



ANOS
23

vergadela[®]
interiores

ONDE A CRIATIVIDADE SE FUNDE COM O PROFISSIONALISMO



Isabel Oliveira, Francisco Alves e Pedro Alves, mãe, pai e filho, respetivamente, são os rostos por detrás de uma empresa que faz da criatividade de força motriz, mas tem como bandeira o profissionalismo. Apoiados por uma equipa de profissionais exímios nas várias áreas ligadas ao design de interiores e remodelação, a Vergadela está a trilhar o seu caminho que já conta 23 anos de alegrias, muitos desafios, mas acima de tudo de realização. É, por isso, momento para celebrar!

Qual a importância de celebrar o aniversário da Vergadela juntamente com parceiros, clientes, entidades públicas e amigos?

Para além de ser um motivo de grande alegria e satisfação foi, em simultâneo, um momento de partilha e de reconhecimento para com todos aqueles que fizeram esta caminhada connosco. É caminhando juntos e estabelecendo parcerias e sinergias que tudo acontece de uma forma natural e gratificante, daí que não podemos esquecer nunca como aqui chegámos. E foi neste misto de celebração e de gratidão que vivemos este momento.

O que sente quando olha para todo o percurso percorrido e vê o que, em conjunto com a sua equipa, construiu ao longo destes últimos 23 anos?

Olhando para trás, vemos uma trajetória cujo percurso teve momentos em que tivemos de nos desafiar a nós mesmos, momentos em que o foco teve de ser única e simplesmente a empresa. Momentos esses que exigiram alguns sacrifícios... diria até bastantes sacrifícios. Contudo, o sentimento maior é orgulho pela marca que construímos, o entender as relações que criámos e o impacto positivo que conseguimos na sociedade em que vivemos, apoiando causas e pessoas. Acreditamos verdadeiramente que o sucesso empresarial não pode ser medido apenas pelo lucro, mas também pela capacidade de gerar impacto positivo na sociedade.

O mundo e o mercado estão em constante transformação. Quais foram as principais mudanças e alterações nos serviços, produtos e enquadramento de mercado que a Vergadela enfrentou?

Para além de projetos de arquitetura e design de interiores e respetiva materialização, temos também o projeto integrado em que, para além destes serviços, efetuamos acompanhamento de obra nas mais diversas especialidades. Temos projetos habitacionais, nos quais acompanhamos a obra desde o seu início até à fase final, os designados projetos chave na mão. O mesmo acontece com projetos de cariz empresarial ou comercial, tais como escritórios, lojas, restaurantes, alojamentos locais, entre outros. Existe, ainda, outra valência na qual operamos com grande significado: as renovações. Esta é uma valência que tem vindo a crescer substancialmente, porque quem nos procura não pretende apenas renovar as suas casas, mas fazê-lo de forma pensada, estruturada e obtendo um acompanhamento profissional. Acreditamos que faz toda a diferença na gestão do processo, uma vez que, tendo o aval do cliente, toda a gestão fica à nossa inteira responsabilidade. Em suma, seja num projeto com acompanhamento de obra até à conclusão do mesmo, seja numa simples decoração ou na renovação de um espaço, encontra em nós uma equipa multidisciplinar que lhe dará todo o suporte necessário.



Qual a importância das parcerias?

As parcerias são fundamentais e indispensáveis. Somos muito exigentes e seletivos na escolha dos nossos parceiros. Só com parceiros de excelência é que conseguimos concretizar com sucesso tudo o que aspiramos. Temos parceiros que nos acompanham há mais de duas décadas, daí termos uma relação muito estreita e de muita cumplicidade. Vemos num parceiro um amigo, alguém que caminha connosco e que cresce em conjunto, evolui e também acrescenta valor ao seu conhecimento.

De onde vem a criatividade e motivação para continuar a surpreender os clientes?

Cada projeto é um desafio único e é uma nova paixão que se inicia. Vivemos, desta forma, intensamente cada projeto, envolvemo-nos com os nossos clientes, apaixonamo-nos por cada ambiente, por cada espaço, por cada desafio. Criamos algo com alma, com paixão e carisma. Inovamos, surpreendendo, cativando e conquistando, sem nunca descurar o profissionalismo, a integridade, o compromisso, a qualidade de serviços e de bens. É nesta simbiose de respeito, de responsabilidade social e aprendizagem contínua que

encontramos a motivação de querer fazer sempre melhor e de nos superarmos a nós mesmos.

Onde visualiza a Vergadela daqui a 10 anos? Quais as próximas visões para a Vergadela?

Olhando para o futuro, mantemo-nos com espírito positivo e com perspectivas de continuar a crescer, a inovar e a impactar positivamente nas vidas das pessoas. À medida que avançamos para o futuro, permanecemos comprometidos em busca da inovação e aperfeiçoamento contínuo. Reconhecemos a importância de nos adaptarmos às mudanças do mercado e às necessidades dos nossos clientes. Estamos atentos às tendências emergentes e prontos para abraçar novas oportunidades que possam surgir.

Que mensagem gostaria de deixar aos clientes, parceiros, entidades públicas e amigos na celebração do 23º aniversário da Vergadela?

Neste 23º aniversário, gostaríamos de agradecer a todos aqueles que contribuíram para o nosso sucesso. Aos nossos clientes, parceiros e colaboradores, expressamos a nossa sincera gratidão. É graças à confiança, dedicação e apoio de cada um que podemos celebrar este marco significativo.



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



Vergadela Interiores



AS MANIFESTAÇÕES DE FÉ

D

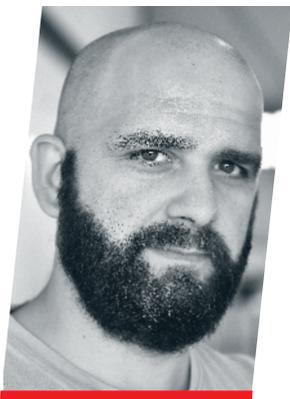
urante a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023, e depois de horas a fio de programação dedicada, além da mensagem que interessa aos católicos, também ficaram os memes – não podia ser de outra maneira, tal a frequência das reportagens sem motivo relevante.

Também foi possível ler muitos indignados, que gozaram, diminuíram ou escarneceram de quem foi lá e de quem tem fé, assim como dos memes. Nem sequer vou entrar em discussões teológicas, mas a pergunta que quero colocar é: incomoda alguém que outra pessoa tenha fé em alguma coisa? Em quê que prejudica?

Há uma espécie de alvo na cabeça de quem acredita num ser superior, o chamado Deus, só porque sim. Se me disserem que se gastou muito dinheiro num palco sem motivo, assim como se gastou no Europeu, assino por baixo, porque é dinheiro público de um estado laico. Em ambos os casos, o argumento é que a promoção do país e o retorno económico justificaram todo o dinheiro gasto, em condições pouco claras. Não concordo e abre precedentes graves. Tudo bem. No entanto, que me afeta que as pessoas tenham fé? Que tenho eu a ver com isso? Se me vierem bater à porta para conversar sobre religião, vou insultar as pessoas? Também insultamos os vendedores porta a porta? Ou os distribuidores de folhetos?

Há os fanáticos da Apple e do Steve Jobs; há os amantes da caça aos Pokémons. Há quem defenda com unhas e dentes o seu partido, a marca do seu automóvel ou o seu clube. Há os que apenas acreditam no dinheiro, outros no amor, outros nem acreditam em nada, mas não se escusam de opinar sobre tudo, com e sem conhecimento de causa. Há pessoas, ponto.

Deixemos as pessoas viverem a sua fé, as suas crenças, os seus gostos, as suas ligações. Não faz mal a ninguém desde que 1) seja legal; 2) não interfira com a vida de ninguém. E, apesar da grande mancha da pedofilia, da não assistência aos pobres, da ostentação e de algum aproveitamento da fé inocente pela Igreja, gostaria de destacar os anónimos fiéis que, ao longo dos séculos, de forma genuína e bondosa, fizeram trabalho social e voluntário porque acreditavam, realmente, que esse era o caminho da sua salvação. Eram crentes e ajudaram quem precisava, só por isso, já vale a pena 'esta coisa da fé', que alguns não compreendem.



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.



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




CONSULTE AQUI A SUA

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

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

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.

COLETIVO WAV.IN RECORDS VENCE CONCURSO YOUNG WHITE NIGHT MUSIC

O Coletivo Wav.in records é o grande vencedor do concurso Young White Night Music, lançado pelo Município de Braga com o objetivo de desafiar a criação artística e a sua partilha com a comunidade. O coletivo independente e interdisciplinar bracarense que nasceu durante os tempos da pandemia vai apresentar o seu trabalho na Noite Branca de Braga, na madrugada do dia 10 de Setembro, pelas 02h30, no Palco Avenida.

O Coletivo é composto por Lost in Europe e Stereoacid. Stereoacid é um duo musical composto por Sérgio Alves e Luís Marques nascido no apogeu da quarentena em 2020. Fruto do barulho entre paredes de edifícios conjuntos surge então um projeto que une elementos de uma vizinhança ruidosa e notívaga. Lost in Europe caracteriza-se pela energia e batidas acelerantes com um gosto de rave industrial. Desde muito cedo que o gosto pela música eletrónica surgiu em Filipe Marques, contudo a iniciação no mundo do djing e da produção aconteceu durante a sua mudança para a Polónia em 2017, onde se fundiu com a cultura underground já imensamente assente no país.

O coletivo que não se fecha em si próprio, considera que “floresce num ecossistema fértil de partilha e interajuda”. O Festival FENDA e o AC-TUM são alguns exemplos de projetos em que estiveram presentes e das sinergias produzidas, pelos artistas, em prol da criação e superação artística.

O Coletivo já colaborou com dezenas de artistas e já produziu eventos em cooperação com outros coletivos, tais como Dark Sessions, Mooca Fixe e Gaba Lines.



FESTIVAIS DE MÚSICA E ANIMAÇÃO DE RUA MARCAM AGOSTO CULTURAL EM BRAGA

Agosto chegou e, em Braga, a agenda cultural continua repleta de propostas cativantes para desfrutar de uma programação eclética que enche a cidade de arte, de música e alegria. São os Ares de Verão que trazem uma brisa cultural que transforma a cidade numa enorme sala de espetáculos ao ar livre.

Sob o nome ESTEOESTE surge nas margens do Rio Este, junto ao Parque da Ponte, um festival para celebrar a essência musical da região. O evento, que surge na continuidade do Festival Limonada, pretende destacar-se como uma plataforma para a diversidade musical bracarense e irá decorrer nos dias 11, 12 e 13 de Agosto.

Entretanto, este Domingo, 6 de Agosto, arrancam as tradicionais Tardes de Domingo, no Parque da Ponte. Até 3 de Setembro, todos os domingos serão dias de festa, alegria e música popular com a actuação de 15 grupos folclóricos do concelho de Braga. O início das actuações decorrerá sempre pelas 16h30.

A cultura está na rua vestindo as mais variadas formas. No próximo domingo à noite, 6 de Agosto, pelas 21h30, haverá animação com o grupo de percussão Ida e Volta a percorrer a Avenida Central. Este será também o palco da Gala de Fado, no sábado, dia 12, pelas 21h45.

No dia 19, pelas 18h00, será a vez da Tuna Universitária do Minho animar a Avenida Central. Segue-se a animação de rua com o Grupo Batalá Braga a percorrer as ruas do Centro Histórico.

O último fim de semana de Agosto é de grande entusiasmo e boa dis-



posição no Centro Histórico com as actuações no dia 26, pelas 11h00, da Banda de Cabreiros, e pelas 18h00 da Tun'ao Minho no Largo Barão S. Martinho. No dia 27, há Bomboémia, pelas 19h00, nas ruas da cidade.

Agosto ainda é conhecido como o mês das férias para muitas pessoas, pois é o período de descanso escolar. Além disso, é o mês dos emigrantes viajarem até aos seus países de origem, para visitar familiares e amigos. Braga é o destino escolhido por muitos para desfrutar da cidade, do seu património, mas também do seu programa cultural rico e único.



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

PORTUGAL
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR

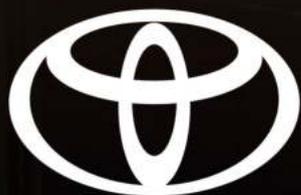


PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA DE
AUTOMÓVEIS



Caetano
Auto

TOYOTA C-HR

PARA QUEM PROCURA DESAFIAR TODAS AS REGRAS

ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX



+ 2.000€
ALÉM DO VALOR DA RETOMA
EXCLUSIVO TOYOTA C-HR

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N.º 4 | 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

O NOVO LEXUS RZ

A CONDUÇÃO É TUDO

100% ELÉTRICO



VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

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

ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
LEXUS
RELAX

*Ver condições de garantia em www.lexus.pt

ABRA: A ASSOCIAÇÃO QUE TRANSFORMA AS VIDAS DOS ANIMAIS DE BRAGA

Por: Mafalda Ferreira

A ABRA é uma associação sem fins lucrativos fundada em Braga, em Março de 2005, com a principal preocupação direcionada aos animais que conhecem o ‘lado sombrio da vida da cidade’.

Fundada em março de 2005, a Associação Bracarense dos Amigos dos Animais (ABRA) tem-se empenhado em resgatar, proteger e proporcionar uma vida digna aos cães e gatos que enfrentam as agruras da cidade. A ABRA, associação sem fins lucrativos, é o verdadeiro refúgio para aqueles que um dia foram abandonados ou entregues ao Canil Municipal de Braga.

UMA LUTA PELA DIGNIDADE ANIMAL

A ABRA é fruto do sonho compartilhado por um grupo de amigos, unidos pelo desejo de fazer a diferença na vida dos animais. Durante anos, enfrentaram obstáculos e trabalharam incansavelmente, resgatando cães atropelados, doentes e carentes de amor e cuidados. Essa missão, por si só, já era desafiadora, porque nenhum deles possuía recursos abundantes para cumprir plenamente os seus objetivos altruístas.

O canil municipal de Braga era motivo de grande preocupação para este grupo, visto que as instalações e tratamentos oferecidos eram considerados inadequados e indignos para os animais que ali habitavam. A situação era ainda mais angustiante para aqueles que aguardavam a morte, sem esperança de uma segunda oportunidade.

Decididos a não se sentirem impotentes diante desta realidade, os membros deste grupo resolveram tomar uma atitude em relação ao canil municipal. Após árduas ‘batalhas’ e muita paciência, conseguiram acesso ao local com o objetivo de minimizar o sofrimento dos animais e trazer transparência relativamente às suas condições de vida. O resultado foi a construção de um novo canil, fruto do empenho conjunto da associação, da AGERE (Empresa Municipal) e da Câmara de Braga.

O CANIL MUNICIPAL: UM NOVO CAPÍTULO

Atualmente, a ABRA possui acesso irrestrito ao canil municipal de Braga, graças à colaboração do administrador da AGERE, Rui Morais, e do apoio do Presidente da câmara, Ricardo Rio. Esta parceria estabeleceu um novo padrão de cuidado e amor aos animais desamparados da cidade. O canil foi transformado num espaço seguro, limpo e acolhedor, onde os animais recebem alimentação adequada, saídas diárias para atividades ao ar livre e, principalmente, toneladas de carinho e afeto.



Para garantir o cumprimento de seus objetivos, a ABRA estabeleceu uma escala mensal de voluntários dedicados, que comparecem ao canil diariamente – as falhas não são toleradas. Se um voluntário não pode comparecer, é responsabilidade dele encontrar um substituto em tempo útil, é um compromisso de seriedade e responsabilidade.

OS OBJETIVOS DA ORGANIZAÇÃO

O primeiro ponto importante desta associação é colaborar, em regime de voluntariado, com o Canil Municipal de Braga, procurando dignificar as condições dos animais que se encontram no local. Segundo a ABRA, a dignificação animal passa por assegurar diariamente, que todas as condições fundamentais de higiene, alimentação, saúde e bem-estar dos animais que estão no Canil Municipal de Braga sejam atendidas no mínimo; zelar pela minimização do sofrimento dos animais doentes quando não for possível garantir o tratamento ou recuperação adequados.



Entrevista com **TÂNIA AZEVEDO, DA ABRA**

“**Minimizar o sofrimento e dignificar vidas!**”

Como surgiu a ideia de criar a ABRA?

A ABRA surgiu com a preocupação e o desejo de proporcionar uma vida mais digna aos animais do canil/gatil municipal de Braga. Os nossos fundadores e membros compartilham a missão de minimizar o sofrimento destes animais e oferecer-lhes uma chance de serem amados e acolhidos. Dignidade é a palavra que guia a nossa atuação no CRO de Braga, onde procuramos dar atenção e carinho a estes seres que, muitas vezes, perderam a confiança nos humanos. Trabalhamos incansavelmente para proporcionar-lhes atenção, carinho e cuidados médicos, se necessário. Além disso, buscamos encontrar para eles um novo lar, através da adoção responsável.

Têm parcerias que ajudem nessa missão?

Sim, ao longo dos anos, a comunidade de apoiantes da ABRA tem crescido. Contamos com famílias de acolhimento temporário, como a Norddog e a Animal Resort, que nos ajudam a cuidar dos animais até que encontrem um lar definitivo. Além disso, temos parcerias estratégicas com profissionais como o treinador de cães Patrick Rocha e spas caninos locais, como a Limp’Odog, a Petculiar e a Malucão, que auxiliam no bem-estar e socialização dos animais.

Qual é a maior dificuldade?

A nossa maior dificuldade é a alta taxa de abandono animal, que mantém o CRO sobrelotado e obriga a esforços constantes para angariar donativos e encontrar bons adotantes para os animais. Ainda existe um estigma em relação aos animais de canil, e muitas pessoas preferem animais de raça, alimentando o mito de que animais abandonados não são bons companheiros.

Qual é o motivo pelos animais ficarem tanto tempo sem serem adotados?

Acreditamos que existem diversos motivos que levam os animais a ficarem mais tempo sem serem adotados. A questão da raça, como referi, e a falta de um serviço nacional de saúde animal, que pode levar ao receio de encargos financeiros com o animal.

Que formas de promoção a adoção de animais utilizam?

Usamos diversas formas para promover a adoção responsável. O nosso site, mesmo sendo antigo, ainda cumpre sua função de divulgação. Além disso, as redes sociais, como Facebook e Instagram, a Newsletter e as campanhas mensais de adoção no centro de Braga, junto ao café “A Brasileira”, são ferramentas importantes para alcançar potenciais adotantes.

Quantos animais são adotados, anualmente?

Em 2022, alcançamos resultados significativos, com 157 cães e gatos adotados, mais de 100 animais tratados pela associação, 20 novas famílias de acolhimento temporário e 32 campanhas de sensibilização. Cada adoção representa uma vida transformada e uma esperança renovada para esses animais.

Como segundo ponto, a associação pode, em paralelo e desde que não entre em conflito direto ou indireto com o estabelecido no ponto anterior, realizar as seguintes atividades: promover a adoção dos animais que se encontrem no Canil Municipal de Braga, através de campanhas de sensibilização mensais, divulgação no site e edições periódicas/ catálogos distribuídos em vários pontos da cidade; realizar campanhas de sensibilização contra o abandono e maus tratos dos animais; sensibilizar a população para a esterilização dos seus animais de estimação, com vista à diminuição do número de animais errantes.

