

sim

REVISTA DO MINHO

Desde 2007



286

revistasim

SETEMBRO

ANO 13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA

Noite
Branca
Braga

23

CASA CHEIA!

Pág. 4-6

ANIVERSÁRIO

Farmácia Lameações Farmácia Adaúfe Farmácia Mercado

As Farmácias do Grupo PHARMC estão de parabéns! Conhecidas pelo seu **aconselhamento diferenciado** e pela inovação, as farmácias pautam-se pela **proximidade e rigor**, sendo todos os anos renovado o desejo de crescimento estratégico e aprimorada a **missão de bem receber e bem aconselhar**.

A **aposta no digital** é já uma realidade e uma extensão do bom trabalho que nos propomos a fazer, diariamente. Com uma **equipa capacitada e em constante formação**, prometemos cuidar de si e dos seus.

Da esquerda para a direita: Farmácia de Lameações, Farmácia Adaúfe e Farmácia do Mercado do Grupo PHARMC



ACOMPANHE-NOS NAS REDES SOCIAIS!



@lamacaesfarmacia
Av. Dr. António Palha, 27, Braga

@farmaciaadaufe
Av. Imac. Conceição, 168, Adaúfe

@farmaciadomercado
Rua Mercado Municipal, 33, Amares



CELEBRE CONNOSCO!

DE 18 A 30 DE SETEMBRO
OS PRESENTES SÃO PARA SI!

O aniversário é nosso mas os **presentes são para si!** De 18 a 30 de **Setembro** teremos várias iniciativas a decorrer nas farmácias: **gift bags, roleta da sorte, campanhas especiais, dias de conselho** das diferentes marcas de Dermocosmética e ofertas mil. Tudo isto foi pensado meticulosamente **para si**. Estamos ansiosos para celebrar consigo mais um ano de compromisso com a sua saúde e bem-estar. Visite-nos, **faça parte das nossas atividades especiais** e aproveite as ofertas que preparamos com todo o carinho para si. **Juntos, fazemos a diferença na sua vida e na sua saúde!**

DESCONTOS
ATÉ **50%**

 **FarmaJá**

**NÃO PERCA
MAIS TEMPO
EM FILAS**

+351 927 320 608

Dispense a sua receita via Whatsapp

ENTREGAMOS EM SUA CASA!

Entregas gratuitas no
concelho de Braga

Noite
Branca
Braga **23**

MAIS 800 MIL 'PINTARAM' BRAGA DE BRANCO

Concertos a abarrotar, cidade cheia, muita, mesmo muita gente na rua e nem a chuva de Sexta Feira demoveu os mais indefetíveis fãs! Braga vestiu-se de branco para comemorar três dias de arte, cultura, património, música, teatro, performances e muito mais!

Foram 150 eventos ao longo de 48 horas a animar a Braga e a promessa de que, em 2024, voltará a valorizar-se o património e a arte, nas suas mais variadas vertentes. O encontro fica marcado para os próximos dias 6, 7 e 8 de setembro do próximo ano!





Noite Branca Braga 23





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



OS PEQUENOS

D

iz um velho ditado que dos fracos não reza a história e é verdade. Dos que desistem e não avançam. Dos que ficam parados e não criam. Dos que se limitam a esperar que os venham ajudar, em vez de ir à luta.

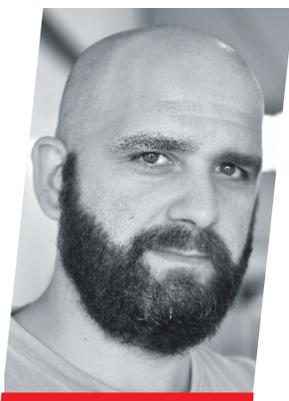
Trazemos-lhe dois casos de luta e resiliência na nossa revista.

