córnea, no cristalino, nas pálpebras e/ou retina.

Ao aproveitar os dias de calor, leve consigo os seus óculos de sol. Mais do que um objeto puramente estético, os seus óculos de sol são considerados equipamento de proteção individual (EPI), que devem apresentar a marca CE e a categoria de transmissão luminosa de um a quatro. Estes EPI devem obedecer a várias normas de qualidade ISO com parâmetros de avaliação de desempenho com elevado detalhe técnico e muito específicas. É importante saber que uma lente escura sem proteção UV provoca dilatação da pupila, e consequentemente a entrada de uma maior quantidade de radiação UV no olho, podendo causar danos significativos à visão. No que diz respeito à armação, esta deve ser grande e bem ajustada ao rosto, de modo a proteger os

anexos oculares e a evitar a entrada de radiação UV pelas laterais dos óculos.

Para se certificar que opta pela melhor escolha para a saúde da sua visão e dos seus olhos, aconselhe-se com o seu especialista da visão, o optometrista, sobre quais as especificações técnicas e parâmetros de adaptação devem cumprir os seus óculos de sol. Melhor do que ninguém o optometrista ajudará a garantir de que a lista de requisitos está a ser devidamente cumprida, protegendo a sua visão e os seus olhos do risco. Se utilizar lentes de contacto, aconselha-se a utilização de lentes com filtro UV, que junto com os óculos de sol potenciam uma proteção adicional.

Pode ainda utilizar chapéu, de preferência com abas largas, que bloqueiem a emissão direta da radiação UV, assim como utilizar protetor solar adequada para a zona peri-ocular. No entanto, é importante que este tipo de proteção não proteja da radiação UV indireta ou em momento em que o sol se encontra mais próximo do horizonte. Não se esqueça de evitar a exposição solar nos períodos de maior radiação, ou seja, entre as 11 e as 17 horas, e mantenha-se sempre que possível na sombra, sem retirar os óculos de sol, pois em locais como a praia, a água e a areia refletem a radiação UV.

Ao adotar estes cuidados, garantirá um verão mais seguro para a saúde da sua visão. Contudo, recorde-se que existe radiação UV todo o ano e estas medidas devem ser adotadas durante as quatro estações do ano, pois a exposição recorrente ao longo de vários anos está associada ao aparecimento de condições como as cataratas e a degeneração macular.