DONATIVOS

Os donativos são uma forma fundamental de ajuda, sendo essenciais para proporcionar as melhores condições possíveis aos animais que se encontram na instituição. Mesmo estando num canil, a intenção é fazê-lo sentir-se bem e permitir que desfrutem de momentos de felicidade. Os donativos podem ser em numerário ou géneros (ração, medicamentos, agasalhos, ninhos, coleiras, trelas, desparatisantes internos e externos). Os donativos podem ser entregues diretamente no canil durante o horário de atendimento ao público, preferencialmente durante o período de escalas dos voluntários da ABRA. Os donativos em numerário podem ser feitos por transferência bancária para a conta com o NIB:0033 0000 45291630620 05 do Banco Millennium; em campanhas realizadas pela Associação, deixando o donativo aos cuidados de um dos voluntários devidamente identificados.

Uma das formas de contribuir para minimizar o sofrimento dos animais abandonados neste concelho é tornar-se sócio da ABRA. Com uma quota de apenas 2 euros por mês (valor mínimo), poderá tornar-se um membro desta associação e oferecer uma preciosa ajuda aos animais de Braga.



TARDES DE DOMINGO CONTAM COM A ACTUAÇÃO DE 15 GRUPOS FOLCLÓRICOS DE BRAGA

Em Agosto, todos os domingos são dias de festa, alegria, música popular e de tradição, com mais uma edição das Tardes de Domingo, que vai realizar-se no Parque da Ponte, com a atuação de 15 grupos folclóricos do concelho de Braga. O início das atuações decorrerá sempre pelas 16h30.

O evento arranca já no próximo domingo, 6 de Agosto, realizando-se depois nos dias 13, 20, 27, de Agosto e 3 de Setembro, prolongando-se até ao primeiro Domingo de Setembro.

O Parque de São João da Ponte, com as suas refrescantes sombras são o palco ideal para a atuação dos Grupos Folclóricos do Concelho de Braga.

O primeiro dia ficará marcado pela atuação do Grupo Folclórico Semear Alegria, seguindo-se a atuação do Grupo Macada-Vimieiro e, por fim, o Rancho Folclórico de CATEL-Cunha. O segundo Domingo ficará marcado pelas atuações do Rancho Folclórico Santa Maria de Ferreiros, Santa Cecília de Vilaça e Santo André de Gondizalves.

No dia 20 sobem ao palco o Rancho Folclórico Divino Salvador de Tebosa, o Grupo Folclórico São Miguel de Gualtar e a Rusga de Merelim S. Paio. No dia 27, será a vez do Grupo Folclórico São Martinho de Tibães; Centro Cultural de Santo Adrião e Rancho Folclórico S. João Batista de Nogueira. No dia 3 de Setembro, atuam os grupos do Rancho Folclórico ACR de Cabreiros, o Grupo Santa Maria de Aveleda e o Grupo ACR Hélios de Figueiredo.



Serão cinco dias para celebrar a identidade, a música e o ritmo das nossas tradições mais ancestrais, junto das nossas gentes.

Refira-se que as Tardes de Domingo, inserem-se no programa cultural “Ares de Verão” que tem levado concertos, teatro, música, novo circo, dança e folclore aos vários espaços públicos de Braga.

TRIBUÍDO O TERCEIRO PRÉMIO NACIONAL ‘MUROS COM VIDA’ DA ABAE

Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE) atribuiu ao Município de Braga o terceiro prémio pela forma como dinamizou o desafio “Muros com Vida”, nomeadamente procedendo à divulgação do mesmo entre todas as suas Eco-Escolas, oferecendo as tintas necessárias à sua execução e colocando a circular entre as escolas inscritas os logotipos a pintar. A isso juntou-se a divulgação dos resultados nos órgãos de comunicação local.

Este concurso teve como objetivo premiar os Municípios que se apresentassem mais dinâmicos e mais facilitadores junto das Eco-Escolas do seu concelho para a pintura por parte destas dos muros (dentro ou fora da respetiva escola). Em Braga inscreveram-se as seguintes Eco-Escolas: Profitecla, EB de Gualtar, Escola Básica da Sé, Centro Escolar de S. Frutuoso, Alfacoop, Escola Básica Trigal de Santa Maria, Jardim de infância da Goja (Frossos), Jardim de Infância Quinta das Hortas, Colégio Luso-Internacional de Braga, Escola Básica de Lamações, Escola Básica Mosteiro e Cávado e Escola EB 2,3 André Soares. Nem todas conseguiram executar as pinturas até fins de Junho, ficando de o fazer em Setembro, momento de regresso dos alunos às respetivas escolas. O projeto “Muros com Vida” foi lançado pela ABAE na Década da Restauração de Ecossistemas das Nações Unidas (2021-2030) com o intuito de contribuir para alertar e mobilizar a comunidade para a prevenção e inversão do processo de degradação dos ecossistemas terrestres e aquáticos, com repercussões nas alterações climáticas e na extinção em massa de



várias espécies. O projeto assenta no entendimento da importância da rua enquanto suporte das dinâmicas dos municípios e elemento estruturante e agregador do espaço público, como espaço de educação, espaço de arte, espaço de contemplação e espaço de partilha e comunicação dos princípios de sustentabilidade.



APARÊNCIA SOFISTICADA



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



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

www.alpstone.pt



MUNICÍPIO E UNIVERSIDADE GARANTEM ABERTURA DO TEATRO ROMANO À POPULAÇÃO ATÉ 2025

No Dia Internacional da Arqueologia, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, acompanhado pelo Reitor da Universidade do Minho, Rui Vieira de Castro, visitou os trabalhos arqueológicos com vista à musealização do Teatro Romano do alto da cidade.

Na ocasião, ambos os responsáveis assumiram a decisão de abrir ao público a primeira fase deste extraordinário espaço arqueológico para usufruto da população, o que deverá ocorrer em 2025 com a realização, naquele local, do Grande Festival Internacional de Teatro e Ópera Clássicos (MITO).

Os 35 alunos da licenciatura, mestrado e doutoramento em Arqueologia do Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho, com o apoio de técnicos municipais, completaram mais um ciclo de trabalho no teatro e termas romanas do Alto da Cividade, com o objetivo de colocar à vista a edificação do Teatro Romano localizado no alto da Cividade, no espaço contíguo às Termas Romanas.

No contexto das escavações arqueológicas ali desenvolvidas, este grupo de trabalho encontrou, muito recentemente, níveis associados ao fórum da cidade romana, ou seja, para além das Termas e do Teatro Romano, existem vestígios agora descobertos associados ao Fórum da Cidade, a grande praça da cidade romana.

Recorde-se que o Município de Braga, em parceria com a Unidade de Arqueologia da Universidade do Minho, já investiu cerca de seis milhões de euros no Parque Arqueológico de Braga através de obras



ou estudos, no Teatro Romano da Cividade, na Ínsula das Carvalheiras, nas ruínas da Rua Santo António das Travessas, no Convento S. Frutuoso, entre outros.

O Teatro Romano do Alto da Cividade, o único a céu aberto descoberto no Noroeste Peninsular, foi descoberto em 1999.

Durante a visita ao local, Ricardo Rio referiu que Braga é atualmente um verdadeiro “laboratório na área do património onde técnicos municipais, investigadores e alunos interagem para a salvaguarda, descoberta e musealização de Bracara Augusta”.



Bari

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel.00 351 253 200 500
embarcações para o mar

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS



Vá de férias no seu novo usado!

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



www.autofix.pt



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

PROGRAMA INCLUIR MARCADO POR INÚMERAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

O Programa de Férias Inclusivas do Município de Braga – incluiR teve um mês de Julho repleto de atividades desportivas, nomeadamente idas à piscina, jogos de água, jogos tradicionais e de perícia, basquetebol, boccia e polybat, entre muitas outras.

A vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, que tutela o pelouro do Desporto e da Juventude, sublinha “o sucesso do programa incluiR” e o seu impacto “profundamente positivo” na comunidade.

“Estamos extremamente satisfeitos com o impacto e os resultados do incluiR, de uma forma muito especial, na sua dimensão de integração e combate à exclusão social. Ver tantas crianças e jovens a participarem e a interagirem, de modo abrangente e inclusivo, com todas estas iniciativas e atividades, designadamente as desportivas, é o testemunho essencial da valia deste programa, bem como da certeza que o desporto é um grande aliado no crescimento das crianças e jovens”, salienta Sameiro Araújo.

A vice-presidente da Autarquia deixa ainda uma palavra de estima e reconhecimento a todas as pessoas que têm contribuído para o desenvolvimento e sucesso deste programa.

O incluiR é um programa de férias com o objetivo proporcionar atividades de natureza lúdico-pedagógica, constituindo-se como uma resposta educativa e social que satisfaça as necessidades das crianças e jovens nesta pausa letiva. O programa tem como destinatários crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos, sendo que, no caso



das crianças e jovens com necessidades específicas, o limite é até aos 18 anos.

De referir que o incluiR teve início a 19 de Junho e prolonga-se até 8 de Setembro, abrangendo atividades em diversos domínios, como artes plásticas, teatro, música, expressão dramática e corporal, desporto, culinária, iniciativas na área do ambiente e visitas a espaços culturais.



Noite Branca Braga 23

8 • 9 • 10
SETEMBRO



ORQ. COMUNITÁRIA BRAGA BLUES • FENDA ACADEMY • AXES • JAM JAZZ MINHO
PEDRO NEVES TRIO • NUNO CAMPOS 4TET • BANDA MUSICAL DE CABREIROS
JOANA RAQUEL & MIGUEL MEIRINHOS • LUCAS DE FREITAS • RAID INC
FÁBIO VASQUEZ • LOS BRAVOS • TIAGO AZ • ALFONSVS • CHINELOS COM VIDA
YOUNG WHITE NIGHT MUSIC... E MUITO MAIS!

DESCOBRIR O
NOSSO PROGRAMA!



DIAS E NOITES DE CELEBRAÇÃO E CULTURA.

PROGRAMA INTERNACIONAL DE MÚSICA CLÁSSICA ANIMA GUIMARÃES EM AGOSTO

Foi apresentado no Teatro Jordão, o programa do festival Guimarães Clássico, que se irá realizar entre os dias 14 e 19 de agosto. Na sessão, estiveram presentes Paulo Lopes Silva, vereador da Câmara Municipal, e Emanuel Salvador, diretor artístico do festival.

Para Paulo Lopes Silva, a trajetória do Festival Guimarães Clássico ao longo dos últimos anos “é um sucesso evidente”, sendo reconhecido não apenas pelo Município de Guimarães, mas também este ano pela Direção-Geral das Artes, que concedeu financiamento. Esta iniciativa assenta em duas dimensões importantes: a formação e a qualidade da oferta cultural. A primeira diz respeito à inclusão de jovens músicos em início de carreira nas formações, enquanto a segunda está relacionada com a participação de renomados artistas no cenário clássico. Paulo Lopes Silva também sublinha a relevância deste festival para os visitantes da região, que encontram aqui uma rica opção cultural.

Ao referir-se ao diretor artístico do festival, Emanuel Salvador, Paulo Lopes Silva expressa o seu reconhecimento pelo percurso artístico internacional deste, sendo motivo de “enorme orgulho ter um filho da terra que ostenta um trajeto verdadeiramente extraordinário a nível internacional e que mantém um compromisso constante com a sua cidade natal” e com este projeto que lidera.

O festival Guimarães Clássico é um projeto conjunto do Município de Guimarães e do Quarteto de Cordas de Guimarães, que tem o

intuito de promover a música de câmara, tendo como base os membros do Quarteto de Cordas de Guimarães e ilustres convidados (líderes da Royal Opera House em Londres). Durante uma semana, partilham o palco e as salas de aula com talentosos jovens músicos em princípio de carreira, transformando Guimarães numa plataforma de transmissão de conhecimento entre artistas e alunos com o público em geral, oferecendo uma variedade de concertos em diversos pontos da cidade.

A edição de 2023 promete ser a “maior até à data, apresentando uma série de novidades emocionantes”, que vão desde a receção do violonista Roman Kim, que realizará a sua primeira apresentação em Portugal, a Baltic Neopolis Orchestra, como orquestra residente.

Uma das grandes atrações deste ano será também o concerto conjunto com o Instituto Nacional do Afeganistão e os seus talentosos estudantes, atualmente a residir no concelho de Guimarães. Esta colaboração única promete surpreender o público pela fusão de diferentes tradições musicais.

Serão realizados três concertos com a orquestra de câmara, sendo um deles com o repertório do álbum “Polish Concerti”. Ademais, haverá uma noite dedicada à música barroca, proporcionando uma viagem fascinante à época dourada da história da música.

A fechar o festival de 2023, está prevista a execução da obra “Vivaldi Recomposed” de Max Richter, onde se poderá ouvir as Quatro Estações de Vivaldi.





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!



PROGRAMA AMBIENTAL DESAFIOU CRIANÇAS DE BRAGA A EXPLORAR RECREIOS DAS ESCOLAS

Mais de 380 crianças dos jardins de infância e escolas do 1.º ciclo do Concelho de Braga participaram na segunda edição do EcoMov, uma iniciativa promovida pelo Município de Braga que visa valorizar e incentivar a aprendizagem e a brincadeira nos espaços exteriores das escolas.

Este ano, o foco das atividades esteve na promoção da literacia e do sentimento de pertença das crianças em relação ao património natural local. A par do entusiasmo e envolvimento das crianças, a iniciativa EcoMov recebeu também resposta positiva por parte dos educadores e professores envolvidos que destacaram a relevância do programa,

As atividades desenvolvidas no pré-escolar permitiram a promoção do reconhecimento e valorização dos espaços exteriores das escolas por parte das crianças, bem como o conhecimento e valorização dos espaços verdes do concelho de Braga e de alguns dos animais ali existentes.

Através do recurso à brincadeira/jogo, as crianças participaram de uma divertida caça ao tesouro, explorando, posteriormente, as imagens dos animais escondidas no recreio da escola. Em seguida, realizaram atividades como brincadeiras com água, elementos naturais e utensílios de cozinha; desenharam e coloriram animais, com giz, no chão, através de sombras e fizeram colagem de elementos naturais, em contornos de animais, estimulando suas habilidades motoras, cognitivas e criativas.

Já no 1.º ciclo, a dinâmica foi semelhante, com uma caça ao tesouro com imagens e nomes de animais, seguida da sua identificação, localização onde podem ser encontrados e exploração de algumas particularidades relativas a esses animais. Posteriormente, as crianças foram incentivadas a modelar animais com argila e elementos naturais.

No final de cada sessão foi entregue às crianças uma check-list com alusão aos animais e espaços verdes do concelho de Braga.

A iniciativa conta com a parceria da 'BioAventuras', 'Pegadas do Brincar' e 'Vincular', três entidades que promovem atividades ao ar livre e o contacto das crianças com a natureza.



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



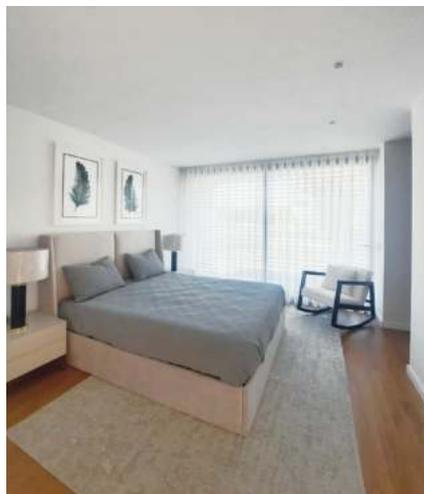
BRAGA

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

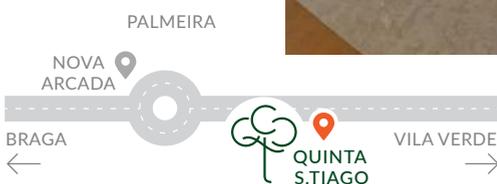
GUIMARÃES

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

O conforto de viver numa moradia às portas da cidade



Moradias com 3 suites
com 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



VILA VERDE DESAFIA PARA EMOCIONANTE VIAGEM PELA GENUÍNA TRADIÇÃO DO MUNDO RURAL



Mais de 50 iniciativas ligadas à atividade agrícola e ao mundo rural vão acontecer, durante quatro meses, nas diferentes freguesias do concelho de Vila Verde. O programa Na Rota das Colheitas foi apresentado, comprovando um envolvimento cada vez mais forte das comunidades locais, de instituições e também empreendedores e empresas. “Trata-se de um programa intenso, diversificado e extremamente rico. É um desafio para uma emocionante viagem à descoberta da genuína tradição minhota”, apontou a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes.

A autarca salientou o extenso cardápio de “eventos icónicos e sempre muito procurados e apreciados, atraindo cada vez mais visitantes”. Não escondeu ainda a satisfação por, em cada ano, surgirem mais parceiros e novos eventos a reforçar a Rota, como a malhada de tremoços e o fabrico de aguardente em alambique.

A malhada de feijão, a espadelada de linho, a desfolhada de milho, a vindima e pisada de uvas, a festa do Cogumelo e da Castanha são alguns exemplos de iniciativas que decorrem em ambientes marcados por trajes da época, alfaias agrí-

colas, merendas fartas e a alegria da música popular.

A gastronomia e os arraiais à moda do Minho, incluindo magustos à moda antiga e os caldos feitos em potes de ferro sobre fogueiras ao ar livre, a sardinhada com broa de milho são algumas das propostas do programa, que arranca já no primeiro fim-de-semana de agosto, com animação gastronómica em Freiriz e malhada de centeio em Aboim da Nóbrega.

A Rota das Colheitas é já um evento internacionalizado: a Festa do Caldo do Pote – que ocorre a 16 de setembro em Sabariz – vai ser replicada em Dusseldorf, na Alemanha, a 19 de novembro pelo grupo do Restaurante Frango Português e Clube Português.

Até ao final de novembro, todos os fins-de-semana estão repletos de eventos ligados às tradições do mundo rural. A “Festa das Colheitas – XXXI Feira Mostra de Produtos Regionais”, que decorrerá de 4 a 8 de outubro, é o ponto alto deste roteiro turístico-cultural, organizada pelo Município de Vila Verde em colaboração com um vasto leque de atores regionais: Juntas e Uniões de Freguesias, associações culturais, agentes turísticos, comércio local e diversas instituições.