A primeira é o Hóquei Clube de Braga. Comparado com outras coletividades nacionais, é um clube pequeno, não é multimodalidades e vive da capacidade de gestão e promoção das suas direções. O hóquei está a tentar recuperar a aura de desporto popular dos anos 70 e 80, um espetáculo no pavilhão, mas para isso é imprescindível que as empresas apoiem, que haja melhor espetáculo, para mais pessoas irem aos pavilhões apoiarem o clube da sua terra.

O clube é, também, uma referência na formação, permitindo que centenas de jovens pratiquem desporto, à imagem do que sucede com inúmeros clubes por esse Minho fora. Mesmo que o azar tenha impedido o HC Braga de trazer alguns troféus para a cidade, nos últimos tempos, a verdade é que o trabalho não visível, diário e constante não pode ser esquecido e deve ser valorizado.

E também lhe falamos da Cerveja Letra, uma marca que aposta na cerveja artesanal como proposta diferenciadora, 'lutando' num mercado que é dominado pelas grandes cervejeiras nacionais. São já 10 anos de luta e inovação, a mostrar que é possível criar qualidade e diversidade, mesmo em mercados saturados. E mais: não o fazem optando pela maximização do lucro e pela escolha das matérias primas ao menor custo possível. Fazem-no inseridos numa região que procuram valorizar, seja usando os produtos, seja mostrando-os como um emblema do Minho.

São pequenos no contexto, mas grandes na alma. Disso não há dúvida.



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

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.



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

ESTÁ DE REGRESSO O VERDE COOL

O Verde Cool, ação coletiva desenvolvida pela Associação Empresarial de Braga, regressou e pode ser 'prova-do' até dia 8 de Outubro. A proposta

A proposta é conjugar o vinho verde a copo com os melhores petiscos da região e conta com um conjunto de estabelecimentos aderentes que, durante um mês, disponibilizam um menu Verde Cool a um preço promocional de 4,00 euros.

Realizada pelo 9.º ano consecutivo, "o Verde Cool é uma iniciativa de grande sucesso, que tem merecido rasgados elogios de todos os agentes económicos envolvidos: os consumidores, os estabelecimentos aderentes e os produtores de Vinho Verde", afirmou Daniel Vilaça, no Warm UP Verde Cool, evento do lançamento desta iniciativa.

Reconhecido como uma boa prática de cooperação e dinamização empresarial, o Verde Cool tem dado um forte contributo para a dinamização dos espaços comerciais, a captação de novos clientes e visitantes à região, a valorização da nossa gastronomia e o desenvolvimento da economia local. "Uma iniciativa que se transformou numa marca e que, graças ao seu sucesso, é replicada em diversos pontos do país", destacou o Presidente da AEB.

Olhando para trás, Daniel Vilaça confirma que os grandes objetivos que levaram a AEB a avançar com este projeto foram atingidos. "Através do Verde Cool aumentou-se a notoriedade e reputação do vinho verde na nossa região, aproximou-se os produtores dos agentes económicos do canal Horeca, passando o vinho verde a ser um vinho de referência nas cartas da restauração, e na maioria dos casos o "vinho da casa", disseminou-se o consumo de vinho verde a copo, rejuvenesceu-se o perfil do consumidor do vinho verde, promoveu-se e incentivou-se novos hábitos de consumo e novos conceitos de negócio, e contribuiu-se, ainda, para o enriquecimento da experiência turística da região e da imagem do destino Braga", defendeu.

EXPECTATIVAS PARA A 9.ª EDIÇÃO DO VERDE COOL

Nesta edição, a iniciativa da AEB conta com 40 estabelecimentos ade-

rentes que ao longo de um mês irão dar a conhecer 31 referências distintas de vinho verde, oriundos das diferentes sub-regiões da região demarcada dos vinhos verdes, a par dos petiscos que integram a oferta em promoção.

"Baseados nos resultados passados, a nossa expectativa é que este ano sejam servidos mais de 75 mil menus Verde Cool, o que implica o consumo de mais de cerca de 19 mil garrafas de vinho verde e um volume de negócios direto da ordem dos 300 mil euros.