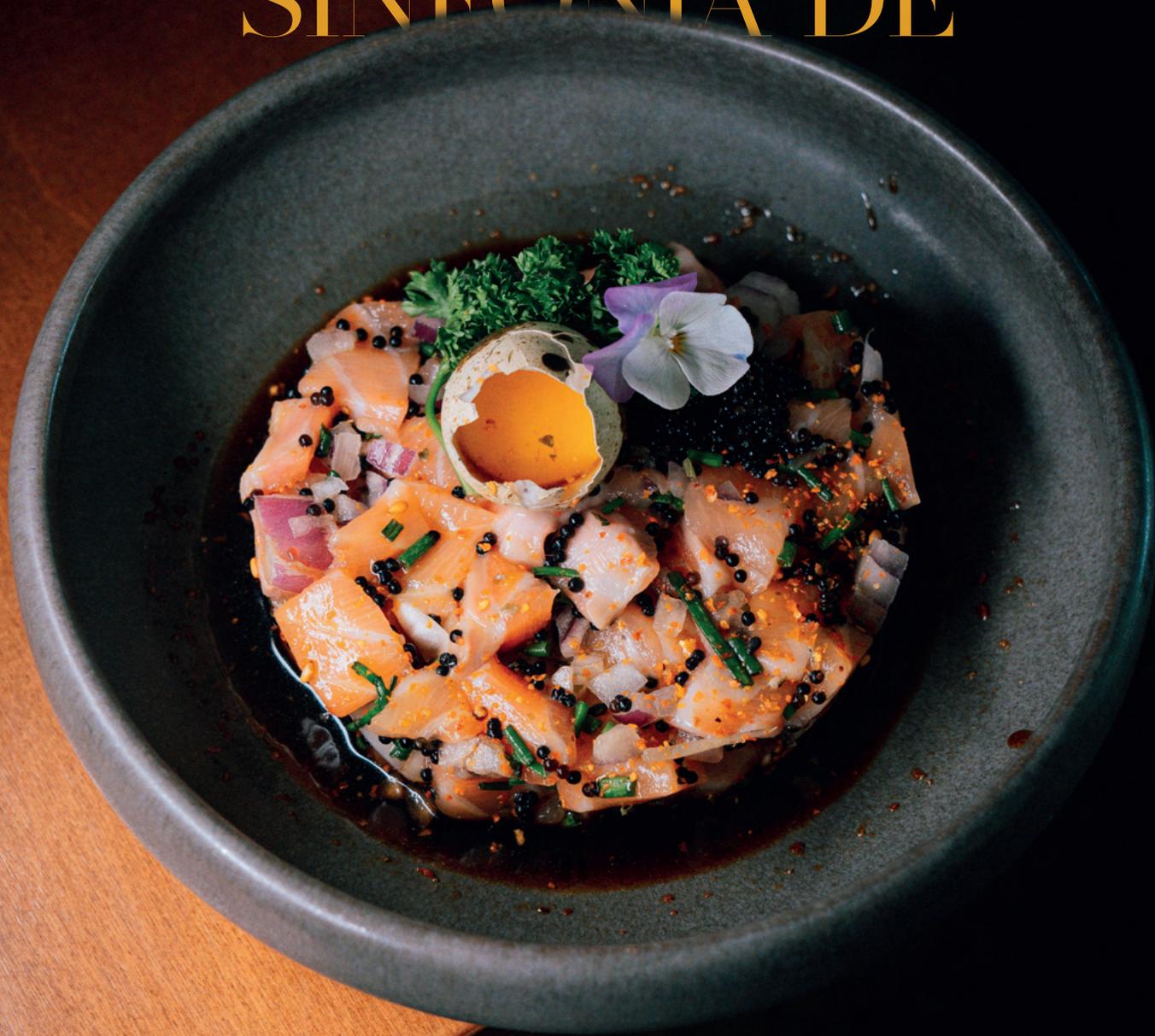
Raül de Sousa

Presidente da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria – Entidade de Utilidade Pública



ALMA
d'EÇA

SINFONIA DE

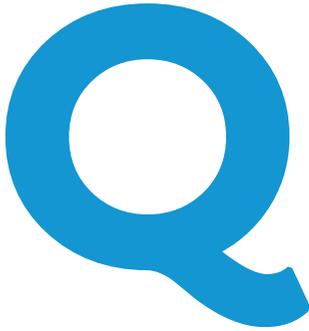


CORES

  [almadecabraga](#)

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

A DIABETES NA GRAVIDEZ E A PERDA GESTACIONAL



uase todas as doenças conhecidas podem atingir a mulher durante a gravidez, umas podem complicar acidentalmente e outras, ainda, são por ela diretamente determinadas.

A Diabetes Mellitus Gestacional (DMG), é uma patologia de alto risco cuja prevalência tem vindo a aumentar nos últimos anos, sendo considerada segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), um dos 3 tipos de diabetes Mellitus, sendo os outros dois a diabetes tipo 1 ou insulino dependente e o tipo 2 não insulino dependente.

Sendo considerada uma das complicações médicas mais frequentes na gravidez, é definida como uma anomalia da tolerância aos hidratos de carbono, de gravidade variável, que surge ou é diagnosticada pela primeira vez no decurso de uma gravidez (Paiva et al., 2022). Surgindo graus variáveis de hiperglicemia materna na gestação aumenta a morbidade e a mortalidade materna e fetal. Que segundo Friel (2023), podem ser quando há um descontrolo da diabetes preexistente (pré-gestacional) ou gestacional durante a organogénese (até aproximadamente às 10 semanas da gestação) o aumento do risco de: malformações congénitas e o risco de morte fetal in útero. O controlo deficiente da diabetes mais tarde na gestação, aumenta o risco de: macrosomia (peso fetal > 4.000 gramas ou > 4.500 gramas ao nascimento), pré-eclampsia, hipoglicemia neonatal, traumatismo de parto (distocia do ombro), o parto por cesariana e o natimorto (Friel, 2023).

Podemos referir então, que perturbando de maneira mais ou menos evidente a gravidez a diabetes mellitus, prejudica o feto e pode provocar a sua morte. Não decorrendo a gravidez até ao fim, surge um impacto traumático que o diagnóstico de aborto ou morte fetal pode causar, associando-o à impossibilidade de o casal vir a ter um filho.

A perda gestacional é, assim, para o casal, um evento traumático que altera o percurso de vida do mesmo. Sendo o impacto dessa perda nos pais devastador e implica o início de um longo pesadelo. No período após a perda gestacional, os pais experimentam um processo de luto que os afeta a nível biopsicossocial e espiritual. Estes podem experimentar depressão, ansiedade, transtorno de stress pós-traumático, transtornos alimentares e de sono, isolamento e perda de fé, entre outras manifestações.

Há a ideia que nas situações de perda perinatal o sofrimento dos pais é subestimado esperando-se que estes recuperem imediatamente da perda, porque é sentida como sendo uma perda menor do que seria no caso de morte de um filho, após o nascimento (Martínez-Serrano et al., 2019). Um dos fatores que faz com que essa perda seja acompanhada de um tipo de luto diferente de outras perdas é o fato de fazer parte de um processo socialmente oculto e pouco compreendido, mesmo pelos profissionais de saúde. Embora a literatura específica demonstre que o processo do luto inclui vários momentos e perspetivas, a perda gestacional é um acontecimento inesperado e altamente angustiante para os pais, que requer intervenções dos profissionais de saúde que ajudem cada casal, tendo em conta as suas características e individualidade, a ultrapassar esta fase da sua vida.