PROGRAMA

11 e 12. agosto

Noites Temáticas: Pico de Regalados
Local | Vila de Pico de Regalados
Org. | U.F. Pico de Regalados, Gondiaães e Mós
Colab. | Coletividades

11, 12 e 13. agosto

XII Arraial do Melão de Casca de Carvalho
Local | Soutelo
Org. | Junta de Freguesia de Soutelo

13. agosto

Arraial do Emigrante – Malhada de Feijão
Local | Ponte Nova, Loureira
Org. | Junta de Freguesia da Loureira

25, 26 e 27. agosto

Letra Harvest Fest'23
Local | Fábrica da Cerveja Letra – Vila Verde
Org. | Cerveja Letra

26 e 27. agosto

1ª Desfolhada e Festival Folclórico
Local | Campo de Futebol, Godinhaços
Org. | A.C.D.R. Godinhaços

27. agosto

Malhada de Tremoços
Local | Capela Sr. do Ribeiro – Vila Verde
Org. | Comissão de Festas

2.setembro

X Aniversário do Museu do Linho e do Mundo Rural – Espadelada de Linho
Local | Museu do Linho, Marrancos
Org. | A.R.C Marrancos/ U.F Marrancos e Arcozelo
Colab. | Município de Vila Verde

2 e 3.setembro

Fim-de-Semana Gastronómico – Arroz de Cabidela de Frango Pica no Chão
Local | Restaurante Torres, Ponte S. Vicente
Org. | Restaurante Torres

8, 9 e 10.setembro

AGRIDOCE
Local | Cabanelas
Org. | Fábrica da Igreja Paroquial de Cabanelas

9 e 10.setembro

Fim-de-Semana Gastronómico – Papas de Sarrabulho e Rojões à Moda do Minho
Local | Restaurante Alívio, Soutelo
Org. | Restaurante Alívio

16.setembro

Festa do “Caldo do Pote”
Local | Sede da Junta de Freguesia de Sabariz
Org. | Junta de Freguesia de Sabariz e Associação Popular de Sabariz
Colab. | Associação de Freguesias do Vale do Homem

22, 23 e 24.setembro

Festa de Santo Isidro- Padroeiro dos Agricultores
Local | Lugar da Carvalhosa, Vila Verde
Org. | Comissão de Festas de Santo Isidro

23 e 24.setembro

Festa das Colheitas de Parada de Gatim
Local | Parada de Gatim
Org. | Junta de Freguesia de Parada de Gatim

23 e 24.setembro

Fim-de-Semana Gastronómico – Saborear Lanhas
Local | Lugar da Capela de S. Geraldo
Org. | Junta de Freguesia de Lanhas
Colab. | Comissão de Festas de S. Geraldo

27.setembro

Comemorações do Dia Mundial do Turismo
Local | Município de Vila Verde
Org. | Município de Vila Verde

29 e 30.setembro

Festa S. Miguel de Soutelo
Local | Adro da Igreja Matriz, Soutelo
Org. | Amigos de S. Miguel

29, 30.setembro e 1.outubro

Festa das Colheitas de Prado
Local | Adro da Igreja Paroquial – Vila de Prado
Org. | Paróquia de Prado

30.setembro

Vindima e Pisada de Uvas
Local | Lanhas
Org. | Junta de Freguesia de Lanhas

30.setembro e 1.outubro

Desfolhada/Sardinhada com Broa de Milho
Local | Junto à Igreja de Atiães
Org. | A.C.D.R de Atiães/Junta de Freguesia de Atiães

30.setembro e 1.outubro

Festa das Colheitas de Escariz S. Martinho
Local | Lugar da Igreja, Escariz S. Martinho
Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho

4 a 8 . outubro

Festa das Colheitas 2023
XXXI Feira Mostra de Produtos Regionais
Local | Campo da Feira, Vila Verde
Org. | Município de Vila Verde

12 e 13.outubro

Sabores do Outono – Feira Tradicional
Local | Campo de Jogos junto ao Jardim infância de Esqueiros
Org. | J.I.e EB Esqueiros, Enc. de Educ. e J.F. de Esqueiros

14.outubro

Desfolhada / Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho
Local | Escola Primária de Oriz S. Miguel
Org. | A.C.R.D. de Oriz S. Miguel

14 e 15.outubro

Sabores da Terra – Gastronomia Local
Local | Igreja, Escariz S. Mamede
Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho
Colab. | Paróquia

21.outubro

Magusto
Local | Monte de Sta Helena, Lage
Org. | Junta de Freguesia da Lage

21,22 e 23.outubro

Tradição dos nossos Avós: Ciclo do Pão de Milho
Local | Cervães
Org. | Maria Amélia Oliveira e Comunidade Local

27, 28 e 29.outubro

Feiras Novas da Vila do Pico de Regalados
Local | Largo da Feira, Pico de Regalados
Org. | A.C.R.D. S.S. Pico de Regalados

4.novembro

Encontro com o Alambique: fabrico de aguardente
Local | Lugar de Carves-Pico S. Cristovão
Org. | Junta de Freguesia Pico S. Cristovão

4.novembro

Festa do Cogumelo e da Castanha
Local | Sede da Junta de Sande
Org. | UF Freguesias Sande, Vilarinho, Barros e Gomide

4 e 5.novembro

Jantar das Colheitas com Ementa e Música Tradicional Portuguesa
Local | Restaurante Vila Luena, Vila Verde
Org. | Restaurante Vila Luena

11.novembro

Festival da Sardinha na Broa
Local | Junto à Igreja, Valbom S. Martinho
Org. | U.F. Valbom S. Pedro, Paçô e Valbom S. Martinho

11.novembro

Sopas de Burro Cansado/Magusto
Local | Largo S. Martinho – Cabanelas
Org. | Junta de Freguesia, A.C.R. “Os Amigos de Cabanelas”

11 e 12.novembro

Arraial: Arroz de Feijão com Pataniscas/Magusto
Local | Junto à Igreja, Moure
Org. | Junta de Freguesia de Moure

18 e 19.novembro

Festa de Sarrabulho
Local | Salão Paroquial de Coucieiro
Org. | Junta de Freguesia de Coucieiro/ Grupo de

Jovens de Coucieiro

19.novembro

Festa do Caldo do Pote
Local | Dusseldorf – Alemanha
Org. | Restaurante Frango Português / Clube Português – Dusseldorf
Apoio | Junta de Freguesia de Sabariz / Associação Popular de Sabariz

24, 25 e 26.novembro

Fim-de-Semana Gastronómico – “Vila Verde, Capital do Pica no Chão”
Local | Restaurantes Aderentes
Org. | Município de Vila Verde

24, 25 e 26.novembro

Mostra “Doços & Sabores da Nossa Terra”
Local | Pastelarias Aderentes
Org. | Município de Vila Verde

25.novembro | 16h00

Magusto
Local | Adro da Igreja de Aboim da Nóbrega
Org. | Junta de Freguesia de Aboim da Nóbrega e Gondomar
Colab.: Escuteiros e Rancho Folclórico de Aboim da Nóbrega

ATIVIDADES DE DESPORTO E NATUREZA**12.agosto |19h00**

Caminhada Noturna por Terras de D. João de Aboim Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega
Org. | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega, ATAHCA
Colab. | JF Aboim da Nóbrega e Gondomar

24.setembro

Prova de Bicicleta “Subida ao Monte de Santa Engrácia”
Local | Lugar do Casal, Gême
Org. | Junta de Freguesia de Gême

1.outubro

XI Corrida com Carrinhos de Rolamentos
Local | Lanhas
Org. | Junta de Freguesia de Lanhas

8.outubro

Caminhada e Trail do Vale do Homem
Local | Valdreu, Vila Verde
Org. | Associação de Freguesias do Vale do Homem

18.novembro | 09h00

Raid de Stª Ana- Descobrir as Encostas de Stª Ana e Mixões da Serra em Duas Rodas
Local | Encostas de Stª Ana e Mixões da Serra
Org. | A.C.R.D. de Paçô

25.novembro

Caminhada Ambiental
Org. | Município de Vila Verde

26.novembro

Trilho do Vale Suspenso do Rio Vade
Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega
Org. | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega, ATAHCA
Colab. | Junta de Freguesia de Aboim da Nóbrega e Gondomar

CÂMARA DE VILA VERDE INVESTE UM MILHÃO DE EUROS PARA REFORÇAR CAPTAÇÃO E TRATAMENTO DE ÁGUA

A Câmara Municipal de Vila Verde aprovou o lançamento de concurso público para a ampliação e remodelação da Estação de Captação de Água (ETA) do Rio Homem. Trata-se de um investimento de cerca de um milhão de euros para reforçar a capacidade e melhorar a gestão do sistema de abastecimento de água do concelho.

Salvaguardando sempre a importância da utilização responsável de um bem escasso e essencial como é a água potável, a presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes, defendeu o investimento para “assegurar um serviço cada vez mais reconhecido pela excelência e disponível para toda a população”. A autarca deu conta de um forte aumento dos pedidos recebidos pelo Município para ligações de água à rede pública, justificando assim a decisão de reforçar a capacidade de resposta da estação de captação e tratamento. O investimento permitirá garantir condições para gerir melhor os picos de pressão de acesso à água da rede, que normalmente ocorrem em períodos de maior calor e seca, com caudais do rio e dos níveis freáticos mais baixos.

A remodelação e ampliação da ETA do Rio Homem inclui um conjunto de intervenções que, no geral, visam aumentar a capacidade de captação e tratamento, automatizar o funcionamento da estação e atualizar sistemas de segurança e espaços, para além de reabilitar o edifício, equipamentos e instalações elétricas. Com um prazo de execução de um ano e com um montante máximo de custo previsto 999.816,69 euros (acrescido do valor de IVA), a empreitada prevê a construção de uma nova toma de água da captação superficial com sistema de limpeza automático, com uma capacidade total de 400 metros cúbicos por hora.

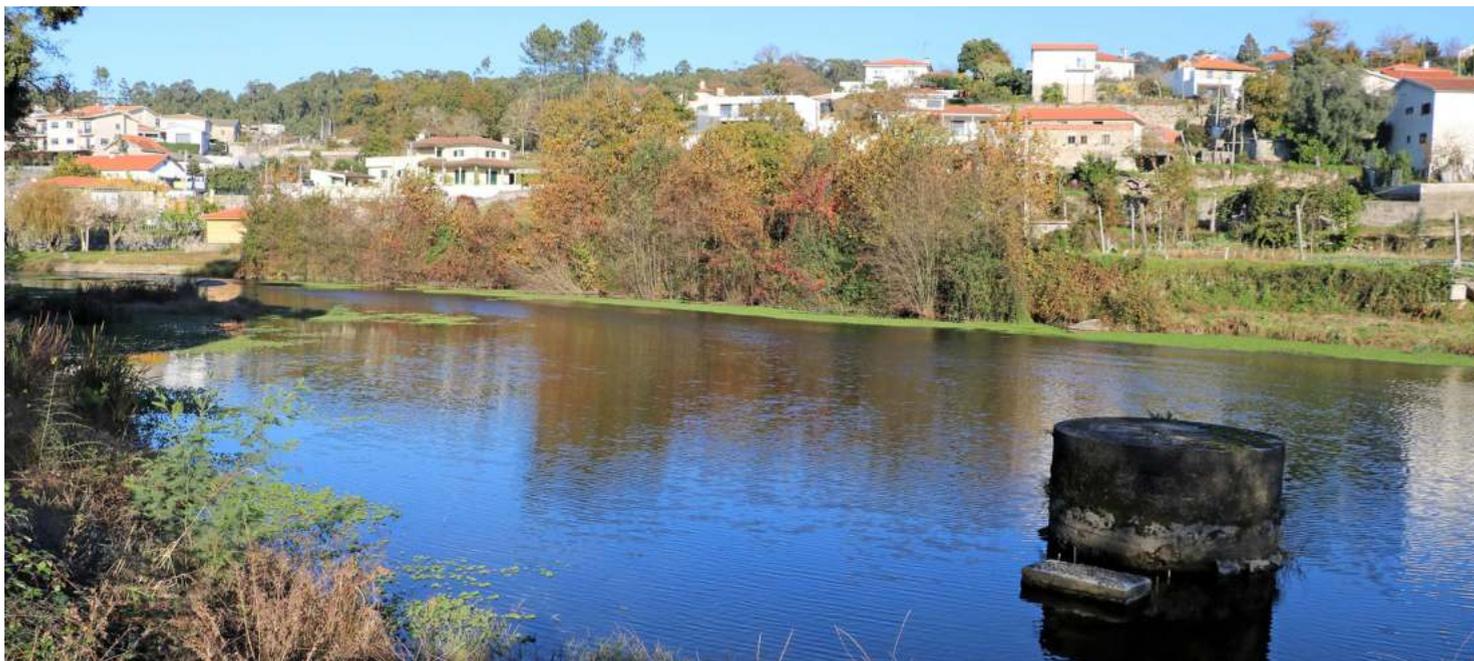
No plano de intervenções, está ainda previsto duplicar a capacidade de captação superficial, passando a ser constituída por três grupos de bombagem, e a capacidade de tratamento da ETA, com a construção de uma nova linha de tratamento (com 4 filtros), além da reabilitação da atual linha de tratamento. Vai ainda ser substituído o sistema de lavagem dos filtros, que passa a ser realizado com água filtrada, com a instalação de nova bombagem de água de lavagem constituída por um grupo de bombagem com uma capacidade de 233 m³/h e um novo sobreprensor de ar de lavagem com uma capacidade de 1.165 Nm³/h.

Nas obras, estão programadas a reabilitação de equipamentos e estruturas existentes, a adequação das redes de abastecimento de água e de drenagem de águas pluviais dos arranjos exteriores aos novos espaços, substituição de instalações elétricas, instalação de sistema de videovigilância e automatização de todas as etapas e operações das captações e tratamento.

RECOMENDAÇÃO PARA POUPAR ÁGUA

Entretanto, face às contingências do atual período de Verão, o Município de Vila Verde apela à responsabilidade e ao civismo de toda a população do concelho na utilização da água da rede pública de abastecimento. Os atuais sistemas municipais de tratamento e abastecimento de água estão a funcionar normalmente e a responder aos consumos mais elevados desta época. Mas é importante evitar desperdícios e riscos de rutura, de forma a salvaguardar que se mantenha a disponibilidade de água potável para todos os moradores. Ao progressivo aumento dos níveis de consumo, decorrente também das temperaturas elevadas de verão, a que acrescem as necessidades de água para o combate aos incêndios, junta-se o esperado aumento da população residente com o regresso dos nossos emigrantes.

O aumento da pressão sobre os sistemas de abastecimento de água ocorre ainda numa altura em que os níveis dos caudais dos rios estão particularmente baixos, o que acarreta dificuldades e esforços acrescidos para a captação de água. O recurso à água potável tem de ser prioritariamente para o consumo humano, recomendando-se à população, assim como instituições e empresas, que cooperem ativamente no combate ao desperdício. Para precaver que haja pessoas e famílias que fiquem impedidas de aceder a água do sistema público de abastecimento, todos devem fazer um esforço cívico de recusar a utilização de água tratada para tarefas não prioritárias. Nesse sentido, a água da rede pública não deve ser usada para lavar viaturas, ações de limpeza nas habitações, encher piscinas ou regar jardins – atividades em que se recomenda o recurso a água não tratada. A população deve ainda manter a atenção para hábitos com redobrada importância nesta altura do ano, como não deixar torneiras a pingar, não manter a torneira aberta nas ações de higiene pessoal ou a lavar loiça e roupa, preferir duches rápidos em vez de banhos de imersão, entre outros gestos importantes de poupança e uso eficiente da água.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro.2023

4 e 5.agosto

Freiriz 2023:

Animação Tradicional e Gastronómica

Local | Junto à Igreja Paroquial - Freiriz

Org. | Junta de Freguesia e Grupo de Jovens de Freiriz

5.agosto | 15h00

Malhada de Centeio

Local | Casais de Vide - Eira da Pequenina

Org. | Junta de Freguesia de Aboim da Nóbrega e Gondomar, Rancho Típico das Lavradeiras de Aboim da Nóbrega

11 e 12.agosto

Noites Temáticas: Pico de Regalados

Local | Vila de Pico de Regalados

Org. | U.F. Pico de Regalados, Gondães e Mós

Colab. | Coletividades

11, 12 e 13.agosto

XII Arraial do Melão de Casca de Carvalho

Local | Soutelo

Org. | Junta de Freguesia de Soutelo

12.agosto | 19h00

Caminhada Noturna por Terras de D. João de Aboim

Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Org. | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega, ATAHCA

Colab. | JF Aboim da Nóbrega e Gondomar

13.agosto

Arraial do Emigrante - Malhada de Feijão

Local | Ponte Nova, Loureira

Org. | Junta de Freguesia da Loureira

25, 26 e 27.agosto

Letra Harvest Fest`23

Local | Fábrica da Cerveja Letra - Vila Verde

Org. | Cerveja Letra

26 e 27.agosto

1ª Desfolhada e Festival Folclórico

Local | Campo de Futebol, Godinhaços

Org. | A.C.D.R. Godinhaços

27.agosto

Malhada de Tremeços

Local | Capela Sr. do Ribeiro - Vila Verde

Org. | Comissão de Festas

2.setembro

X Aniversário do Museu do Linho e do Mundo Rural - Espadelada de Linho

Local | Museu do Linho, Marrancos

Org. | A.R.C Marrancos/ U.F Marrancos e Arcozelo

Colab. | Município de Vila Verde

2 e 3.setembro

Fim-de-Semana Gastronómico

- Arroz de Cabidela de Frango Pica no Chão

Local | Restaurante Torres, Ponte S. Vicente

Org. | Restaurante Torres

8, 9 e 10.setembro

AGRIDOCE

Local | Cabanelas

Org. | Fábrica da Igreja Paroquial de Cabanelas

9 e 10.setembro

Fim-de-Semana Gastronómico

- Papas de Sarrabulho e Rojões à Moda do Minho

Local | Restaurante Alívio, Soutelo

Org. | Restaurante Alívio

Carlos Maria Trindade, Deerhoof, Matthew Herbert & Julian Sartorius, Estilhaços, Luís Severo e Margarida Campelo atuam na sala bracarense

GNRATION COM PROGRAMAÇÃO DIVERSIFICADA ATÉ AO FIM DO ANO

A última temporada do ano traz até Braga uma mão de artistas nacionais e estrangeiros, perfilados de novos discos. Carlos Maria Trindade é um dos portugueses que marcará presença no programa, ao estrear o seu novo e muito aguardado disco. Um regresso ao ativo que traz consigo “Vitrail Submerso”, disco piano solo que é apresentado no gnration em estreia nacional a 7 de outubro. Maria Trindade fundou os Heróis do Mar em 1980. Na década seguinte, junto com Nuno Canavarro, lança “Mr. Wollogallu”, um dos discos mais aclamados da música contemporânea portuguesa. A solo, lança também “Deep Travel” (1996) e “Oriente” (2015), sendo há muito esperado um retorno aos trabalhos discográficos.

Luís Severo, umas das mais recentes certezas da música portuguesa, está também de regresso aos novos discos. “Cedo ou Tarde” será editado no último trimestre do ano, tendo já estreia em palco agendada para 10 de novembro no gnration e, cerca de um mês depois, a 14 de dezembro, na Culturgest, Lisboa. Já a 14 de novembro, os norte-americanos Deerhoof passam por Portugal numa digressão europeia que serve de apresentação para o novo disco “Miracle-Level”. Ao longo de quase três décadas de carreira, Deerhoof têm provado que na música haverá sempre lugar para aqueles “weirdos” que prosperam no estado cru e caótico da criatividade.

A 23 de novembro, dois dos nomes mais fascinantes da música de improvisação europeia: o virtuoso da eletrónica Matthew Herbert e o exímio baterista Julian Sartorius apresentam-se em concerto conjunto para mostrar “Drum Solo” (2022), o álbum que os uniu e um dos mais aclamados desse ano. O concerto passa também por Lisboa (Culturgest) e Espinho (Auditório da Academia de Espinho).

A 2 de dezembro, Adolfo Luxúria Canibal, António Rafael, Henrique Fernandes e Jorge Coelho apresentam-se com o regresso do projeto Estilhaços e dão a conhecer o novíssimo “Estilhaços de Escuridão” (2023), disco criado com a colaboração da documentarista sonora Sofia Saldanha (1975-2022).