Mas se considerarmos o consumo adicional induzido nos estabelecimentos aderentes, nomeadamente a venda de garrafas de vinho e/ou serviços de almoços e jantares após experiências Verde Cool, o impacto económico dobra e ascende a mais de 600 mil euros.", explicou o Presidente da AEB.

VERDE COOL, UMA AÇÃO DE DINAMIZAÇÃO ECONÓMICA E QUALIFICAÇÃO DE PROFISSIONAL

Para além de uma extraordinária ação de promoção e dinamização económica, o Verde Cool é também um espaço de formação e qualificação dos profissionais do setor em matéria de serviço de vinhos. "E esta é uma dimensão a que temos de dedicar cada vez mais atenção, porque o serviço é uma componente absolutamente essencial na experiência de consumo", defendeu Daniel.

A este nível, a falta de recursos humanos qualificados no setor, aliado à entrada de centenas de pessoas com baixas qualificações profissionais e, no caso dos trabalhadores estrangeiros, com muito pouco conhecimento sobre os produtos característicos da região, aumenta a importância e urgência de se aumentar as competências relacionadas com o serviço de vinho e de mesa em geral.

"Neste âmbito, importa salientar o trabalho meritório que a AEB tem promovido (e que continuará a promover) ao longo dos últimos anos, levando a cabo um conjunto muito alargado e diversificado de ações de formação e capacitação profissional dirigidas quer a ativos, quer a jovens e desempregados que pretendem (re)ingressar no mercado de trabalho".





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

ESTÁ DE REGRESSO O VERDE COOL



propostas eno-gastronómicas do Verde Cool, deixo, assim, o repto a todos os bracarenses e a todos os visitantes da cidade para que aproveitem esta iniciativa como uma jornada de descoberta dos estabelecimentos associados da AEB, dos sabores da gastronomia minhota e da excelência dos nossos vinhos verdes”, conclui.

A iniciativa tem como parceiros institucionais o Município de Braga, a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes e a Entidade Regional de Turismo Porto e Norte de Portugal e conta com o apoio dos Hotéis Vila Galé, Barcos Wines - Adega Ponte da Barca e Arcos de Valdevez e ainda da Joy4Fun. O financiamento é do Turismo de Portugal. Para saber mais sobre o roteiro e respetivos menus, visite o website ‘Taste Braga’: <https://tastebraga.com/campanhas/verde-cool-2022/>.

O Presidente da AEB elogiou, também, o espírito de cooperação e adesão dos empresários da região. “Um elogio final aos empresários pela pronta adesão ao desafio lançado pela AEB e pelo espírito de cooperação revelado, entre empresas que habitualmente concorrem entre si, mas que percebem as vantagens de se promoverem em conjunto de forma a ganhar sinergias e dimensão. Acreditamos que, com esta iniciativa, damos um mais um excelente contributo para a afirmação da Gastronomia e Vinhos como um produto estratégico no desenvolvimento turístico da nossa cidade, região e país”.

“Ao divulgarmos o nosso vinho verde, a nossa gastronomia e as nossas tradições estamos a dinamizar a economia e o emprego e, ao mesmo tempo, a contribuir para a valorização de um património que muito nos distingue e diferencia”, acrescentou.

Por fim, Daniel Vilaça desafiou os residentes da cidade, bem como todos os turistas que por Braga passam a embarcarem nesta viagem sensorial pela região. “Face à diversidade e excelente qualidade das



OS 40 ESPAÇOS ADERENTES:

- Alma do Raio
- Antù Braga
- Armazém da Sé
- Bar do Lago
- Bira dos Namorados Braga
- Bira dos Namorados Vila Verde
- Bistrô Chefão Steak House
- BLB Bifanaria
- Café Vienna

- Café-Concerto Rum by Mavy
- Casa dos Coimbras
- Casa Fundevila
- Clube Burger
- Coffeenatu by Costa's
- Confeitaria Moura
- Coretto - Café e Tortaria
- Corriqueijo
- Crave Burger
- Divina Coxinha
- Edna's Boteco