Quando um casal sofre uma perda gestacional é importante e necessário que o profissional de saúde saiba responder aos seus sentimentos e receios. Assim, ao incentivar o casal a expressar os seus sentimentos e ficar com eles nesse processo, o profissional de saúde ajuda o casal a manter a crença e a dar-lhe a sensação de que têm pelo menos uma quantidade mínima de controlo da sua situação. Deve também incentivar o casal a ter o parceiro presente para que juntos

possam resolver essa situação difícil, apoiando-se. Como resultado, o casal e o profissional de saúde são capazes de alcançar um significado positivo de uma experiência de vida difícil. O apoio dos profissionais de saúde aos pais enlutados, a sua participação na perda, a expressão de sentimentos e de emoções, a utilização de métodos de distração, sessões de grupo, apoio social, prática de atividade física e educação familiar foram as intervenções mais eficazes (Lizcano Pabón et al., 2019).

Neste sentido, o papel da equipa multidisciplinar deve passar por promover o acompanhamento da grávida realizando um rastreio e diagnóstico da diabetes gestacional, controlando as glicémias, com dieta e eventualmente insulino-terapia e incentivar a prática de exercício para melhorar o prognóstico. Possuírem um maior conhecimento sobre os fatores de risco da DMG que podem ser a história familiar, idade materna avançada, doenças como a hipertensão arterial e obesidade, por forma a prevenir esta patologia (OMS, 2022). E ainda promoverem o acompanhamento da mulher/casal perante um processo de luto, numa situação de perda gestacional, uma vez que os profissionais de saúde são uma das principais fontes de apoio ao casal, implementando intervenções que possam ajudar os pais e os membros da família no processo de luto (Paraiso-Pueyo et al., 2021).

Assim, as evidências revelam a importância de uma comunicação terapêutica por parte do profissional de saúde, muito apoio, centrando as intervenções em ambos os membros do casal, recorrer à escuta ativa, estar presente (quando apropriado). Cada casal é diferente quando se trata da forma como lidam com a sua situação clínica. Assim, é imperativo para o profissional de saúde avaliar como cada membro do casal quer ser acompanhado durante este processo.

Conclui-se que o assunto abordado, é de suma relevância para os profissionais de saúde, que cuidam da mulher/casal que é diagnóstica com a diabetes mellitus gestacional, e pode passar pelo infortunado de perder o seu filho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Friel, Lara A. (2023). Diabetes mellitus na gestação – Manual MSD – Versão para profissionais de saúde. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/ginecologia-e-obstetr%C3%ADcia/gesta%C3%A7%C3%A3o-complicada-por-doen%C3%A7as/diabetes-mellitus-na-gesta%C3%A7%C3%A3o>
- Lizcano Pabón, L. D. M., Moreno Fergusson, M. E., & Palacios, A.M. (2019). Experience of Perinatal Death from the Father's Perspective. *Nurs Res.*; 68(5), E1-E9. doi: 10.1097/NNR.0000000000000369.
- Martínez-Serrano, P., Pedraz-Marcos, A., Solís-Muñoz, M., & Palmar-Santos, A.M. (2019). The experience of mothers and fathers in cases of stillbirth in Spain. A qualitative study. *Midwifery*; 77, 37-44. doi: 10.1016/j.midw.2019.06.013.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2022) Relatório Mundial sobre a Diabetes. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254649/9789243565255-spa.Pdfsequence=1&ua=1>
- Paiva, I., Araújo, B., Paiva, S. (2022). Diabetes Gestacional: evolução dos critérios de diagnóstico e terapêutica. *Revista Portuguesa de Diabetes*. 17 (2):47-53p. Disponível em http://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2022/06/RPD_Junho_2022_Perspectiva_47_53.pdf
- Paraiso-Pueyo, E., González-Alonso, A.V., Botigüé T., Masot, O., Escobar-Bravo, M.Á., Lavedán-Santamaría, A. (2021). Nursing interventions for perinatal bereavement care in neonatal intensive care units: A scoping review. *Int. Nurs. Rev.*; 68:122-127. doi: 10.1111/inr.12659.