A 7 de dezembro, e a fechar o programa de música para out-dez, a cantora e multi-instrumentista portuguesa Margarida Campelo apresenta pela primeira vez em Braga o seu disco de estreia. Produzido por Bruno Pernadas, “Supermarket Joy” é já um dos discos portugueses mais adorados do ano. Os bilhetes para os espetáculos de música do programa out-dez estão já à venda.

Já no programa expositivo, o gnration apresentará duas novas exposições. Nicolas Gourault, reconhecido artista e cineasta francês, apresenta a sua primeira exposição em Portugal. “Simulation against the grain” apresenta cinco peças baseadas no tempo, que vão desde curtas-metragens a instalações multimédia e simulações de computador em tempo real. A exposição poderá ser visitada de 22 de setembro a 18 de dezembro.

Criada em residência artística ao abrigo do programa EMAP – European Media Art Platform, e apresentada pela primeira vez ao público no gnration, “Nature Makes No Sound” é o novo trabalho do artista croata Davor Sanvincenti. Esta instalação audiovisual baseia-se num trabalho de campo realizado no Parque Nacional da Peneda Gerês. A exposição estará patente de 14 de outubro a 31 de dezembro.

A ENTRADA É GRATUITA PARA TODAS AS EXPOSIÇÕES PATENTES NO GNRATION.

Até ao final do ano, o gnration dará continuidade ao alt.history, ciclo de conversas online sobre as narrativas perdidas da cultura digital. Com curadoria pela revista e plataforma canadiana Holo, o ciclo receberá o programador, designer, engenheiro informático e artista Karsten Schmidt (11 out) e a escri-



tora, curadora e editora norte-americana Nora Nahid Khan (15 nov). As conversas são transmitidas gratuitamente no site e youtube do gnration.

Também com foco no online, o ciclo de programação órbita trará mais duas sessões, com novas obras encomendas que estabelecem pontes com o programa presencial do gnration, nos domínios da música, arte e tecnologia. A 18 de outubro, há estreia de nova peça audiovisual por Carincur e João Pedro Fonseca. A 23 de novembro, tem lugar a continuidade da parceria entre o gnration, Culturgest e Canal180, que se juntaram para criar Jogo Cruzado, onde uma curta-metragem de um artista visual será entregue a um músico para fazer a sua banda sonora e, ao mesmo tempo, uma composição musical será dada a um cineasta para que crie o seu filme. Todas as imagens e músicas são originais e serão estreadas nestas obras.

No programa de dança, o laboratório de transcrição coreográfica Guelra, desenvolvido pela Arte Total, convida o coreógrafo, bailarino e professor dinamarquês Peter Michael Dietz. “Grand Danois” será desenvolvido ao longo de uma semana em contexto de residência artística e apresentado ao público a 30 de novembro.

Até ao final do ano, o gnration acolherá ainda a 13.ª edição do festival de música eletrónica e arte digital Semibreve. Beatrice Dillon, Mumdance, Loraine James, Nkisi e DJ Lynce são os nomes que constam no programa para as noites de sexta e sábado no gnration.

A fechar o trimestre, a 15 e 16 de dezembro, a oitava edição de Ocupa, perspectiva sobre a música eletrónica e a arte digital em Braga, apresenta concertos, performances e instalações, onde artistas locais e figuras de referência se cruzam. O programa de música contará este ano com Rita Silva, o coletivo Wav.In, Vulture Drones e a apresentação final do Clube de Inverno, sessões de exploração e improvisação que este ano têm Noiserv como coordenador no som e o realizador e diretor de fotografia Jorge Quintela na imagem. O coletivo Kindergarten apresentará uma nova performance audiovisual. O programa de instalações apresentará um novo trabalho artístico resultante de uma open call entre o festival Semibreve e o festival holandês Fiber, e o Mestrado em Media Arts da Universidade do Minho apresenta um conjunto de peças sonoras num ponto de escuta.

Os bilhetes para o trimestre out-dez 2023 podem já ser adquiridos em <https://gnration.bol.pt>, balcão gnration e locais habituais.

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



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

Clidomus Braga
Rua Dr. Francisco Duarte
285, 1º Andar, Sala 21
4715 - 016 S. Victor
☎ 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

“MUNDO A SORRIR” VENCE PRÉMIO DE LITERATURA INFANTIL BETWEIEN

Mundo a Sorrir – Associação de Médicos Dentistas Solidários Portugueses – venceu a primeira edição do Prémio de Literatura Infantil, promovido pela Betweien, uma spin-off da UMinho, em parceria com o Instituto de Educação da Universidade do Minho. E entrega do prémio aconteceu em Lisboa, na data em que a empresa assinalou o seu 12º aniversário.

A distinção premiou a candidatura da “Mundo a Sorrir” e resultou na edição de 500 exemplares do livro “Um desejo, uma história”, um conto infantil com o propósito de sensibilização para a saúde oral. O momento de distinção contou com a intervenção dos responsáveis da Betweien e de André Sousa, representante no sul da Mundo a Sorrir, uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento fundada em 2005 e que se dedica à promoção da saúde e saúde oral como um direito universal junto das populações em situação de vulnerabilidade socioeconómica. A associação desenvolve a sua atividade em Portugal e em alguns Países de Língua Oficial Portuguesa, através de projetos que potenciam a inclusão social e a cooperação para o desenvolvimento.

A 1ª edição deste Prémio contou com 37 candidaturas de instituições que atuam em mais de vinte localidades portuguesas, desde Braga, Viana do Castelo, Aveiro, Coimbra, Peniche, Valadares, Lisboa e Macedo de Cavaleiros. Foram analisadas mais de dezoito temáticas,

com propostas a dedicar-se a vários temas, como a sensibilização para doenças como o diabetes, doença de Parkinson e síndrome de Angelman, promoção do território e do mundo rural, deficiência visual, promoção de hábitos de leitura e escrita, sustentabilidade, saúde oral, entre outros.

O Prémio de Literatura Infantil foi lançado no início de 2023 e destina-se a premiar e promover, anualmente, contos originais, com uma causa adjacente, apoiando uma instituição. A instituição vencedora tem direito a 500 exemplares gratuitos do seu livro. O júri do prémio, constituído por membros do IE e da Betweien, avaliou seis critérios de seleção definidos: expressividade, assertividade/adequação, desenvolvimento literário/pessoal, qualidade, originalidade e mensagem pedagógica. O prémio procura o conto infantil ou a explicitação de uma causa que demonstre contributo para a sua comunidade associativa e território de intervenção.

A Betweien, instalada em Braga e em Lisboa, dedica-se há 11 anos à conceção, ao desenvolvimento e à implementação de projetos educativos, além da criação e produção de recursos pedagógicos, sempre com o foco na inovação da Educação em Portugal. Detém o estatuto de spin-off da UMinho, sustentando o seu trabalho no resultado de estudos realizados e validados cientificamente nesta academia.





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

Elegance

Um espaço com mais de 10 anos, sempre em evolução e crescimento.
Uma equipa composta por profissionais da área de cabeleireiro e estética,
pronta para atender com simpatia e profissionalismo!





SERVIÇOS

CABELEIREIRO

- BALAYAGES/ MADEIXAS
- BOTOX CAPILAR
- ALISAMENTO PROGRESSIVO
- EXTENSÕES COM QUERATINA/ NÓ ITALIANO / EM BANDA

ESTÉTICA

- RADIOFREQUÊNCIA ROSTO E CORPO
- LASER DÍODO / LUZ PULSADA
- MASSAGEM RELAXAMENTO/ MODELADORA/ DRENAGEM LINFÁTICA



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)



GUIMARÃES É FINALISTA NA CORRIDA A CAPITAL VERDE EUROPEIA 2025

Cidade vencedora receberá apoio de 600 mil euros para implementar estratégia de sustentabilidade

O município de Guimarães está cada vez mais perto de se tornar Capital Verde Europeia 2025. Foram anunciadas, hoje, as três finalistas – de entre 10 cidades candidatas – ao prémio que reconhece os esforços locais para construir centros urbanos mais sustentáveis e, assim, melhorar a economia e qualidade de vida das populações. A cidade-berço junta-se a Graz (Áustria) e Vilnius (Lituânia) na reta final da corrida, que terminará em Tallinn, na Estónia – Capital Verde Europeia 2023 –, com o anúncio, a 5 de outubro, do resultado final da competição.

Antes da decisão final, cada uma das cidades finalistas terá de se apresentar a um painel de jurados para dar a conhecer a sua visão de sustentabilidade e estratégia de governança e de comunicação, caso venha a ser a escolhida para Capital Verde 2025. A cidade vencedora receberá 600 mil euros para implementar a sua estratégia e incentivar cidadãos e stakeholders a desempenhar um papel ativo no desenvolvimento sustentável dos centros urbanos. O apoio financeiro e a atribuição do título Capital Verde Europeia visam premiar as conquistas das cidades mais sustentáveis da Europa, após uma avaliação baseada em sete indicadores: qualidade do ar, qualidade da água, biodiversidade e uso sustentável do território, desperdício e economia circular, poluição sonora, mitigação das alterações climáticas e adaptação às alterações climáticas.

CAMINHO PARA A SUSTENTABILIDADE É “UM TRABALHO COLETIVO”

Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal de Guimarães, relembra que o caminho da sustentabilidade ambiental começou já em 2013: “Foi o grande desafio que abraçámos até hoje – proteger a biodiversidade, propor uma economia baseada nos princípios da ecologia, aumentar as áreas verdes, limpar os rios, melhorar a qualidade da água e do ar, investir numa mobilidade mais suave e descarbonizada e em territórios e comunidades com uma consistente consciência ecológica. E tudo isto com o desenvolvimento, com as empresas, com a cultura, com as escolas, com as juntas de freguesia”. O autarca felicita o reconhecimento atribuído a um “trabalho coletivo, inovador, bem explicado”, reforçando a necessidade de

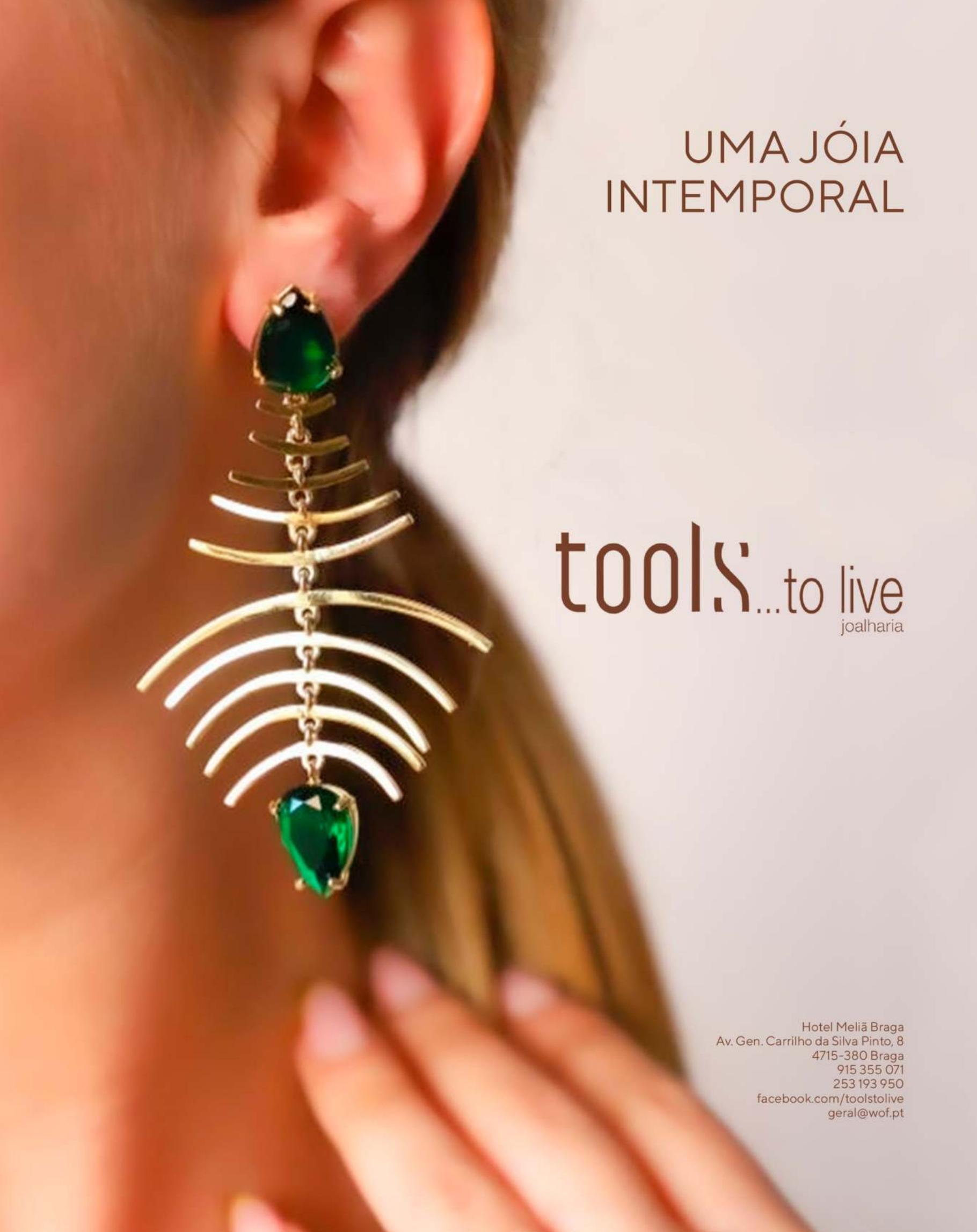
continuar este caminho e de mostrar “que Guimarães é uma cidade inspiradora para a ação das cidades nas políticas ambientais”.

“Guimarães é uma cidade que pensa, que se foca e que cria condições para a realização dos seus objetivos” – são as palavras de Adelina Pinto, presidente do Laboratório da Paisagem, vice-presidente do Município de Guimarães e vereadora responsável pela candidatura a Capital Verde Europeia. “A criação do Laboratório da Paisagem, em 2014, um espaço dedicado ao Ambiente, que alia investigação, educação e intervenção no território, permitiu um caminho inovador, assente na investigação, um caminho educador, assente no PEGADAS e na educação ambiental e um caminho de intervenção direta no território, juntamente com as associações, com as juntas de freguesia, com as Brigadas Verdes e com as empresas”, refere. A responsável destaca, ainda, “o papel deste trabalho conjunto – para o qual contribuíram instituições parceiras, técnicos municipais e especialistas – na criação do ecossistema para uma mudança efetiva no território”.

Virginijus Sinkevičius, Comissário Europeu para o Meio Ambiente, Oceanos e Pescas, sublinha: “Com a maior parte dos europeus a viver em áreas urbanas, as cidades são essenciais para fazer frente a uma crise tripla de alterações climáticas, poluição e perda de biodiversidade”. O Comissário aproveitou, ainda, para felicitar as cidades finalistas, descrevendo-as como “pioneiras e a prova de que é possível ser sustentável e oferecer uma maior qualidade de vida, gerando espaço para a biodiversidade e construindo resiliência face aos efeitos das alterações climáticas”.

Recorde-se que o reconhecimento surge depois de, em 2017, Guimarães ter alcançado o quinto lugar na disputa pelo título. Ao longo dos últimos anos, o município tem reforçado a aposta em projetos que promovem o desenvolvimento sustentável da cidade e que contribuem para melhorar a qualidade de vida dos residentes. A candidatura apresentada este ano, coordenada pelo Laboratório da Paisagem, destaca a importância de um modelo de governança integrador e multidisciplinar – Ecossistema de Governança 2030 –, assente no compromisso com a neutralidade climática, com a educação e sensibilização ambiental e com a preservação da biodiversidade. Em caso de vitória, Guimarães tornar-se-ia a segunda cidade portuguesa premiada, depois de Lisboa ter recebido o título em 2020.





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

SÁBADO 23 SETEMBRO

ALTICE FORUM

BRAGA

Summer End

2023



MEDIA PARTNER





BONNIE TYLER

AO VIVO

TINA TURNER

TRIBUTO

AFTER PARTY COM DJ'S E MUITO MAIS...

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



VOX LUMINIS: DE BRAGA PARA O MUNDO!

O coro bracarense Vox Luminis participou no Festival Europa Cantat Júnior 23, que decorreu entre 5 e 13 de julho, na cidade de Gante, Bélgica, sendo o único grupo a representar Portugal num dos mais importantes festivais corais juvenis do mundo - Europa Cantat Júnior Festival

Este coro feminino do Conservatório Bomfim, sob a direção de Alexandra Ribeira, possui um repertório multicultural, de especificidades e características etnográficas, que traz a público diferentes ambientes sonoros, visuais e musicais.

A presença no festival permitiu ao grupo a participação em ateliers de formação coral, nos quais partilhou a sua experiência musical com coros internacionais e recebeu formação com maestros de relevo mundial na área da direção coral.

Paralelamente ao tempo dedicado à formação, o coro Vox Luminis realizou um concerto de repertório português para a cidade de Gante, onde apresentou um repertório eclético nacional assente nas nossas tradições linguísticas e culturais e fez parte, como executantes, no concerto de encerramento do Festival.

O Vox Luminis recebeu apoio de diversas entidades que tornou possível a sua participação no Europa Cantat Júnior Festival, de onde se destacam o Parlamento Europeu, o Município de Braga, a União de Freguesias de Braga, Maximinos, Sé e Cividade, a Freguesia de Adaúfe, a Freguesia de Bico-Amares, a Freguesia de São Lázaro e São João do Souto.





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



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

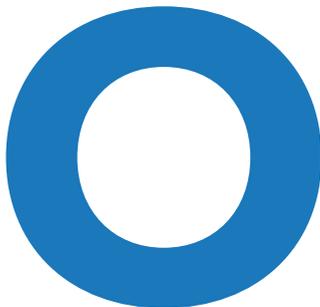


casamedeirosinteriores

Loja online:

www.casamedeirosinteriores.com

APROVADO O REGULAMENTO CIRCUITOS INTEGRADOS DA UE QUE VISA REFORÇAR A COMPETITIVIDADE DA UNIÃO EUROPEIA



Conselho aprovou o “Regulamento dos Circuitos Integrados” que visa ultrapassar a excessiva dependência da Europa dos circuitos integrados produzidos no estrangeiro, dependência que se tornou ainda mais evidente durante a crise da COVID-19.



A indústria e outros setores estratégicos como a saúde, a defesa e a energia sofreram perturbações e situações de dificuldade e demora no aprovisionamento de circuitos integrados, que conduziu, entre outros problemas, ao aumento dos custos para a indústria, à escassez de oferta e ao aumento dos preços para os consumidores, tendo abrandado o ritmo de recuperação na Europa. Devido a questões geoestratégicas e a perturbações nas cadeias de abastecimento, a indústria europeia continua, em 2023, a enfrentar desafios e dificuldades no que toca ao aprovisionamento de semicondutores.

Para ultrapassar estes problemas e na sequência da aprovação da posição do Parlamento Europeu sobre este assunto foi adotado pelo Conselho, o “Regulamento dos Circuitos Integrados” que visa criar as condições para o desenvolvimento de uma base industrial europeia no domínio dos semicondutores, atrair investimento, promover a investigação e a inovação e preparar a Europa para quaisquer futuras crises de aprovisionamento de circuitos integrados.