- Espaço de Salgados
- Frigideiras da Praça
- Idealysta Restaurante
- Kianda Restaurante
- Leitaria Quinta do Paço
- Letraria Craft Beer Library Braga
- Méze Brunch
- Ninho de Sabores Restaurante
- O Forno do Leitão do Zé
- O Gato comeu-te a língua
- Pastelaria Bom Jesus

- Porta Nova Café Snack Bar
- Restaurante Bem-me-quer
- Shibui Sushi
- Taberna do Gato
- Taberna do Lebre
- Tapas Aki
- Tílias Terrasse
- Tradição de Sabores
- Vila Galé Collection Braga

Maldivas

ÁSIA

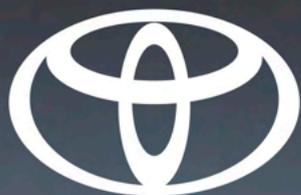
Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



Caetano
Auto

NOVO TOYOTA PRIUS PLUG-IN A REINVENÇÃO DE UM ÍCONE



ATÉ

10

ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N.º4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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



Caetano Auto

SERVIÇO DE PNEUS

HÁ UM PNEU CERTO PARA A SUA VIATURA.
CONHEÇA O SEU NA CAETANO AUTO.



SAIBA MAIS

geral-minho@caetanoauto.pt

Caetano Auto em Braga - 253 689 560

Caetano Auto em Guimarães - 253 439 810

SPORMEX É O MAIN SPONSOR

HÓQUEI CLUBE DE BRAGA INICIA NOVA ÉPOCA COM AMBIÇÃO RENOVADA

A equipa principal e a direção do Hóquei Clube de Braga estiveram nas instalações do Grupo SPORMEX (SPORMEX e GlobalTendas), momento simbólico que oficializa a empresa como main sponsor para a nova época. A comitiva foi recebida pelos administradores do Grupo SPORMEX Lourenço Fernandes e Magalie Fernandes. Lourenço Fernandes explicou a aposta do grupo empresarial no clube e as razões de continuar a investir no hóquei em patins. “São duas instituições da mesma cidade, que partilham os mesmos valores. É com grande orgulho que fazemos parte deste projeto vencedor e a nossa expectativa é que esta união potencie estas duas marcas a nível nacional e internacional”, afirmou.

O Grupo SPORMEX é líder de mercado na área de exposições e eventos a nível nacional, desde 1987, mas sofreu um duro revés quando, com a pandemia, esteve um longo período sem operar: “Esta é, também, uma forma de mostrarmos a nossa vitalidade e que continuamos a investir forte desde a pandemia para cá. Empregamos 280 pessoas efetivas, mais algumas dezenas de subcontratados e estamos presentes em todos os maiores eventos e feiras profissionais a nível nacional e internacional”.

Além do Hóquei Clube de Braga, a SPORMEX também tem parceria com o SC Braga. “Acho que toda a ajuda aos nossos clubes do nosso concelho é boa. Os recursos são sempre limitados e é importante que todos se unam para apoiar”, finalizou.

LUÍS BOTELHO, PRESIDENTE DO HÓQUEI CLUBE DE BRAGA, QUER EQUIPA AMBICIOSA

O presidente do clube bracarense, Luís Botelho, destacou a importância de contar com uma grande empresa como a SPORMEX como patrocinador: “É mais um parceiro, um parceiro de referência. Já eram nossos patrocinadores no ano passado, este ano será o main sponsor. É com muito orgulho que vemos uma marca como a SPORMEX associada ao HC Braga. Quantos mais parceiros me-



lhor, principalmente, quando têm esta dimensão, mas temos de nos governar com o que temos e gerir de forma responsável.”

No dia da visita à empresa, o HC Braga preparava-se para a Elite Cup, a primeira competição da época, e iria disputar o primeiro jogo com o todo poderoso Benfica (que viria a perder, mas dando uma excelente réplica). “Há uma diferença grande entre essas equipas [Benfica, Porto e Sporting] e o HC Braga, reconhecemos isso, mas não há impossíveis. Aliás, espero fazer uma época dentro do que foi no ano passado, no qual estivemos na elite do hóquei nacional, com bons resultados”, referiu o presidente.