Ana Cristina Almeida Santos Oliveira

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia, no Aces Dão Lafões - UCSP de Sátão, Viseu Mestre em Toxicodependências e Doenças Psicossociais; Pós-Graduação em Gestão e Administração de Serviços de Saúde Doutoranda do Doutoramento em Enfermagem da Universidade de Lisboa/ Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) Sócia da www.girohc.pt/



É VERÃO NO



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



MigaitasSalaoChampagne

EXPOSIÇÃO “LA BEAUTÉ SERA COMPULSIVE OU NE SERA PAS” INQUIETA EM REFLEXÃO SOBRE A LIBERDADE

A galeria Forum Arte Braga inaugurou a exposição “La beauté sera compulsive ou ne sera pas” do coletivo Campanice, com curadoria de Eduarda Neves. A mostra ficará em exibição até 10 de setembro deste ano.

A exposição “La beauté sera compulsive ou ne sera”, apresenta um conjunto de obras de Francisco Venâncio, André Covas e Carmo Azevedo, Rúben Fernandes, Carlos Mensil, Diana Geiroto, Jorge Lourenço, Paulo Mariz, Carolina Grilo Santos, Patrícia Geraldês e Francisco Moura Relvas. Cada artista, em função da sua perspetiva, desafiou-se a responder à proposta curatorial de Eduarda Neves – a beleza será convulsiva ou não será? Uma questão inspirada no romance “Nadja”, do escritor francês André Breton.

Para Eduarda Neves, o interesse nesta obra surge pelo facto de alguns dos aspetos representados no romance de Breton, articularem-se com a ideia do que é um coletivo, “cada artista já é em si mesmo, enquanto singularidade, um coletivo”. O fascínio surgiu pela “multiplicidade como ponto de partida para aquilo que é um coletivo, que é uma multiplicidade singular”. Através de segmentos da obra como < Imaginamos que ali, onde tudo começa, nos é oferecido o mistério das estações, o desatino dos corpos, a multidão cúmplice de uma estranha nave. Sobre Nadja, apenas sabemos que é um nome próprio na encruzilhada de infinitos caminhos. O baile que nasce. >, cada artista assumiu livremente a sua posição, perante um livro que é uma homenagem à liberdade, refere a curadora. A exposição apresenta obras trabalhadas entre as palavras e o som, a relação entre a cultura e a natureza, e outras sobre questões mais formais e visuais.

Campanice é um coletivo de artistas reunido de forma circunstancial e informal desde 2016 num espaço de estúdio partilhado no Bonfim (Porto) – atualmente sediado na Rua Anselmo Braancamp, local onde diversos ateliers, artistas e coletivos povoam a rua. Este grupo de onze membros caracteriza-se sobretudo pelos trabalhos autónomos e diferentes linguagens, aliados aos pontos de contacto e afinidades que se vão estabelecendo através da amizade e convivência.

Sendo fundamentalmente um espaço de trabalho e partilha entre os membros do coletivo, são organizados momentos de abertura ao público em modo Open Studio (1 a 2 vezes por ano) com trabalhos do coletivo e ainda, a cada 2 meses, programação com artistas convidados. Estes momentos reúnem pares da prática artística e a comunidade local em torno dos trabalhos que estruturam o coletivo, juntando-se ainda intervenientes convidados à produção de textos, performances ou outro tipo de apresentações.

Para Carlos Mensil, artista integrante do Campanice, “o coletivo não funciona somente como um conjunto, não trabalham todos para um objetivo comum, cada artista tem o seu trabalho, os seus interesses, a sua própria visão”. A exposição “La beauté sera compulsive ou ne sera pas” é a primeira que fazem com curadoria, sendo até ao momento este trabalho realizado pelo próprio coletivo. O convite a Eduarda Neves surge na expectativa de fazer a mediação, de curar a exposição, permitindo assim a cada artista “manter as suas inquietações, e focar-se somente no seu trabalho”.

Recorde-se que esta galeria de arte contemporânea é uma iniciativa da InvestBraga que tem como missão exibir artistas portugueses e internacionais num contexto favorável ao diálogo crítico e à polinização cruzada. Inspirado pela crença de que a prática artística é capaz de ampliar o escopo da atuação humana e tem o poder de tocar e transformar o mundo. O Forum Arte Braga, sob a Direção Artística de Duarte Sequeira e Guilherme Braga da Cruz, cultiva um programa cujas principais premissas são o conceptualismo, o rigor intelectual e a preocupação com o futuro.

A exposição “La beauté sera compulsive ou ne sera pas” tem entrada gratuita. Funcionará de segunda a sexta-feira, das 10h00 às 18h00. Ao sábado e domingo, abre mediante funcionamento do Altice Forum Braga.