Com estas medidas pretende-se fazer face à escassez de circuitos integrados na Europa, garantir que a UE dispõe de abastecimento próprio a um nível muito superior, reduzir a dependência em relação a intervenientes estrangeiros e finalmente assegurar que a UE é capaz de reagir rapidamente em situações de crise do abastecimento

O programa deverá mobilizar 43 mil milhões de EUR em investimento público e privado (3,3 mil milhões de EUR a partir do orçamento da UE), com o objetivo de duplicar a quota de mercado mundial da UE no setor dos semicondutores, passando dos atuais 10 % para, pelo menos, 20 % até 2030.

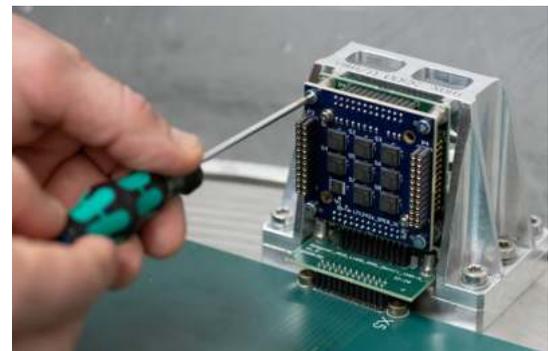
Héctor Gómez Hernández, ministro da Indústria, do Comércio e do Turismo de Espanha, no âmbito da presidência espanhola da União Europeia neste semestre, afirmou: “Com o Regulamento dos Circuitos Integrados, a Europa tomará a dianteira na corrida mundial aos semicondutores. Já podemos ver o processo em ação: novas unidades de produção, novos investimentos, novos pro-

jetos de investigação. E, a longo prazo, tudo isto contribuirá também para o relançamento da nossa indústria e para a redução das nossas dependências em relação ao estrangeiro.”

Os circuitos integrados são pequenos dispositivos compostos por semicondutores (materiais capazes de permitir ou bloquear o fluxo de eletricidade) e com capacidade para armazenar grandes quantidades de informação ou realizar operações matemáticas e lógicas. São essenciais para uma vasta gama de produtos de uso diário, que vão dos cartões de crédito aos carros ou aos telemóveis inteligentes. Com o desenvolvimento da inteligência artificial, das redes 5G e da Internet das coisas, prevê-se um aumento substancial da procura e das oportunidades de mercado para os circuitos integrados e os semicondutores.

O mercado dos circuitos integrados é extraordinariamente importante com a produção mundial a atingir em 2021 ,1,1 bilhões de circuitos integrados (equivalente a cerca de 140 circuitos integrados por pessoa no mundo). A quota da UE da produção mundial de circuitos integrados corresponde a 10 % (2020). Prevê-se que a procura de circuitos integrados duplique entre 2023 e 2030 e que, a indústria dos semicondutores que tinha em 2022 um valor de 640 mil milhões de dólares, atinja em 2030 um valor de aproximadamente um bilhão de dólares.

Para concluir podemos afirmar que os circuitos integrados, ou semicondutores, são o ADN da tecnologia do presente e do futuro, estão no cerne da vida moderna (telemóveis inteligentes, computadores portáteis, cartões de crédito, consolas de jogos, micro-ondas, etc...), da tecnologia (automóveis, aeronaves, equipamento médico de diagnóstico etc...) e da economia e infraestruturas fundamentais (energia, defesa, mobilidade, dados e comu-



nações, energia limpa, Internet das coisas, inteligência artificial, plataformas de computação de alto desempenho) e que o Regulamento Circuitos Integrados da UE é absolutamente essencial para reforçar a competitividade da União Europeia a todos os níveis.

O Regulamento Circuitos Integrados Europeu reforçará não só a competitividade, mas também, a resiliência da Europa e a soberania tecnológica, contribuindo desta forma para as transições digital e ecológica.



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais



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





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 bracarense 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 míopes 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 LONJE OU PERTO **25€**

ÓCULOS PROGRESSIVOS **75€**

Preço incluem armação até 25€ PVP + Lentes Batic 1.67 2 disponíveis. Não acumulável com campanhas/promoções/programas especiais. IVA incluído à taxa legal em vigor.

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



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



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



Sou portuguesa e moro na Suíça há mais de vinte anos, onde me divorciei do pai dos meus filhos, natural da Suíça, há dez anos. Quero voltar a casar na minha terra natal, mas percebi agora que no registo em Portugal ainda estou casada com o meu ex-marido. O que posso fazer?

EX LÁ, MARIDO CÁ



ara leitora,

A situação exposta é mais comum do que se imagina, e verifica-se pela ausência de comunicação para esse efeito entre os dois estados, Portugal e Suíça. Por forma a poder reconhecer-se em Portugal as decisões judiciais de outros países a lei prevê um processo especial de revisão e confirmação de sentença estrangeira.

Assim, para que a leitora possa casar em Portugal sem qualquer entrave deverá intentar essa ação especial para que veja reconhecida pelos tribunais portugueses a sentença relativamente ao seu divórcio que foi proferida na Suíça. Apenas desta forma o seu divórcio terá eficácia no ordenamento jurídico português, porquanto a Suíça não participa em nenhum tratado ou lei especial que estipule em sentido diverso.

Seria diferente se a leitora residisse, por exemplo, em França, e aí se tivesse divorciado, bastando nesta situação o averbamento da decisão de divórcio na Conservatória do Registo Civil.

A exigência legal desta ação especial de revisão e confirmação de sentença estrangeira prende-se com questões de segurança jurídica, sendo a lei portuguesa muito clara quando refere expressamente que "(...) nenhuma decisão sobre direitos privados, proferida por tribunal estrangeiro, tem eficácia em Portugal, seja qual for a nacionalidade das partes, sem estar revista e confirmada". Trata-se de uma ação judicial que corre nos Tribunais da Relação e que obriga a constituição de mandatário.

Para que a sentença estrangeira possa ser confirmada e, consequentemente, ter eficácia em Portugal, é indispensável que não subsistam quaisquer dúvidas sobre a autenticidade do documento do qual conste a sentença proferida no estrangeiro, nem tampouco sobre a inteligência da decisão. Ademais, a sentença tem de ter transitado em julgado no ordenamento jurídico onde foi proferida, neste caso, na Suíça.

Acresce que a sentença proferida por tribunal estrangeiro deve ser competente para conhecer da matéria e, para além disso, não pode versar sobre matéria da exclusiva competência dos tribunais portugueses. Na verdade, a nossa lei refere expressamente que é impossível invocar a exceção da litispendência ou de caso julgado com fundamento em causa afeta a tribunal português, a não ser que o tribunal estrangeiro tenha prevenido a jurisdição. Também importa referir que o réu, no âmbito da ação de divórcio no país estrangeiro, tenha sido regularmente citado, no caso em concreto e nos termos da lei, e que aí tenham sido respeitados os princípios do contraditório e da igualdade das partes ao longo de todo o processo. De referir ainda que a sentença que se pretende rever e confirmar no ordenamento jurídico português não pode conter uma decisão que seja notoriamente incompatível com os princípios da ordem pública internacional do estado português.

Uma vez proposta a ação especial de revisão e confirmação de sentença estrangeira junto do Tribunal da Relação competente, o ex-marido da leitora será citado para deduzir oposição, querendo, no prazo de quinze dias. No entanto, nada obsta a que o ex-marido da leitora possa acompanhar o pedido deste reconhecimento desde o início, evitando-se assim a fase do contraditório, o que permitirá uma decisão mais célere e menos onerosa em termos de custas judiciais. Assim, sendo possível, a leitora poderá dar início ao processo devidamente acompanhada pelo ex-marido, o que será seguramente mais vantajoso para todas as partes.

Uma vez proferido o acórdão pelo Tribunal da Relação competente, a decisão será oficiosamente informada à Conservatória do Registo Civil, sendo averbado o divórcio, o que permitirá à leitora voltar a casar.



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



  **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

RL

STUDIO CONCEPT

OBJETIVOS

A

capacidade para definir objetivos é algo que está ao alcance de todos nós. No entanto, nem sempre os objetivos definidos conseguem ser alcançados. Quando isso acontece será que o “problema reside na sua formulação? Ou será que o “problema” está na sua execução?

Na verdade, o suposto motivo para não alcançarmos os nossos objetivos pode estar em ambas as afirmações. Muitas vezes não sabemos formular os nossos objetivos de modo a permitirmo-nos alcançá-los. Dizemos: Este ano não quero ir de férias para o mesmo sítio. E, chegado o Verão, lá acabamos no sítio de sempre. Uma coisa é definir o que queremos, outra é definir o que não queremos – isso não nos leva onde queremos ir.

Podemos também dizer: Quero tornar-me uma pessoa mais ativa! Mas, depois é preciso saber como é que isso se concretiza na prática, pois é demasiado vago... Precisamos de saber formular os nossos objetivos de forma a nos facilitarem a sua concretização.

Uma sugestão simples é torná-los claros, realistas e mensuráveis. Peguemos nos exemplos anteriores:

Este ano quero escolher um novo destino de férias e agendar as férias até finais de maio. Estando assim definido sabemos que antes de maio temos de começar a escolher e depois durante o mês de maio agilizar a marcação das férias. Caso não o façamos já não podemos culpabilizar a vida, o marido, os filhos, os amigos, por estarmos novamente de férias no destino de sempre.

O exemplo seguinte: Quero ter duas atividades semanais entusiasmantes que contribuam para a minha saúde e bem-estar. Estando assim definido sabemos que temos de agendar semanalmente aulas de pilates, fazer uma caminhada, ter uma saída com amigos para dançar, ir ao ginásio, fazer meditação ... Isso vai-nos permitir ser uma pessoa mais ativa.

Desta forma, os objetivos estão formulados de forma clara e realista, podendo ser medido o cumprimento dos mesmos. É fácil monitorizar e somos nós os únicos responsáveis pelo seu cumprimento.

Percebemos, assim, que a formulação dos objetivos influencia a sua execução, e é o primeiro grande contributo para que estes sejam realizados. Claro está que mesmo quando formulados de forma clara, realista e mensurável, não temos garantias de que os consigamos realizar. A garantia que podemos ter é proporcional ao nosso grau de compromisso e motivação.

Se por algum motivo estamos a sentir dificuldades em concretizar objetivos que havíamos definido, há algo ao

qual precisamos de dar atenção. Pode perfeitamente ser que os objetivos sejam claros, realistas e mensuráveis, mas não sejam adequados para nós ou exequíveis no tempo por nós estipulado. É importante que tudo o que definamos para nós não seja uma cópia dos desejos de outros ou de algo que funcionou para eles.

Vejam os casos das dietas. Temos duas pessoas a fazer a mesma dieta, uma tem 20 anos a outra 40, só isto já influencia a execução dos resultados. Uma tem filhos a outra não, uma trabalha 10 horas por dia, a outra está de férias, uma pratica desporto, a outra fica sentada o dia todo... Penso que não é necessário demonstrar mais como a definição de objetivos tem que ser ajustada ao perfil e características de cada um.

Conheço pessoas que me dizem: não consigo fazer dieta, não consigo ler um livro, não consigo gostar de sair à noite, não consigo ter paciência para ouvir o meu colega... A pergunta que lhes faço sempre é: E precisar de o fazer? Na maioria das vezes a resposta é: Não, mas devia! E a pergunta que faço em seguida é: Devas por que razão? E a resposta que me dão é sempre baseada num sentimento de culpa que julga o seu próprio comportamento. A tradução que faço daquilo que oiço é: Eu não quero fazer isso, mas sinto que devo fazer para agradar os outros, para ser aceite, para não ter medo de ser diferente, para não ter de ouvir críticas ou até suportar a rejeição...

A maioria das vezes que não conseguimos alcançar os nossos objetivos é porque não são para nós, porque nos obrigamos a fazer coisas que não queremos, porque não somos suficientemente criativos e arrojados para definir objetivos que nos animem a alcançá-los.

Um psicoterapeuta muito conhecido dizia que quem olha para fora sonha, quem olha para dentro acorda. Esta frase pode muito bem ser aqui aplicada. Quando vivemos num sonho comparando-nos com outros, não conhecendo quem verdadeiramente somos, estamos a dormir e não podemos cumprir os nossos objetivos pois desconhecemos o nosso potencial.

Acordamos quando olhamos para dentro, quando nos confrontamos com as nossas sombras, com aquilo que escondemos por medo a não sermos aceites. Quando (re)conhecemos e integramos tudo aquilo que em nós rejeitamos, temos a oportunidade de viver de forma mais ajustada ao que somos e ao potencial que temos. Aí sim, torna-se muito mais fácil concretizar os nossos objetivos.

O autoconhecimento é o caminho que nos desperta e nos leva até nós. Depois é bem mais fácil definir objetivos e seguir caminhos que nos levam até onde desejamos ir.



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com





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

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

 **Lusiadas**
SABEMOS CUIDAR

MARIA MIGUEL

ABRE COM TAPAS E PETISCOS

Em Braga homenageia-se o amor à mesa



O Grupo MiniMeu abriu o seu sexto espaço no Norte do país: o Maria Miguel, o seu segundo restaurante em Braga e o espaço mais boémio do grupo, que dá destaque a sabores muito portugueses. Além do famoso menu de brunch servido a qualquer hora, o Maria Miguel traz novos pratos, tapas e opções que só encontra neste espaço.

Este novo espaço junta, mais uma vez, as tendências de decoração e gastronomia com a atmosfera acolhedora e o carinho de quem gosta de receber, como em casa. Mantendo os sentimentos tão característicos do grupo, o restaurante Maria Miguel destaca-se por ser o “cantinho” mais boémio inaugurado por Catarina Soares.

Tal como os restantes espaços “irmãos”, o Maria Miguel serve brunch todo o dia; contudo, as verdadeiras estrelas do menu trazem sabores bem portugueses para a mesa, como os croquetes de vitela com molho picalili, a tomatada e as migas de broa com ovo escalfado.

Foi em 2016, com a inauguração do Cantinho MiniMeu, que começou o sonho de Catarina Soares. Anos mais tarde, em 2019, abre o segundo espaço, a Mercearia Pureza, uma homenagem à avó e à sua mercearia

a granel, onde cresceu a fundadora do Grupo MiniMeu. Desde então que os espaços do grupo têm no nome uma homenagem à família de Catarina, desde o Maria Rosa, o cantinho de brunch em Ponte de Lima, seguido dos restaurantes óMaria e Maria Luísa, e, para continuar a tradição do grupo, o novo espaço é inspirado no seu irmão, Miguel.

“Os espaços do Grupo MiniMeu são projetos de amor e, por isso, quis prestar homenagem a quem me é mais próximo, a minha família, que me inspira todos os dias.” diz Catarina Soares, fundadora do grupo. “Este amor também se traduz na forma como confeccionamos os nossos pratos e recebemos quem nos visita de braços abertos. Sempre com a preocupação de inovar e trazer espaços que acrescentem algo à comunidade local. Para o Maria Miguel decidimos arriscar num novo conceito acrescentando várias tapas ao nosso menu.”

Recentemente inaugurado, o Maria Miguel está aberto todos os dias, das 10h às 23h, no Largo do Paço, em Braga. As refeições podem ser usufruídas no interior do restaurante ou no terraço exterior, que permite aproveitar o bom tempo.



Largo do Paço nº6
4710-922 Braga
HORÁRIO:
Todos os dias das 10h00 às 23h00
253 268 009
(chamadas p/ rede fixa nacional)


MariaMiguel

MariaMiguel.brg

**MARIA
MISQUEL**

NO PARQUE

“A INFÂNCIA É UM CHÃO QUE PISAMOS A VIDA INTEIRA”

Lya Luft



Imaginem um encontro de dezenas de pessoas no Parque da Cidade, no Porto, para um dia de partilha, dinâmicas sistêmicas, constelações familiares e uma roda de conversa sobre a importância do amor na justiça e sobre a potência do conflito no desenvolvimento humano e na transformação do ser. Imaginem tudo isto com sol, pés descalços, mantas espalhadas pela relva, almoço sob as árvores que tocam o céu, um lago com patos, riso, choro, abraços e silêncio, terreno fértil para acolher a criança que temos dentro num encontro feliz com a (nossa) infância.

E porque a vida acontece num diálogo permanente connosco, não por acaso, certamente, tudo isto aconteceu sob o olhar de crianças que espreitavam por detrás de uma grande árvore que abraçavam, tanto quanto abraçavam a curiosidade e espontaneidade de quem explora um mundo novo com sede do primordial e com a leveza de quem se permite ser surpreendido. Quando o que acontece fora dialoga estreitamente com o que acontece dentro, ganha significado e dá sentido ao que acontece. Quando se espreita atrás da árvore uma parte de nós decide avançar em busca do desconhecido, em busca do real que a vida nos apresenta como a verdadeira felicidade, a que acontece no agora, a possível, deixando para trás o mundo ideal em que sempre nos adiamos.

Carl Jung, o psiquiatra suíço fundador da psicologia analítica, definiu o conceito de “criança interior” como parte da sua teoria do inconsciente e da psicologia profunda. A “criança interior” refere-se a uma parte da psique humana que contém todas as experiências, emoções e memórias da infância, essa parte da personalidade que é representada simbolicamente como uma criança dentro de nós.

Jung acreditava que a criança interior desempenha um grande poder e influência na vida adulta, ensinando que as experiências da infância, tanto positivas quanto negativas, moldam as nossas crenças, comportamentos e emoções. Se essas

experiências foram positivas e nutritivas, a criança interior é vista como uma parte saudável e criativa de nós mesmos. Por outro lado, se enfrentamos traumas ou experiências negativas na infância, a nossa criança interior pode carregar feridas emocionais que continuam a nos afetar ao longo da vida.

Entrar em contato com a criança interior é parte fundamental do processo de autoconhecimento e crescimento pessoal, pois é abraçando a vulnerabilidade que nos poderemos reconhecer no encontro com o outro, trabalhando para curar as feridas emocionais e resgatar a autenticidade quase sempre perdida no adultecer. Ignorar ou reprimir a criança interior pode levar a problemas emocionais e comportamentais ao longo do tempo.

Jung também via a criança interior como uma fonte de criatividade, imaginação e intuição. A conexão com essa parte de nós permite aceder a recursos internos únicos e encontrar novas formas de lidar com os desafios da vida. Trata-se, uma e outra vez, da importância de olhar para dentro de nós mesmos, abraçar as experiências vividas na infância e cuidar para curar, integrando tudo o que somos na nossa vida adulta. Não há como fugir da vida. Tudo faz parte, o abandono, a rejeição, o afeto, a dor, a curiosidade, o medo, a alegria e a tristeza. Tudo, sem exceção. Quando integramos tudo o que somos encontramos o caminho de regresso a casa.

É sobre voltar à infância, e não sobre voltar a ser criança.

É sobre sentir a força que a nossa criança tem dentro de nós, e a potência que ela pode ser para uma vida adulta mais alegre e com mais leveza.

É sobre a capacidade de nos conectarmos com o que há de mais verdadeiro e único em nós.

É sobre resgatar a coragem de ser quem somos, recordando a capacidade infinita de criarmos e de nos reinventarmos todos os dias.

É sobre descobrir que os grandes encontros acontecem ao nível do imprevisto.

É, acima de tudo, sobre confiar. Entregar. Sonhar.

É sentir nos olhos de uma criança que um dos grandes mistérios da vida é perceber que nunca estamos sós.

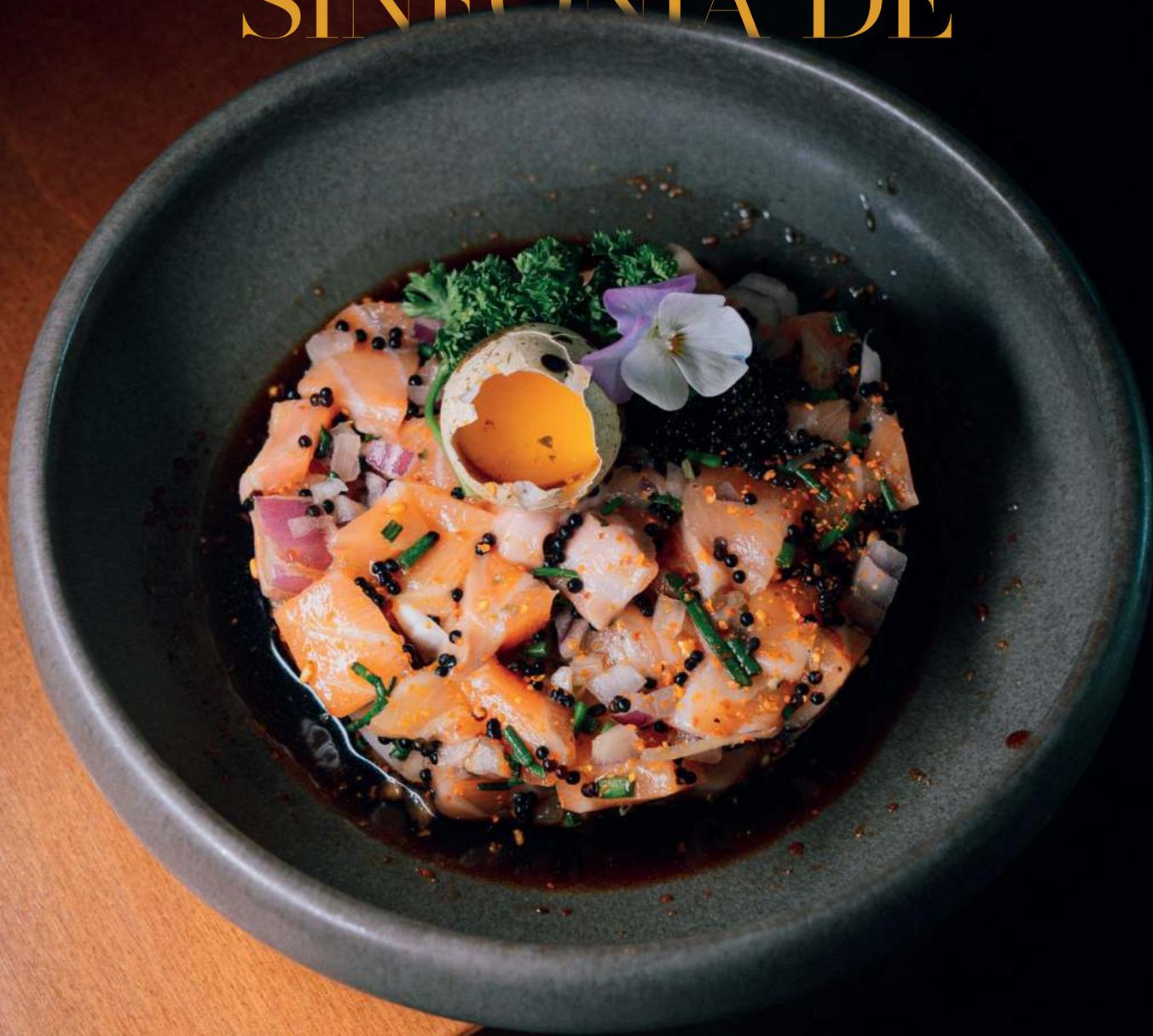


Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro nº 270
4715 - 052 Braga
+351 915 270 270
bemvindo@effectum.pr
www.affectum.pt

ALMA
d'EÇA

SINFONIA DE



CORES

  [almadecabraga](#)

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



Spécialité

MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA AVANÇADA

O SEU BEM-ESTAR É A NOSSA PRIORIDADE



Na Spécialité, apostamos no atendimento personalizado e dedicado a cada cliente, direcionando as nossas energias para os desafios que nos são colocados diariamente.

O nosso nome resulta daquilo que é a nossa missão: a especialização. Por isso, destacamo-nos nas várias áreas da Medicina Dentária, com destaque em cirurgia, dentisteria, odontopediatria, harmonização facial e estética avançada, porque acreditamos que é na especialização que conseguimos oferecer um serviço de maior qualidade ao nosso cliente.

Liderada pelo Dr. Thiago Fernandes, mestre em ciências dentárias, a Spécialité aposta na experiência e conhecimento técnico e tecnológico, na dedicação ao nosso cliente e no profissionalismo para fazer a diferença! O seu bem-estar é a nossa prioridade.



MEDICINA DENTÁRIA

- CIRURGIA
- DENTISTERIA
- ORTODONTIA
- ODONTO PEDIATRIA
- PRÓTESE
- HARMONIZAÇÃO FACIAL
- TOXINA BOTULÍNICA (BOTOX)
- PREENCHIMENTO A.H
- FIOS DE PDO
- BIOESTIMULADORES
- TOXINA BOTULÍNICA (BOTOX) FUNCIONAL
- BRUXISMO
- ENXAQUECA CRÔNICA
- HIPERHIDROSE
- SORRISO GENGIVAL

ESTÉTICA AVANÇADA FACIAL

- BB GLOW
- BIOREVITALIZAÇÃO
- CANDY LIPS
- DESIGN DE SOBRANCELHAS
- DIAGNÓSTICO
- EPILAÇÃO A LASER
- HIFU ULTRAFORMER
- INTRADERMOTERAPIA
- LIMPEZA DE PELE
- MICROAGULHAMENTO
- MICROBLADING
- OXIGENOTERAPIA



ESTÉTICA AVANÇADA CORPORAL

- DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
- ELETROESTIMULAÇÃO
- EPILAÇÃO A LASER
- HIFU ULTRAFORMER
- INFRAVERMELHO
- MASSAGEM MODELADORA
- MASSAGEM TERAPÊUTICA
- PRESSOTERAPIA
- VENTOSATERAPIA

R. Irmãs Missionárias do Espírito Santo 37º,
4715-340, Fraião, Braga.
+351 964 253 829
(chamadas p/ rede móvel nacional)
contacto@specialite.pt
specialite.pt
Horário de Funcionamento
Seg - Sex 9:00h - 19:00h



Spécialité
MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA AVANÇADA

HEPATITES: TORNAR O DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO ACESSÍVEL A TODOS

A

história da Hepatite C marca sem dúvida a História da Medicina das últimas décadas, encontrando-se entre as doenças em cujo progresso científico teve um impacto mais marcante. No final da década de 80, após alguns anos de estudos, o vírus foi identificado dando rosto à Hepatite não-A e não-B que vinha a intrigar a comunidade científica há mais de 10 anos.

Desde então, rapidamente se assumiu como um agente infeccioso de destaque, capaz de produzir elevada morbimortalidade dada a sua alta taxa de progressão para infeção crónica, capaz de produzir cirrose hepática e carcinoma hepatocelular. O facto da infeção poder permanecer assintomática durante largos anos, contribui para que se possa transmitir de forma silenciosa e evoluir para estadios avançados sem que seja feito um diagnóstico atempado. A incidência da doença a nível mundial ronda os 1,5 milhões de casos/ano e esta é atualmente responsável por cerca de 300 000 mortes anualmente, causando grande preocupação.

Felizmente, os avanços científicos na área ocorreram não só a nível do diagnóstico onde já é possível, por exemplo, efetuar testes rápidos em farmácias comunitárias, mas foram sobretudo determinantes no curso da doença no que se refere ao seu tratamento. Os profissionais e os doentes que testemunharam estes avanços assistiram porventura a um dos maiores e mais céleres avanços da Medicina dos últimos tempos. Os tratamentos longos, com recurso a fármacos injetáveis com baixa eficácia e elevados efeitos colaterais que os tornavam inacessíveis a uma parte considerável dos portadores da infeção deu lugar a terapêuticas orais de elevada eficácia e com durações de tratamento que nalguns casos podem ser de apenas 8 semanas.

O ónus da doença e a facilidade do seu tratamento conduziram a uma Ação conjunta entre as Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde para remover a Hepatite C (e as hepatites virais no seu conjunto) das principais causas de morte a nível mundial, onde ocu-

pavam a 7.ª posição. O objetivo de reduzir em 90% o número de novos casos de infeção por hepatite B e C e de reduzir a mortalidade associada em 65% foi definido em 2015 e a sua meta estabelecida em 2030.

Portugal foi pioneiro no que diz respeito à implementação de políticas de gratuidade e acessibilidade universal dos novos fármacos. Isto colocava o nosso país numa posição muito favorável para o atingimento deste objetivo. A criação do Programa Nacional para as Hepatites Virais, atualmente sob a direção do Prof. Rui Tato Marinho, foi impulsionadora e agregadora das medidas necessárias para este esforço. Contudo, vários fatores, dos quais o principal será sem dúvida a pandemia que vivemos, desaceleraram os esforços e colocaram barreiras que estamos neste momento a tentar contornar. De acordo com as perspetivas de alguns estudos, caso não sejam tomadas medidas adicionais, apenas em 2050 conseguirá Portugal recuperar o tempo perdido e atingir os objetivos propostos.

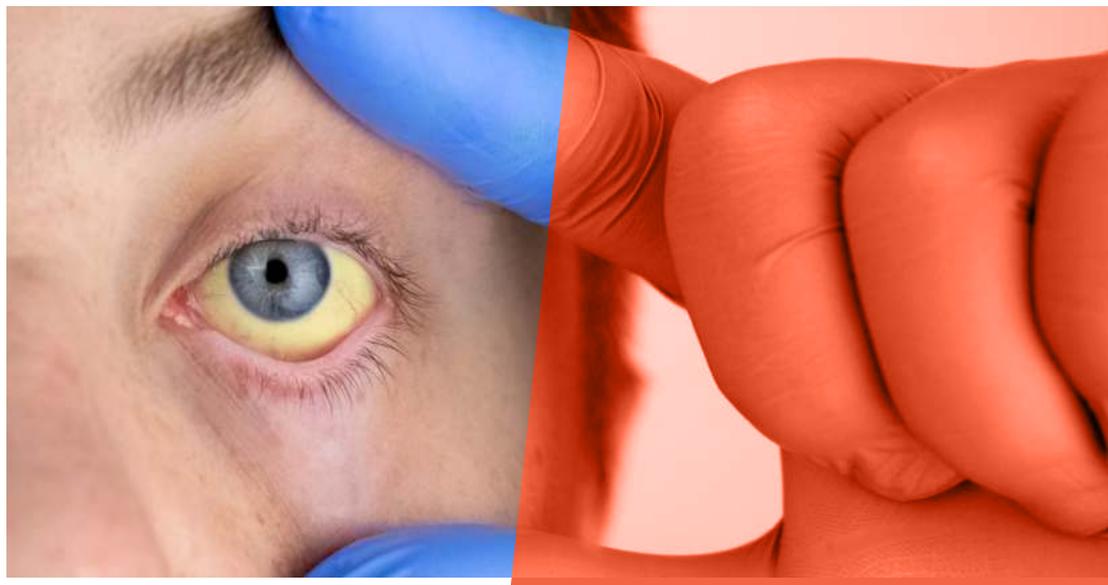
Carecemos de uma melhor definição de estratégias para um rastreio universal e organizado, da descentralização do acompanhamento destes doentes, sobretudo daqueles que vivem em situações de exclusão social, da agregação dos dados clínicos e populacionais e de um maior envolvimento político. Existem, contudo, casos de sucesso no nosso país como o que sucedeu na Madeira, que será provavelmente a única região do país a atingir os objetivos propostos e cujo exemplo poderemos adaptar. Neste dia Mundial para a Conscientização para a Hepatite C será conhecido o relatório anual do Programa Nacional que será, sem dúvida, uma ferramenta importante na aferição das melhores estratégias a adotar com vista a este objetivo comum.

Independentemente da meta, não percamos o enfoque no caminho e procuremos tornar o diagnóstico e o tratamento acessível a cada pessoa, pois cada caso faz a diferença!



Rita Serras Jorge

Núcleo de Estudos das Doenças do Fígado da SPMI





Petit
Amour.

Há 8 anos a fazer parte de
momentos especiais



Nova Coleção Cerimónia

BATIZADO | COMUNHÃO
MENINOS DAS ALIANÇAS



www.petitamour.pt



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



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

CONTACTOS

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

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

WEBSITE

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

Summer Outfits



Nova Coleção Primavera-Verão
dos 0 meses aos 16 anos



www.petitamour.pt



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



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

CONTACTOS

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

LOJA CASUAL

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

WEBSITE

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

IVA ZERO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONTROLO DA DIABETES: UMA COMBINAÇÃO POSSÍVEL?

P

ortugal tem apresentado dados preocupantes relativamente à prevalência de Diabetes mellitus, conforme apontam os recentes dados divulgados pela Federação Internacional da Diabetes. O país regista a segunda maior prevalência padronizada de diabetes da União Europeia, com uma taxa de 9,1% na população entre 20 e 79 anos, superando a média de 6,2% dos 27 países membros.

Simultaneamente, à medida que aumenta a preocupação com o impacto da inflação, surge, entre outras questões, uma relevante: poderá a implementação da medida IVA zero no cabaz alimentar ser uma ferramenta capaz de auxiliar a gestão da diabetes?

Para melhor compreendermos o alcance da iniciativa IVA zero, é importante explorar os critérios estabelecidos pelo Ministério da Saúde que fundamentaram a seleção dos 46 produtos alimentares que compõem o cabaz.

Cada um dos sete grupos da Roda dos Alimentos apresenta funções e características nutricionais específicas, o que justifica a presença de todos eles no cabaz com IVA zero. Essa inclusão é de suma importância para garantir uma alimentação diária completa e equilibrada.

Os cereais e derivados, incluindo os tubérculos, compõem a maior fração da Roda dos Alimentos. Alimentos como pão, batata, arroz e massas alimentícias estão contemplados no cabaz com IVA zero por serem os principais fornecedores de energia, fibra e outros nutrientes. Quanto menos refinados, melhor, uma vez que assim preservam os seus nutrientes em maior quantidade.

O consumo de hortícolas crus e/ou cozinhados é a base de uma alimentação saudável, devido à sua interessante densidade nutricional com compostos antioxidantes, vitaminas, fibra e minerais. A variedade do consumo é importante, uma vez que diferentes cores indicam também diferentes benefícios. A sopa, essencial e tão presente na tradição alimentar portuguesa, não deve ser esquecida já que permite conservar grande parte das propriedades nutricionais dos alimentos. O consumo de sopa nas duas refeições principais pode ser uma estratégia para alcançar as recomendações diárias de consumo de hortícolas. Os hortícolas que fazem parte do cabaz IVA zero são a cebola, o tomate, a couve-flor, a alface, os brócolos, a cenoura, a courgette, o alho-francês, a abóbora, os grelos, a couve-portuguesa, os espinafres, o nabo.

A fruta, tal como os hortícolas, é um fornecedor insubstituível de minerais, vitaminas e fibra e por isso o seu consumo deve ser diário, aplicando-se também neste caso a lógica da variedade das cores. A maçã, banana, laranja, pera e melão estão contemplados na medida IVA zero.

O grupo da carne, pescado e ovos é fornecedor de proteína de elevada qualidade e, simultaneamente, fonte de ferro, zinco e vitaminas do complexo B. Variar o consumo de alimentos deste grupo, em quantidades adequadas, integra os princípios de uma alimentação saudável. É aconselhável consumir mais pescado e menos carne (principalmente vermelha), sendo os ovos uma boa alternativa para ambos. Carne fresca



ou congelada de frango, peru, porco ou vaca fazem parte deste cabaz.

As leguminosas em sopa ou no prato devem ser consumidas diariamente, uma vez que possuem uma elevada qualidade nutricional e são uma ótima fonte de proteína vegetal. Estão presentes no cabaz, na versão seca, o feijão vermelho, o feijão-frade, as ervilhas e o grão-de-bico.



Cátia Marques

Nutricionista 2851N
Sócia www.girohc.pt/





Os laticínios, nomeadamente, queijo, leite e iogurte, são por excelência os fornecedores de cálcio, proteína e vitaminas do complexo B. É importante saber fazer escolhas saudáveis e preferir produtos com menor teor de açúcar, gordura e sal adicionados, o que exige uma atenção específica à informação que consta nos rótulos e ao semáforo nutricional. O cabaz contempla leite de vaca, iogurtes ou leites fermentados e queijos.

As gorduras e óleos, nomeadamente o azeite, óleos vegetais e manteiga também fazem parte desta medida. É um grupo que se mostra essencial para o bom funcionamento do organismo, preferencialmente as gorduras de boa qualidade e, obviamente, desde que sejam consumidas com moderação.

Com isto, torna-se claro que a escolha dos alimentos não foi aleatória, demonstrando o alinhamento desta medida tributária com os princípios de uma alimentação saudável. No entanto, ainda podem surgir dúvidas quanto à adequação do cabaz de alimentos com IVA zero na alimentação de pessoas com diabetes.

Em primeiro lugar, é essencial salientar que ter

diabetes não é sinónimo de um plano alimentar completamente distinto, mas sim focar em escolhas alimentares saudáveis e equilibradas, adaptadas às necessidades individuais, assim como qualquer outra pessoa que não tem diabetes.

Posto isto, ao analisarmos minuciosamente a lista de alimentos presentes no cabaz, é possível perceber que alguns deles ainda podem suscitar algum receio em pessoas com diabetes, devido a mitos enraizados, tais como a batata, arroz, massa, pão, banana, melão, cenoura e outros. No entanto, estes alimentos podem e devem ser incorporados de forma consciente e equilibrada na alimentação, quando não existem outras contra-indicações. Neste caso, a chave para o equilíbrio está na quantidade consumida, tornando importante a orientação de um profissional na área de nutrição.



Assim, será possível não só desfrutar de uma alimentação mais diversificada e prazerosa, mas também assegurar uma maior variedade de nutrientes essenciais para a saúde, inclusive para o auxílio do controlo da Diabetes e

redução do risco de complicações associadas à doença (fibra, magnésio, selénio, crómio, vitamina D, entre outros).

Atualmente, três meses após a implementação do IVA zero, o preço total estimado do cabaz alimentar ronda os 129€, representando uma redução de quase 10€ em relação ao período inicial da medida, conforme indicam dados recentes da DECO.

Ao retrocedermos até 2017, percebemos que foi igualmente implementada uma medida tributária, desta vez com foco na alimentação, a qual consistia na aplicação de um imposto especial sobre bebidas adicionadas de açúcar ou edulcorantes. Através de relatórios governamentais, foi possível verificar que essa medida acarretou certas mudanças, como a redução de cerca de 15% nas vendas das bebidas abran-

gidas pelo imposto no período de 2017 a 2020, e a própria indústria alimentar sofreu alterações, reduzindo o teor de açúcar nas bebidas em 17% entre 2016 e 2020.