— 27^o — Aniversário



www.manjardomar.pt

Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18
(Largo de S. Sebastião) Vila de Prado
Tel: 253 924 800
(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)
manjardomar@hotmail.com



ESTREIA DE SOLOS A 180° CONTA COM COPRODUÇÃO FESTIVAL RENDEZ-VOUS

Festival coproduz ainda *Ária*, espetáculo da dupla brasileira Nordestinys, que se irá apresentar nas cidades do Quadrilátero Cultural

A um ano de completar a sua décima edição, o Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous está de regresso. Entre 18 e 22 de julho, as cidades que compõem o Quadrilátero Cultural – Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão – recebem mais uma edição da iniciativa, promovida pelo Teatro da Didascália. A cooperativa cultural sediada em Vila Nova Famalicão apresenta, em 2023, uma programação introspectiva, que revisita e reescreve produções que já passaram por edições anteriores. Dos 11 espetáculos programados, destacam-se duas coproduções com o Vaudeville Rendez-Vous: *Solos a 180°* e *Ária*.



Reutilizar cenografias num ciclo sucessivo de experimentações

Em *Solos a 180°* – uma estreia absoluta com coprodução do Festival –, a companhia portuguesa Radar 360° reutiliza a estrutura cenográfica de um espetáculo anterior para criar um campo de experiências, onde a imaginação não tem limites. Esta coprodução nacional, com direção artística de António Oliveira e Julieta Rodrigues, será apresentada, pela primeira vez, no dia 20 de julho, às 19h00, na Praça de Pontevedra, em Barcelos. Dois dias depois, às 11h00, o espetáculo *Solos a 180°* vai “aterrar” em Braga, com uma apresentação no Jardim do Museu dos Biscainhos.

Suspensos, a desafiar a gravidade do Quadrilátero Cultural

Já a dupla brasileira Nordestinys levará ao Quadrilátero Cultural o espetáculo *Ária*, que conta, também, com a coprodução Vaudeville Rendez-Vous. Alan Sencades e Jessica Lane, artistas oriundos do nordeste do Brasil, celebram a beleza e a leveza do corpo em movimento através da suspensão capilar, numa performance que desafia os limites da gravidade. No dia 20 de julho, às 19h00, no Jardim do Museu dos Biscainhos, a cidade de Braga será a primeira a receber esta coprodução luso-brasileira, que vai passar, ainda, pelo Jardim do Museu Alberto Sampaio, em Guimarães, a 21 de julho, às 19h00. A 22 de julho, haverá apresentação dupla: às 11h00, no Parque da Juventude, em Vila Nova de Famalicão, e às 19h00, no Jardim da Casa do Rio, em Barcelos.

Estreias nacionais e oficinas completam a programação

A programação de 2023 contará com um total de 20 apresentações de 11 espetáculos de circo contemporâneo, de entre os quais se destacam, para além das duas coproduções – incluindo a estreia absoluta de *Solos a 180°* –, quatro estreias nacionais. Criações francesas, espanholas e belgas serão apresentadas, pela primeira vez, em Portugal, durante a nona edição do Festival Vaudeville Rendez-Vous. Ao longo de três dias, as ruas de Barcelos, Braga, Guimarães e Famalicão serão palco das acrobacias dos franceses Le Doux Supplice, no espetáculo *En Attendant Le Grand Soir*, do retrato de um mundo em ruínas espelhado pela companhia espanhola Cia 104, de Amer Kabaní, que apresenta *Runa*, e do engenho dos espanhóis da Manolo Alcántara, com a estreia nacional de *Maña*. Da Bélgica chega *Grashoppers* (gafanhotos), uma homenagem à natureza pela companhia Circus Katoen.

Os espetáculos não são, contudo, o único destaque da programação de 2023. Para dar o pontapé de saída na edição deste ano do festival de circo contemporâneo, estão agendadas, para os dias 18 e 19 de julho, oficinas de formação. Existe, ainda, a possibilidade de assistir a uma mesa-redonda sobre dramaturgia circense, a uma master-class dinamizada pelos franceses Le Doux Supplice, ou a uma sessão de pitching para agentes artísticos. O calendário das apresentações, que têm entrada livre, e das oficinas, gratuitas mediante inscrição, está disponível para consulta em www.teatrodadidascalia.com.





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

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.

Amor: Momentos de harmonia familiar e sentimental.

Aproveite para retribuir todo o carinho e atenção que tem recebido das pessoas que ama.

Saúde: Gozará de grande vitalidade neste período.

Dinheiro: Época favorável para negociações.

Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48

Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.

Amor: Caso esteja livre, poderá surgir brevemente a pessoa que idealizou.

Saúde: Procure ser mais moderado. Aproveite esta fase para ir ao cinema ou mesmo acabar aquele livro que já anda a ler há uma eternidade.

Dinheiro: Finanças prósperas. Aproveite para comprar um presente para si.

Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30

Pensamento positivo: Procuo escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa Poder, Autoridade.

Amor: Estará muito sentimental. Abra o coração, não receie falar dos seus sentimentos com o seu companheiro.

Saúde: Espera- o uma fase sem sobressaltos.

Dinheiro: Não seja demasiado impulsivo ao demonstrar a sua insatisfação. Mostre aos outros que também é capaz de ser uma pessoa flexível.

Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47

Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.

Amor: Favoreça o diálogo com a pessoa amada para ultrapassar situações de insatisfação.

Saúde: Esteja alerta a situações que possam originar acidentes. Evite o nervosismo e a precipitação.

Dinheiro: Fase favorável à obtenção de resultados relativos a projetos de longa data.

Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48

Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.

Amor: Não tenha atitudes contraditórias. O campo sentimental sofrerá oscilações. Neste período a sua vida sexual estará em grande forma.

Saúde: Embora possam surgir pequenos problemas de saúde, não inspiram grandes cuidados.

Dinheiro: Os seus objetivos poderão ser alcançados nesta fase.

Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39

Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.

Amor: Partilhe os seus sentimentos com a pessoa amada, caso contrário, poderá entrar num período de conflito e rutura.

Saúde: Período tranquilo, sem sobressaltos.

Dinheiro: Irá estar ligado agora ao estudo de coisas bastante importantes, para as quais vai precisar da ajuda de alguém mais velho.

Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38

Pensamento positivo: Procuo ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência.

Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família.

Saúde: Poderá andar muito tenso. Tente descansar mais, pois é disso que mais necessita neste momento para se sentir em forma.

Dinheiro: Período positivo e atrativo. Haverá uma subida do seu rendimento mensal.

Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Amor: Estará mais suscetível e emocional. Poderá passar nesta fase por mudanças repentinas de humor e comportamento.

Saúde: Espere uma fase tranquila. Gozará de boa saúde.

Dinheiro: Não ceda a fantasias ambiciosas. Mas como nem tudo é mau, este é o momento indicado para estabelecer um contacto importante.

Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42

Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades.

Amor: Os momentos de partilha e romance estarão favorecidos.

Saúde: Consulte o dentista.

Dinheiro: Alguma distração e desprendimento poderão conduzi-lo a gastos excessivos.

Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42

Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão.

Amor: Poderá andar instável de paixão em paixão, sem se decidir por ninguém.

Saúde: Sentir-se-á em forma.

Dinheiro: Irá ter a oportunidade de se envolver em vários projetos, onde poderá alcançar os objetivos que tanto deseja.

Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29

Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.

Amor: Clima de diálogo e romance favoráveis nesta fase.

Saúde: Preocupe-se mais com o seu físico. Pratique exercício físico.

Dinheiro: Reina a estabilidade neste campo. Deve dedicar-se mais ao trabalho para poder ter recompensas a nível financeiro.

Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44

Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão.

Amor: Faça uma introspeção e procure saber o que é melhor para si neste momento.

Saúde: Probabilidade de se sentir esgotado física e mentalmente.

Dinheiro: Período de estabilidade. Vai estar dedicado de alma e coração à sua vida profissional.

Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25

Pensamento positivo: Oíço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV

PADEL

EMPRESARIAL

1ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

Valor: 280€/mês

(dias da semana até às 17h)

3ª OPÇÃO | Horário Off Peak

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

Valor: 512€/mês

(dias da semana até às 17h)

2ª OPÇÃO | Horário Peak

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

Valor: 328€/mês

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

4ª OPÇÃO | Horário Peak

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

Valor: 456€/mês

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

7 DESPORTOS

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



www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

Are you ready?

 Fut7_desportos  Fut7Desportos



FESTIVAL ESTEOESTE CHEGA A BRAGA PARA FAZER A PONTE ENTRE MÚSICA E NATUREZA

Nos dias 11, 12 e 13 de agosto, o Parque da Ponte, em Braga, acolhe a primeira edição de ESTEOESTE. O festival de entrada gratuita oferece, para além de três dias de concertos, um Mercado de Arte, que acolhe artistas locais, e ainda vários Food Trucks.

A programação mostra-se diversificada e fresca, apostando no talento que desponta deste lado do Este. No dia 11 de agosto, sexta-feira, o evento começa com o Dj Set de BAZUUCA SS durante a tarde e à noite os concertos de SERGE FRITZ, MUTU E OCENPSIEA – projetos que têm em comum a diversidade de influências, fluindo naturalmente entre eletrônica, jazz ou até hip-hop. O sábado mostra-se fresco, jovem e cheio de groove e ritmo com a presença da KIZAKA, FRANK LUCAS, CÁLCULO e STEREOACID. No domingo, a festa encerra com peso e pela boca do riff, num adeus sem pedir desculpa, com GIG SS, AMIJAS, PÉ ROTO e TRAVO.

Os caminhos de ESTEOESTE parecem todos apontar para o mesmo destino: um festival na cidade que, ao mesmo tempo, nos refugia dela. Com o sol de agosto ao alto, procura-se a sombra e o frescor do Parque da Ponte numa oferta musical e artística eclética e efervescente.