Apesar de não ser o seu objetivo principal, será que a medida IVA zero no cabaz de alimentos, se implementada por tempo suficiente que permita observação de resultados, pode exercer uma influência positiva na qualidade dos hábitos alimentares dos portugueses? Assim esperamos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ministério da Saúde. (2023). Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0% Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis. Lisboa. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2023/04/AF_GUIA-Alimentacao-Saudavel-CABAZ-0.pdf
- Ministério da Saúde (2020). PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Relato%CC%81rio-PNPAS-2020.pdf>
- DECO PROTESTE (2023). Cabaz com IVA zero desceu 10 euros em três meses, mas oito alimentos ficaram mais caros. Disponível em: <https://www.deco.proteste.pt/familia-consumo/orcamento-familiar/noticias/cabaz-alimentar-poupanca-sem-iva>



AVANÇOS NA PESQUISA DA DIABETES COM “DEEP LEARNING”

A

diabetes é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Apesar dos avanços na medicina, ainda não existe uma cura para a diabetes e muitos pacientes lutam para controlar seus níveis de açúcar no sangue. No entanto, novas tecnologias, como o Deep Learning, estão ajudando a impulsionar a pesquisa e o desenvolvimento de novos tratamentos para a diabetes.

O Deep Learning é uma técnica de aprendizado de máquina que permite que as máquinas aprendam a reconhecer padrões em grandes conjuntos de dados. Na pesquisa da diabetes, o Deep Learning pode ser usado para analisar grandes quantidades de dados clínicos e identificar padrões que podem ser usados para melhorar o diagnóstico e tratamento da doença.

Um dos principais avanços na pesquisa da diabetes com Deep Learning é a identificação de biomarcadores para a doença. Biomarcadores são moléculas no sangue que podem indicar a presença ou o risco de desenvolvimento de uma doença. Com o uso do Deep Learning, os pesquisadores podem analisar grandes conjuntos de dados de biomarcadores para identificar aqueles que estão mais associados a diabetes e suas complicações. Isso pode levar a novas descobertas sobre a doença e ajudar no desenvolvimento de novos tratamentos e terapias.

Outra aplicação promissora do Deep Learning na pesquisa da diabetes é o desenvolvimento de modelos preditivos. Com a análise de dados clínicos e informações do paciente, os pesquisadores podem usar o Deep Learning para prever o risco de um paciente desenvolver diabetes ou suas complicações. Esses modelos podem ser usados para ajudar os médicos a tomar decisões informadas sobre o tratamento e a prevenção da doença.

Além disso, o Deep Learning também está sendo usado para melhorar a precisão do diagnóstico da diabetes. Com a análise de grandes conjuntos de dados de sintomas e testes laboratoriais, os pesquisadores podem identificar padrões que podem ajudar a diagnosticar a diabetes mais rapidamente e com maior precisão. Isso é particularmente importante para pacientes que apresentam sintomas vagos ou que estão em estágios iniciais da doença.

Em resumo, o Deep Learning está revolucionando a pesquisa da diabetes ao permitir que os pesquisadores analisem grandes quantidades de dados e identifiquem padrões que podem levar a novas descobertas e avanços no tratamento da doença. Com o uso da inteligência artificial e do aprendizado de máquina, a esperança é que novos tratamentos e terapias possam ser desenvolvidos para ajudar os pacientes com diabetes a gerenciar melhor a doença e melhorar sua qualidade de vida.



Nuno Silva

Chief Scientist & Technology Officer of
UnifAI Technology
Sócio da www.girohc.pt/



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

CINEPLACE
NOVA
ARCADA
CENTRO COMERCIAL

"VAMOS FALAR DE BLUES"
ENTREVISTA / CONCERTO com

TIM (PT)

8 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30

altice
FÓRUM
braga

BIG DADDY WILSON (EUA)

+

IDAN SHNEOR (IL)

9 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30

altice
FÓRUM
braga

"PORTUGUESE BLUES REUNION"

BUDDA GUEDES &
PAULO GONZO &
JOAO CABELEIRA (PT)

10 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30

altice
FÓRUM
braga

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

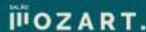
ALL STARS JAM SESSION - BOCA MALDITA

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

Patrocinadores Oficiais:



your clothes, our expertise





SUNSET GLAM BOAT **APROVEITE A VIDA!**

A GlamTours, um operador turístico especializado em turismo de lazer e descanso, tem como objetivo proporcionar experiências enriquecedoras e memoráveis. A bordo dos eventos Sunset Glam Boat, enquanto o céu se pinta de dourado e rosa, os visitantes são convidados a desfrutar da atmosfera vibrante, rica em alegria e boas energias.

Os eventos Sunset Glam Boat são verdadeiras celebrações da vida, onde a música envolvente e as risadas preenchem o ar, criando uma atmosfera de união e convívio. As melhores bebidas, quer sejam regionais ou internacionais, estão sempre à disposição, proporcionando momentos de degustação únicos enquanto se contempla a majestosa paisagem do Minho.

A verdadeira magia destes eventos reside na felicidade genuína dos participantes. Os sorrisos são contagiantes, as risadas ecoam pela barragem, e a alegria é uma constante. Este é o espírito que a

GlamTours se empenha em proporcionar, uma experiência cheia de encantamento, diversão e um sentimento de comunhão com a natureza.

Ao participar nos eventos Sunset Glam Boat, não estará apenas a contribuir para a economia local e a preservação da região, mas também a fazer parte de uma celebração da vida, num ambiente de festa e convívio, enriquecido pelo maravilhoso pôr do sol do Minho.

Aceite o convite da GlamTours e venha viver esta experiência única! Aprecie a beleza do Minho, deguste bebidas de excelência, divirta-se com a melhor música e, acima de tudo, faça parte da alegria contagiante que caracteriza os eventos Sunset Glam Boat. Este é o verdadeiro espírito do Minho, uma região que sabe celebrar a vida como nenhuma outra.







geral@glamtours.pt
 glamtours.pt
 962 289 774
 (chamadas p/ rede móvel nacional)



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

SERRA D'ARGA

Um verdadeiro paraíso para os praticantes de Trail Running

Por: Trail-Running.pt Fotos: Susana Luzir: CV



A Serra d'Arga, situada no coração do Alto Minho, dividida pelos concelhos de Caminha, Ponte de Lima, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira, é um tesouro natural de riqueza e potencial desportivo incomparáveis. O cenário que se desenrola perante os nossos olhos é de uma beleza singular e exuberante, com vastos e agrestes topos, onde majestosos maciços graníticos dominam a paisagem.

No entanto, é na diversidade dos seus valores naturais que a Serra d'Arga verdadeiramente se destaca. A uma altitude elevada podemos encontrar áreas de pastagem, onde convivem várias espécies animais, desde cabras e vacas, que se alimentam destas generosas pastagens, até aos garranos, que povoam o ambiente com a sua presença majestosa.

O ponto mais alto encontra-se a 825 metros de altitude, no Alto do Espinheiro. Bem no alto da Serra d'Arga situa-se também o Santuário de Nossa Senhora do Minho, local onde se realiza uma das mais afamadas romarias da região.

Descendo pelas encostas da Serra d'Arga, deparamo-nos com encantadoras aldeias que emergem em transição para o xisto, testemunhas vivas de uma história antiga e tradicional. Neste cenário bucólico, campos de cultivo, lameiros e bosques naturais ganham vida, entrecruzados por linhas de água.

A Serra d'Arga oferece ainda um conjunto de cascatas e lagoas de águas cristalinas. A freguesia de São Lourenço da Montaria é uma das principais portas de entrada para as explorar.

Onde ficar:

Em plena encosta da Serra d'Arga, na pitoresca aldeia que lhe dá o nome, ergue-se bem no alto o Cerquido Village & SPA.

Um conjunto de casas onde o mundo antigo se cruza com o contemporâneo. Uma pequena piscina interior de água aquecida e um jacuzzi com vista panorâmica sobre o Vale do Lima complementam o alojamento.

O exterior apresenta uma piscina, sofás, espreguiçadeiras e um varandim transparente, para que nada quebre o idílico horizonte verdejante.

No website cerquidovillage.com encontra mais informação sobre este alojamento.

"A serra tem condições únicas para a prática da modalidade" - Carlos Sá

Uma das vantagens de praticar Trail Running na Serra d'Arga é a sua acessibilidade relativamente fácil. A região está bem servida de acessos e infraestruturas para receber os amantes desta modalidade desportiva. Existem diversos pontos de partida e estacionamento que permitem aos corredores escolherem o trilho mais adequado às suas preferências e nível de experiência.

O principal dinamizador do potencial deste território é Carlos Sá, reconhecido ultramaratonista português, que organiza o GTSA - Grande Trail Serra d'Arga. O evento, que este ano comemora a sua 12.ª edição, atrai anualmente mais de 2 milhares de participantes nacionais e estrangeiros, que se desafiam nas várias provas competitivas e na caminhada. As subidas íngremes, as descidas técnicas, as refrescantes cascatas, o ambiente e cenário únicos, não deixam ninguém indiferente.

Se ainda não se inscreveu, ainda vai a tempo. O evento tem lugar nos dias 29 de setembro a 1 de outubro. Em carlossanatureevents.com encontra toda a informação sobre o GTSA.





— 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



Tratamentos **FACIAIS**

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

Tratamentos **CORPORAIS**

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





a flor do
sal
Primavera de sabores

15
anos

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



a flor do
sal
Primavera de sabores



restauranteaflordosal

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



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga



MUDANÇA DE INSTALAÇÕES

É neste edifício que se encontram as novas instalações da Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

No dia 1 de setembro, as portas abrem-se para nos receber! Novos projetos, para além do apoio psico-oncológico, irão beneficiar os nossos doentes oncológicos e suas famílias.

É um sonho que se realiza!



SETEMBRO DOURADO



Setembro é o mês escolhido para a conscientização para o cancro pediátrico, sendo simbolizado por uma fita dourada. Ao contrário das outras fitas de conscientização do cancro, que se focam num tipo específico de cancro, a fita dourada é a escolhida para simbolizar todos os tipos de cancro que afetam crianças e adolescentes. A cor dourada foi escolhida para simbolizar a força, coragem e resiliência destas crianças e adolescentes, e suas famílias.

Este é um mês de representação internacional para aumentar a sensibilização e conhecimento da doença, assim como o apoio e o financiamento sobre o cancro pediátrico.

Em Portugal, todos os anos, são diagnosticados cerca de 400 novos casos de cancro pediátrico e é considerada a primeira causa de morte por doença em crianças e adolescentes. Quando o diagnóstico da doença é feito precocemente, estima-se que 80% dos casos podem ser considerados curáveis.

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

Rua Santa Margarida, 2A - 1.º dto - 4710-306 Braga



HOLMES PLACE



SERVIÇOS SERVICES



PERSONAL TRAINING
PERSONAL TRAINING



NUTRIÇÃO
NUTRITION



FISIOTERAPIA
PHYSIOTHERAPY



SPA
SPA



GINÁSIO
GYM



AULAS DE GRUPO
GROUP CLASSES



PISCINA
POOL

O FESTIVAL INTERNACIONAL VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS: CELEBRANDO A ARTE E A DIVERSIDADE

Por: Mafalda ferreira



Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous é um evento cultural que ganhou notoriedade à volta do mundo por celebrar a arte, da criatividade e da diversidade. Realizado em Portugal, o festival atrai artistas e espectadores de várias partes do mundo, reunindo-os numa verdadeira festa de espetáculos e performances.

Nos dias de 18, 19, 20, 21 e 22 de Julho, o festival ocupou a cidade de Braga, oferecendo uma diversidade imensa de atos inesperados e chamativos que enriquecem a vida e a cultura de todos.

AS ORIGENS E OS PROPÓSITOS

Fundado em 2014, o Vaudeville Rendez-Vous tinha como objetivo promover a arte do vaudeville e reviver o charme das apresentações teatrais itinerantes do século XIX. O vaudeville, um estilo popular de entretenimento, combinava uma variedade de atos, como comédia, música, dança, acrobacias, magia e números circenses. O festival procura resgatar este formato artístico e, ao mesmo tempo, proporcionar um espaço inclusivo para a diversidade de expressões artísticas.

A DIVERSIDADE COMO PILAR

Desde o início, o Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous comprometeu-se a ser um espaço inclusivo, permitindo que os artistas de diferentes origens e culturas compartilhassem as suas habilidades e perspetivas únicas. Ao longo dos anos, o festival tornou-se um ponto de encontro para artistas emergentes e consagrados, dando espaço a novos talentos para brilhar ao

lado de artistas já estabelecidos.

A diversidade das atuações e talentos assim como a mistura de tradições artísticas, são pontos altos do evento. A programação, que ocorreu em Braga, Barcelos, Famalicão e Guimarães, nas datas de 18 a 22 de Julho, inclui espetáculos de teatro de rua, malabarismo, teatro físico, atos musicais e muito mais. Além disso, workshops e oficinas proporcionam ao público uma experiência mais participativa, permitindo que eles vivenciem a emoção de aprender com alguns dos melhores artistas do mundo.





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

IMPACTO CULTURAL E SOCIAL

O Festival Vaudeville Rendez-Vous trouxe um impacto cultural significativo para a região onde é realizado. A cidade anfitriã e as suas localidades vizinhas ganham vida com a presença dos artistas e a chegada de turistas durante o evento. Além disso, o festival contribui para a revitalização de espaços urbanos e impulsiona a economia local, beneficiando restaurantes, hotéis e o comércio em geral por meio do aumento do turismo.

Além dos aspetos económicos, o festival desempenha um papel muito importante ao promover a diversidade e a inclusão. Através da arte, ele constrói pontes entre diferentes culturas, derruba barreiras e fortalece o senso de comunidade. O encontro de pessoas de origens e culturas diversas durante o festival proporciona uma experiência enriquecedora, ampliando a compreensão e respeito mútuo.

Em conclusão, o Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous é um evento cultural singular que celebra a arte e a diversidade, ao reavivar o charme do vaudeville na contemporaneidade. A importância que este possui transcende a esfera artística, impactando positivamente a sociedade ao promover inclusão, respeito e compreensão.

TRUEL DESTINO

O local era a Praça do Município, em Braga, a peça “Truel Destino”, que contou com a participação de dois talentosos atores: Luciano Amarelo e Olivier Luppens.

Com a plateia repleta, onde diversas gerações se uniam, de avós a netos, ansiosa pelo esperado espetáculo cultural, foi já noite escura que começou o espetáculo. O palco era o próprio chão da praça e os únicos objetos visíveis remetiam para o ofício da construção civil, que mais tarde se revelaram peças centrais da trama.

A peça contava a história de dois personagens distintos, Victor e Ciccio, que preenchiam todo o espaço “com a energia de vinte”. Interpretaram papéis completamente diferentes e opostos, mas as suas performances completaram-se de maneira extraordinária: Victor um homem forte, trabalhador, sério e rude, representando o mundo da construção civil; já Ciccio, um emigrante ilegal, encarnava a alegria, brincadeira e a liberdade artística. Ambos os personagens se encontram de forma improvável e, apesar das diferenças evi-

dentos, acabam por se “domesticar” um ao outro, explorando temas como a imigração, família e amizade.

A peça emocionou a plateia com a sua história envolvente e o humor subtil e agradável. É um cruzamento de dois mundos, em que o contrato moral entre dois homens e um andaime é um abrigo tão concreto quanto efémero, contruído em paralelo. Olivier Luppens, que interpreta o papel de Victor, vem de uma família com tradição na construção civil, ao longo de várias gerações. No entanto, ele decidiu unir essas duas realidades aparentemente opostas, mostrando o dilema que sempre acompanhou: “tens ouro nas mãos”, disseram-lhe muitas vezes, lamentando a sua escolha pelas artes teatrais. Embora tenha um talento natural para várias atividades, ele foi sempre incompreendido pela sua família por optar por fazer teatro.

Já o outro personagem, Ciccio, interpretado por Luciano Amarelo, é retratado como o “emigrante universal”, abordando o tema da emigração na peça de uma maneira subtil. O espetáculo passou por quatro versões, cada uma delas acompanhou três ondas de emigração mundial. A história do personagem Ciccio remonta a uma família ligada ao teatro, onde o avô dele se perdeu no oceano, deixando-o sozinho num país desconhecido e incapaz de falar o idioma local, sabendo apenas a palavra “Travail” (trabalho), uma vez que a peça é apresentada principalmente em países francófonos.

Assim, Ciccio implora por trabalho, e Victor, apesar das suas diferenças morais e profissionais, acaba por ajudá-lo a construir uma nova vida. Durante a peça, há uma emocionante referência ao Tango, onde as duas personagens se entregam a uma dança intensa após a morte de Victor, revivendo-o em memória. A origem do Tango encaixa-se perfeitamente na trama, pois é uma dança associada a uma grande onda de emigração, onde a mesma era dançada pois dois homens originalmente.

Após a peça, falámos com o ator Luciano Amarelo, que nos revelou que esta história e dedicação ao teatro possuíam uma conexão especial. Desde 1996, quando estudaram juntos na mesma escola de teatro, ambos “cultivaram o talento de ser palhaço e essa amizade duradoura reflete-se na cumplicidade e sintonia” dos atores em cena.

“Truel Destino” é muito mais do que um simples espetáculo teatral: é uma obra de arte que transcende a performance, envolvendo vivências pessoais e paixão pela arte do palhaço.





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

VIBRANTE E PLURAL: ASSIM REGRESSA, EM NOVEMBRO, O GUIMARÃES JAZZ

Em 2023, músicos intercontinentais reúnem-se novamente com os públicos do Guimarães Jazz numa estreita comunhão que se realizará entre 9 e 18 de novembro com Buster Williams, Vanguard Jazz Orchestra, Kathrine Windfeld Big Band com Gilad Hekselman e Immanuel Wilkins, Orquestra de Guimarães com Mário Costa, Aaron Parks, Michael Formanek, Maya Homburger, Agustí Fernández e Barry Guy, Elliott Sharp, Jacob Sacks, Chet Doxas, Vinnie Sperrazza, Zack Lober e Suzan Veneman, Pedro Molina, José Soares, entre muitos outros nomes, a compor o cartaz da 32ª edição do festival.

Em termos gerais, o programa de 2023 do festival de jazz de Guimarães é caracterizado, tal como sempre acontece, pelo equilíbrio entre a tradição e a inovação e pela diversidade estilística, geográfica e geracional das propostas e dos músicos que nelas participam. A constatação desta evidência não impede, porém, o reconhecimento de que nesta edição se presta uma atenção particular à cena jazzística nova-iorquina da atualidade e às expressões de tendência experimental, cada vez mais preponderantes na linguagem do jazz contemporâneo, sendo também de destacar a significativa presença de músicos europeus em praticamente todos os projetos apresentados, um sinal evidente do descentramento definitivo do fenómeno jazzístico em relação ao seu território de origem.