MANTA COM MÚSICA PERFUMADA DE INSPIRAÇÃO AFRICANA ABRE O MÊS DA CELEBRAÇÃO DOS 18 ANOS DO CENTRO CULTURAL VILA FLOR

Ritual cultural que todos os anos marca a rentrée do CCVF, o Manta regressa ao jardim a 8 e 9 de setembro, habitando-o com o gesto humanista e também, nesta edição, com música perfumada de inspiração africana. Neste olhar e sentir cada vez mais largo – que nos convoca para um ideal de originalidade, autenticidade e para a celebração de um mundo cada vez mais em transformação – vamos poder viver em harmonia com a natureza e a arquitetura circundante ao longo de quatro concertos (de acesso gratuito) que formam uma constelação composta por Tristany, Lura, Aline Frazão e Nancy Vieira. Esta viagem que inaugura a nova temporada cultural, concretiza-se ao longo de setembro num contínuo gesto de celebração e comunhão que assinala os 18 anos do CCVF com um programa que reflete a sua diversidade e dedicação a várias artes, aos seus criadores e aos seus públicos, convidando a dança (com “Casca d’Ovo”, de Jonas&Lander), a música (com um espetáculo em estreia absoluta que junta Gabriel Prokofiev e Mr Switch com a Orquestra de Guimarães, e um concerto de Pedro Mafama) e o teatro (com a estreia absoluta de “Palco Principal”, dos SillySeason) numa festa com uma simbólica entrada geral de 18 euros.

MANTA

SEXTA 8 E SÁBADO 9 SETEMBRO

CCVF / Jardim

Entrada gratuita, até ao limite da lotação disponível > todas as idades

SEXTA 8 SETEMBRO

21h30 | Tristany

22h30 | Lura

SÁBADO 9 SETEMBRO

21h30 | Aline Frazão

22h30 | Nancy Vieira

SEXTA 15 SETEMBRO, 21H30

CCVF / Pequeno Auditório

Dança

“Casca d’Ovo”, Jonas&Lander

Preço 7,50 eur / 5,00 eur c/d > maiores de 6

QUARTA 13 A SEXTA 15 SETEMBRO, 18H00-21H00

CCVF / Sala de Ensaios

Workshop “Casca d’Ovo”



Participação gratuita, mediante inscrição prévia

SÁBADO 16 SETEMBRO, 21H30

CCVF / Grande Auditório Francisca Abreu

Música

Gabriel Prokofiev e Mr Switch com Orquestra de Guimarães (ESTREIA ASOLUTA)

Preço 10,00 eur / 7,50 eur c/d > maiores de 6

DOMINGO 17 SETEMBRO, 18H00

CCVF / Jardim

Música

Pedro Mafama

Entrada gratuita, até ao limite da lotação disponível > todas as idades

SÁBADO 23 SETEMBRO, 21H30

CCVF / Grande Auditório Francisca Abreu

Teatro

“Palco Principal”, SillySeason (ESTREIA ASOLUTA)

Preço 10,00 eur / 7,50 eur c/d > maiores de 16



HOLMES PLACE



SERVIÇOS SERVICES



PERSONAL TRAINING
PERSONAL TRAINING



NUTRIÇÃO
NUTRITION



FISIOTERAPIA
PHYSIOTHERAPY



SPA
SPA



GINÁSIO
GYM



AULAS DE GRUPO
GROUP CLASSES



PISCINA
POOL

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®

www.casas dofuturo.pt

RE/MAX



GRUPO
MOVE

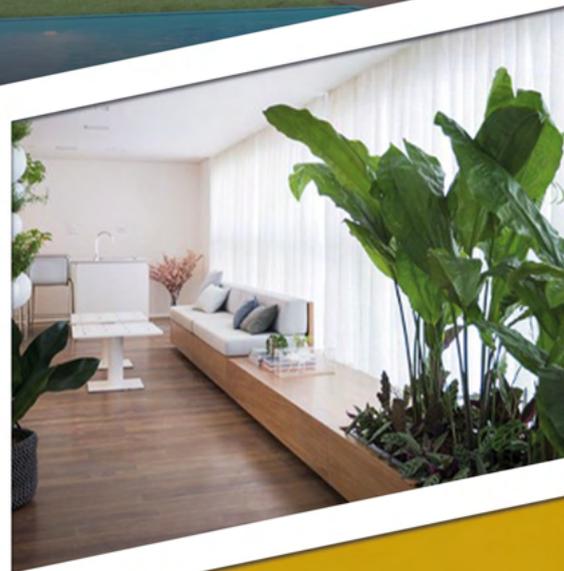
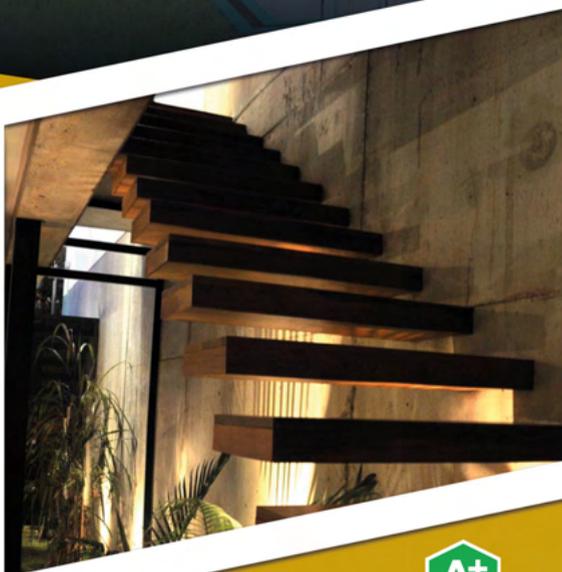
grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4