A abertura e o encerramento do Guimarães Jazz 2023 serão protagonizados por duas orquestras, uma proposta dupla que funciona como um espelho refletor de dois polos diferenciados desta dimensão da prática criativa jazzística. O primeiro dia será inaugurado por um ensemble que é considerado um dos representantes mais prestigiados da mais pura tradição jazzística nova-iorquina: a icónica Vanguard Jazz Orchestra, um ensemble com mais de meio século de atividade e atualmente dirigida pelo prestigiado compositor e arranjador Jim McNeely (9 de novembro, 21h30). O último concerto desta edição será, por sua vez, da responsabilidade da big band liderada pela compositora e pianista dinamarquesa Kathrine Windfeld, um dos nomes em destaque na nova vaga do jazz orquestral europeu, e que terá como solistas convidados o guitarrista israelita Gilad Hekselman e o saxofonista afro-americano Immanuel Wilkins (18 de novembro, 21h30). O naipe de propostas orquestrais incluídas no programa deste ano é ainda complementado pela reedição da parceria entre o festival e a Orquestra de Guimarães, a qual desta vez acompanhará o Mário Costa Quarteto, formado, para além do talentoso baterista português que lidera este projeto, por três instrumentistas reputados do circuito jazzístico mundial: o contrabaixista Bruno Chevillon, o trompetista Cuong Vu e o teclista Jozef Dumoulin (16 de novembro, 21h30).

Uma das mais canónicas formações do jazz (quarteto de piano, saxofone, contrabaixo e bateria) merecerá particular destaque nesta edição do Guimarães Jazz, sendo representada por três grupos com identidades e sonoridades distintas. Em primeiro lugar, devemos destacar a banda “Something More” liderada por Buster Williams, um contrabaixista epicentral do movimento do jazz de fusão, cúmplice criativo do lendário Herbie Hancock, e aquele que será eventualmente o nome de maior ressonância “histórica” deste programa (17 de novembro, 21h30). No segundo dia do festival caberá ao quarteto de Aaron Parks, um pianista que regressa ao palco do Guimarães Jazz desta vez com um projeto em nome próprio, a missão de interpretar e reinventar o legado da tradição do jazz norte-americano (10 de novembro, 21h30). Finalmente, o ensemble de composição coletiva e improvisação Landline Plus One, composto por quatro instrumentistas altamente identificados com a cena jazzística nova-iorquina – Jacob Sacks (outro pianista com uma relação de grande proximidade com Portugal), Chet Doxas, Vinnie Sperrazza e Zack Lober – e expandido pela colaboração com a jovem trompetista holandesa Suzan Veneman, atuará no pequeno auditório do CCVF (18 de novembro,

18h00) e será também responsável pela direção das jam sessions, das oficinas de jazz e do concerto em colaboração com a orquestra de jazz da ESMAE (12 de novembro, 17h00).

Em sentido inverso ao do cânone jazzístico, o alinhamento da 32ª edição do Guimarães Jazz apresenta três propostas em que são abordadas as zonas de interseção do jazz com a experimentação e as tendências vanguardistas da contemporaneidade. Para além da parceria com a Sonoscopia – que desde já vários anos cumpre este objetivo de exploração de expressões tangenciais ao fenómeno jazzístico e que nesta edição sugere um concerto a solo do extraordinário compositor e multinstrumentista Elliot Sharp (18 de novembro, 15h00), uma proposta fortíssima que reafirma a pertinência da relação institucional entre o festival e este coletivo incontornável da música experimental portuguesa –, este espaço estético será preenchido por dois grupos protagonizados por alguns dos instrumentistas mais livres e criativos da música contemporânea. O contrabaixista e compositor britânico Barry Guy – um dos nomes cruciais da música europeia das últimas cinco décadas – atuará no pequeno auditório do CCVF em trio, acompanhado por dois instrumentistas excecionais – a violinista suíça Maya Homburger e o pianista espanhol Agustí Fernández – num projeto em que se cruzam o jazz, a improvisação livre e a tradição da música erudita europeia (11 de novembro, 18h00); no mesmo dia à noite, desta vez no grande auditório do CCVF, surgirá em palco o septeto New Digs, liderado pelo contrabaixista Michael Formanek, uma das figuras mais influentes do jazz de tendência avant-garde de Nova Iorque, e composto por um grupo de instrumentistas notáveis, entre eles a guitarrista Mary Halvorson e o baterista Tomas Fujiwara, dois nomes em ascensão no circuito do jazz contemporâneo (11 de novembro, 21h30).

Finalmente, o programa do Guimarães Jazz 2023 ficará completo com a reedição das parcerias com a Associação Porta-Jazz (12 de novembro, 21h30) – a proposta deste ano é um quarteto liderado pelo saxofonista José Soares em colaboração com a artista/videasta argentina Várvara Tazelaar – e com o Centro de Estudos de Jazz da Universidade de Aveiro – que este ano distinguiu o Pedro Molina Quarteto (11 de novembro, 15h00) com o prémio de melhor ensemble e de melhor arranjo original –, reafirmando assim o compromisso do festival com o aprofundamento das suas relações com as instituições que consideramos desenvolverem um trabalho meritório no campo do jazz nacional tendo como objetivo promover a criação artística no âmbito deste território musical.

Nas palavras de Ivo Martins, diretor artístico do festival, “em 2023, depois de uma edição marcada pelo regresso ao formato de comunhão estreita entre o público e os músicos característica deste festival e por um tom de assumida celebração dadas as circunstâncias de reabertura do mundo após um período de paralisação temporária, o Guimarães Jazz enfrenta um cenário em transformação profunda, uma transformação que se afigura agora não apenas tecnológica ou estética, mas uma verdadeira mudança de puro funcionamento do sistema. Assim, o alinhamento da trigésima segunda edição pode ser eventualmente considerado mais circunspeto e intelectualmente exigente em termos das suas propostas, mas, tal como sempre aconteceu ao longo da história deste festival, continua a privilegiar o primado da diversidade e da escolha independente, ciente de que são as decisões do presente que determinam o futuro por enquanto incógnito.”

Os bilhetes para os concertos do Guimarães Jazz, assim como as assinaturas que permitem usufruir de vários descontos associados, já se encontram à venda nas bilheteiras do Centro Cultural Vila Flor (CCVF), do Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), da Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou da Loja Oficina (LO), bem como nas várias entidades aderentes da BOL, e online em oficina.bol.pt.

GUIMARÃES JAZZ

32ª EDIÇÃO



KATHRINE WINDFELD
BIG BAND FEATURING
GILAD HEKSELMAN E
IMMANUEL WILKINS

LANDLINE PLUS ONE

VANGUARD JAZZ
ORCHESTRA
THAD JONES 100

PROJETO ORQUESTRA DE
GUIMARÃES / GUIMARÃES
JAZZ COM MÁRIO COSTA

PROJETO SONOSCOPIA /
GUIMARÃES JAZZ
ELLIOTT SHARP

PROJETO ORQUESTRA
DE JAZZ DA ESMAE /
GUIMARÃES JAZZ DIRIGIDO POR
LANDLINE PLUS ONE

PROJETO CENTRO DE
ESTUDOS DE JAZZ - UNIV.
AVEIRO / GUIMARÃES JAZZ
PEDRO MOLINA QUARTET

MAYA HOMBURGER,
AGUSTÍ FERNÁNDEZ,
BARRY GUY TRIO

BUSTER WILLIAMS &
SOMETHING MORE

MICHAEL FORMANEK
SEPTET "NEW DIGS"

AARON PARKS QUARTET

PROJETO PORTA-JAZZ /
GUIMARÃES JAZZ
[SOMA]



CENTRO CULTURAL VILA FLOR
GUIMARÃES



centro internacional das artes
José de Guimarães

9—18 NOV

PROGRAMA

Quinta 9 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Vanguard Jazz Orchestra
Thad Jones 100

Sexta 10 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Aaron Parks Quartet

Sábado 11 novembro / 15h00

CCVF / Pequeno Auditório
Projeto Centro de Estudos de Jazz - Univ. Aveiro / Guimarães Jazz
Pedro Molina Quartet

Sábado 11 novembro / 18h00

CCVF / Pequeno Auditório
Maya Homburger, Agustí Fernández, Barry Guy TRIO

Sábado 11 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Michael Formanek Septet "New Digs"

Domingo 12 novembro / 17h00

CCVF / Grande Auditório
Projeto Orquestra de Jazz da ESMAE / Guimarães Jazz
Dirigido por Landline Plus One

Domingo 12 novembro / 21h30

CIAJG / Black Box
Projeto Porta-Jazz / Guimarães Jazz
[Soma]

Quinta 16 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Projeto Orquestra de Guimarães / Guimarães Jazz com Mário Costa

Sexta 17 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Buster Williams & Something More

Sábado 18 novembro / 15h00

CCVF / Pequeno Auditório
Projeto Sonoscopia / Guimarães Jazz
Elliott Sharp

Sábado 18 novembro / 18h00

CCVF / Pequeno Auditório
Landline Plus One

Sábado 18 novembro / 21h30

CCVF / Grande Auditório
Kathrine Windfeld Big Band
featuring Gilad Hekselman e Immanuel Wilkins

BRAGA ACOLHE EM 2025 ENCONTRO INTERNACIONAL DO CAMINHO DE SANTIAGO



Município de Braga poderá receber em 2025 o primeiro Encontro Internacional do Caminho de Santiago, com o objetivo de divulgar e promover a importância, em diferentes vertentes, dos itinerários jacobeos, em que assume uma posição única na Península Ibérica.

A proposta foi apresentada dia 22 de Julho pelo presidente da associação fundadora do Caminho da Geira e dos Arrieiros (ACJMR/Plataforma Berán no Caminho), Abdón Fernández, durante a tertúlia “Braga a Caminho de Santiago – O futuro do Caminho”, organizada pela Associação Espaço Jacobeos na Quinta Pedagógica de Braga, com o apoio do município.

“A criação de um Encontro Internacional do Caminho de Santiago pretende ser uma referência que realce as ligações históricas entre as duas cidades, em que Braga pode ser também um ponto de celebração de uma das ideias mais importantes do Caminho de Santiago, a de que temos de relacionar-nos como seres humanos”, defendeu Abdón Fernández.

“A ideia, que partilho com Carlos Ferreira [delegado em Leiria da Associação Espaço Jacobeos], é que sirva para divulgar os distintos caminhos, experiências, que seja de interesse cultural e espiritual, mas também económico e turístico, com a presença de delegações internacionais”, adiantou.

A realização de um encontro deste género em Braga justifica-se por ser a cidade de origem ou de passagem de cinco itinerários jacobeos reconhecidos pela Igreja e/ou por Galiza e Portugal: Caminho da Geira e dos Arrieiros, Caminho Central, Caminho de Torres, Caminho de São Rosendo e Caminho Minhoto Ribeiro.

“Poucas cidades haverá na Europa onde isto aconteça”, referiu o presidente da Plataforma Berán no Caminho (Concelho de Leiró, na Galiza), destacando o papel histórico de Braga como “capital espiritual da Península Ibérica e a sua mais do que evidente ligação a Santiago de Compostela”.

O adjunto do presidente da Câmara de Braga, António Barroso, também presente no encontro, referiu que “o desafio lançado está adquirido, porque de alguma forma já se falou dele”, realçando: “Eu entendo que faz todo o sentido”. Assim, propôs que se trabalhe para que “em 2025 se faça em Braga um grande encontro internacional de associações e de tudo o que esteja relacionado com o Caminho de Santiago”, e que o “trabalho de casa” se inicie entretanto.

“A organização deste encontro, que poderá ser bienal, tem de ser coordenada e obter o apoio do outro lado da fronteira, nomeadamente do Governo galego. Se Espanha não estiver representada, podemos acolher outros países, mas não funciona, como é óbvio. E temos de trabalhar de igual modo a nível nacional. Mas temos todo o gosto e estamos abertas a fazê-lo”, frisou o



adjunto do presidente da Câmara de Braga.

O presidente da Associação dos Amigos do Caminho Português, Celestino Lores, reforçou a ideia da importância histórica de Braga e da sua ligação a Santiago, apoiando a realização do encontro internacional: “é uma das cidades importantes em Portugal, até porque já existia antes de Santiago e deve recuperar a sua posição nas peregrinações”.

No âmbito mais concreto da tertúlia, o presidente da Associação Espaço Jacobeos (AEJ), António Devesa, analisou as mudanças registadas na última década. À espiritualidade inicial do Caminho de Santiago acresceram novos interesses, como os dos chamados “turigrinos”, e o aumento do número de caminhantes, gerando mais necessidades que precisam de respostas.

A segurança é uma delas e, neste contexto, o presidente da AEJ elogiou o trabalho das forças policiais portuguesas (PSP E GNR) “pela atenção que estão a dar aos peregrinos no caminho”.

Por outro lado, realçou as dificuldades cada vez maiores das associações na assistência aos peregrinos e na manutenção dos caminhos, até por imposições legais que resultam da sua certificação. Por isso, pediu o apoio das autarquias “para que possam continuar a desempenhar o seu papel de servir, de cada um dos voluntários dar um pouco de si”.

Um protocolo a assinar, em breve, entre a Câmara de Braga e a AEJ, em que a associação – segundo a autarquia – “será a guardiã dos caminhos e promotora de iniciativas, que talvez seja um exemplo a replicar pelo país”, poderá ser a solução para algumas das questões levantadas por António Devesa.



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



HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria.
Amor: Aposte mais na sua relação. Saiba agir com sabedoria e maturidade.
Saúde: Não se desleixe, cuide de si.
Dinheiro: Pense bem antes de investir tempo num projeto que não lhe oferece garantias.
Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49
Pensamento positivo: Sigo a minha intuição, sei que ela é a minha mais sábia conselheira.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: Cavaleiro de Copas, que significa Proposta Vantajosa.
Amor: Um amigo pode declarar uma paixão por si. Que os seus desejos se realizem!
Saúde: Vigie a sua alimentação.
Dinheiro: Pode receber uma nova proposta de trabalho.
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
Pensamento positivo: Acredito que os meus desejos se vão realizar, porque eu mereço!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade.
Amor: Poderá viver momentos a dois muito felizes e divertidos.
Saúde: Se tem tendência para problemas de colesterol redobre os cuidados nesta altura.
Dinheiro: Não gaste além das suas possibilidades.
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
Pensamento positivo: Praticar a arte de ser feliz é muito divertido!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.
Amor: Controle a impulsividade, meça as suas palavras. Procure gastar o seu tempo na realização de coisas que o fazem feliz a si e aos que mais ama.
Saúde: Dê mais atenção aos seus pulmões, não fume.
Dinheiro: Ponha em marcha um projeto antigo.
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
Pensamento positivo: Planto hoje sementes de otimismo, e amanhã colherei frutos de felicidade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa Escolha.
Amor: Siga com convicção o que o coração lhe diz. Escolha ser feliz. Não se acomode ao que não o preenche.
Saúde: Faça uma alimentação rica em vitaminas.
Dinheiro: Momento favorável a nível profissional.
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
Pensamento positivo: Oigo o meu coração e escolho o melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação, agitação.
Amor: Pode sentir que o seu amor não é correspondido, mas é uma fase passageira. Não alimente desconfianças que são fruto da sua insegurança.
Saúde: Tenha mais cuidados com os olhos. Não esforce a vista.
Dinheiro: Possível aumento de responsabilidades.
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
Pensamento positivo: Encontro a serenidade dentro de mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
Amor: Tudo na vida tem uma solução, não desanime. Procure fazer com que a serenidade e a paz de espírito sejam uma constante na sua vida!
Saúde: Evite enervar-se perante situações que não dependem de si e que não pode mudar.
Dinheiro: Situação financeira sem sobressaltos.
Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48
Pensamento positivo: Tenho força e coragem, eu sei que sou capaz!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.
Amor: Controle a agressividade. Procure ter pensamentos positivos e não se deixe invadir por sentimentos de derrota.
Saúde: Dê mais atenção à sua saúde.
Dinheiro: Avance com prudência para não dar passos em falso.
Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33
Pensamento positivo: Sou prudente e sei que dessa forma alcanço a vitória.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição, Poder.
Amor: Acredite no seu potencial. Concretize os seus sonhos.
Saúde: Tendência para ter quebras de tensão.
Dinheiro: Momento favorável para ampliar os seus horizontes.
Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49
Pensamento positivo: Mostro ao Mundo a luz que existe em mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte.
Amor: Dedique mais atenção à sua família, especialmente aos seus filhos, se os tiver.
Saúde: Vigie a tensão arterial. Tendência para oscilações.
Dinheiro: Não faça gastos supérfluos. Organize bem as suas despesas e não se distraia.
Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
Pensamento positivo: sei que a Vida me reserva surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.
Amor: Diga a verdade, por mais que lhe custe. Tome a iniciativa, é você que cria as oportunidades!
Saúde: Cuide dos seus pés.
Dinheiro: Poderá planear uma mudança de carreira.
Números da Sorte: 5, 25, 36, 44, 47, 49
Pensamento positivo: O diálogo ajuda a resolver todos os conflitos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.
Amor: Tendência para viver bons momentos a dois. Apesar das contingências, supere as dificuldades, vença os obstáculos e fortaleça a união!
Saúde: Sem surpresas.
Dinheiro: Trabalhe com afinco para atingir os seus fins.
Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
Pensamento positivo: Construo o meu caminho com otimismo e sinceridade!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE

Agora mais perto de si!



Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaTV



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



nossa danceteria

A NÚMERO 1 DE BRAGA



MÚSICA DE DANÇA

BANDAS AO VIVO

ARTISTAS CONVIDADOS

DJ RESIDENTE

Zona Industrial de Ferreiros
Cidade de Braga


nossadanceteria

Informações e Reservas

927 381 524

(chamada p/ rede fixa nacional)

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions
www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®
www.casas dofuturo.pt





GRUPO
MOVE

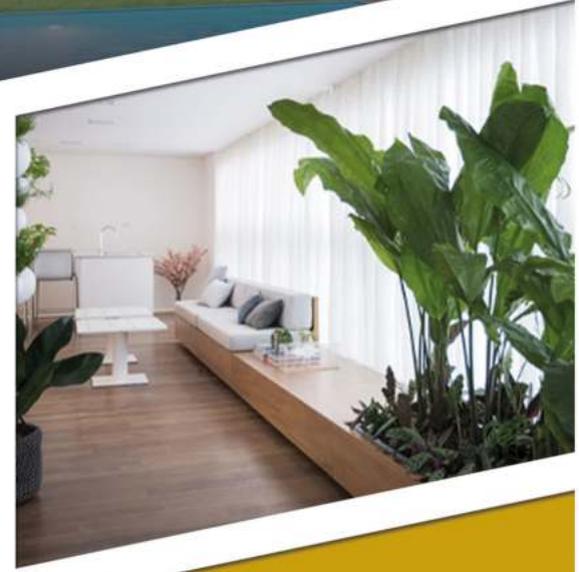
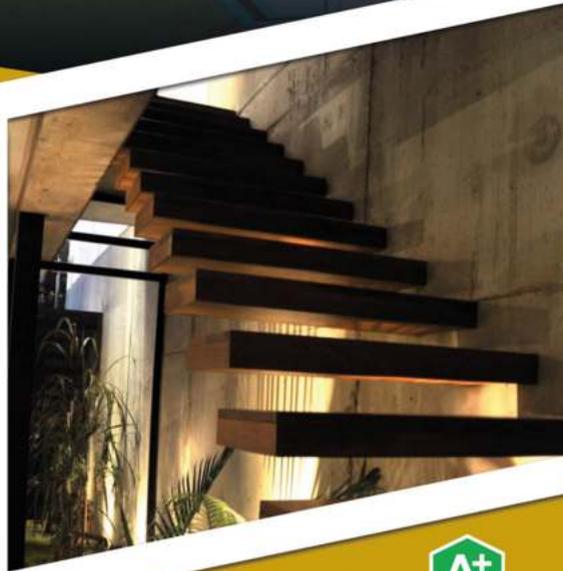
grupomove.pt



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!

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