ESTE(S.PEDRO) - BRAGA



ÚLTIMAS UNIDADES

Moradias implantadas no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela, Este (S.Pedro), em Braga. As **Villas Alto da Vela** oferecem uma forma de viver única, privilegiando o conforto, aliado à segurança e à tranquilidade, com uma arquitetura moderna e inovadora, garantindo os mais elevados padrões de qualidade de construção e sustentabilidade.

ID. 123331024-659/668

www.grupomove.pt/villas-alto-da-vela

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE.

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690





INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

MAIS UM TRABALHO PREMIADO DE ELIAS PACHECO





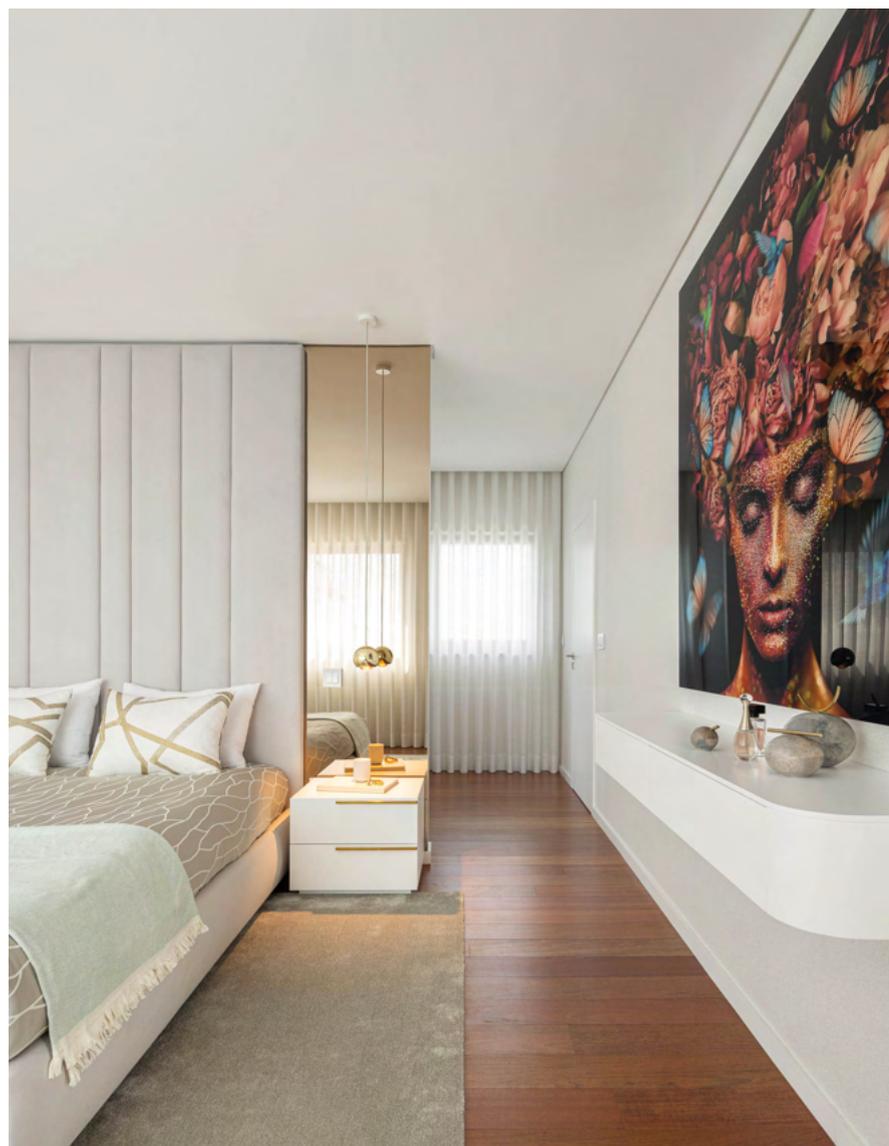




INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

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

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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