A conquista da Taça de Portugal pelo SC Tomar, frente ao Sporting, deixando também o FC Porto pelo caminho, mostrou que é possível derrotar os três maiores clubes nacionais. “Sabemos que essas são as favoritas, mas continuamos a acreditar que é possível conquistar títulos importantes, se trabalharmos, tivermos qualidade e uma ponta de sorte, que também é preciso. O resultado do Tomar no ano passado é a prova disso mesmo”.

OBRAS NO PAVILHÃO TERMINAM A TEMPO DE COMEÇAR A PRÓXIMA ÉPOCA

O HC Braga tem jogado em Sequeira, desde que começaram as obras no Pavilhão das Goladas, uma situação transitória que o presidente deseja que termine o mais rápido possível. “Espero que no início da próxima época já estejamos na nossa casa. Não vamos estar com esperança infundadas a dizer que será este ano, porque sabemos que ainda falta bastante. Diria que 2/3 da obra está feita. O prazo seria até Março, poderá atrasar alguns meses... é com isso que estamos a contar”, referiu Luís Botelho, acrescentando que “o maior constrangimento tem sido gerir a situação das camadas jovens. Temos perdido alguns miúdos, porque uma coisa é estar no centro da cidade, outra em Sequeira. Ainda assim, continuamos com todos os escalões a competir e esperamos que, quando o pavilhão estiver pronto, possamos crescer como clube”. Agora, “falta uma conquista, para mostrar à cidade que somos uma equipa vencedora. Fomos finalistas da Taça de Portugal por duas vezes, da Taça WS Europe, no ano passado, mas infelizmente não conseguimos. Vamos trabalhar para isso, queremos um troféu”.



SPORMEX®
 events & exhibitions

EVENTOS EXPOSIÇÕES CONGRESSOS FEIRAS STANDS

WWW.SPORMEX.COM




GLOBAL TENDAS
 Tents & Structures

TENDAS PALCOS ESTRADOS MOBILIÁRIO ACESSÓRIOS

WWW.GLOBALTENDAS.COM




ELEVE O SEU NEGÓCIO EM QUALQUER PARTE DO MUNDO

+ de 30 anos de experiência em montagem de eventos e exposições



SPORMEX®



GLOBAL TENDAS
 Tents & Structures

ZONA NORTE

+351 253 233 000
 comercial@spormex.pt

+351 253 233 020
 info@globaltendas.com

ZONA SUL

+351 218 942 148
 comercial.lx@spormex.pt

TÓ NEVES, TREINADOR HC BRAGA



“Estamos preparados para uma boa época”



O treinador dos bracarense, o mítico Tó Neves, é um homem ambicioso e com vontade de melhorar o que foi feito no ano passado. “Penso que nos preparamos melhor este ano, a pré-época correu bem e ganhámos muita experiência. Temos as nossas armas e queremos lutar pela vitória em todos os jogos”, referiu.

Estar naquele que é o melhor campeonato do mundo da modalidade obriga a ter muita qualidade e, se a prestação do HC Braga for como a do ano passado - 8º lugar e eliminação aos pés do Benfica no play off, posteriormente campeão; quartos de final da Taça e segundo lugar na WS Europe -, Tó Neves assinaria por baixo. “É necessário muita qualidade. A diferença entre ficar nos primeiros e descer de divisão são três ou quatro pontos. Queremos, em primeiro lugar, assegurar a manutenção, mas, como qualquer treinador, a ambição é sempre melhorar. Seria perfeito ter uma taça”, assegurou.

A presença nas provas europeias é, para o treinador, um fator de motivação: “Não penso que os jogadores se

vão distrair do campeonato com a participação em provas europeias... pelo contrário, vamos passar mais tempo juntos, vamos criar mais sinergias e acredito que isso só poderá ser benéfico para a evolução da equipa”, finalizou.



CAPITÃO GONÇALO MEIRA SENTE EQUIPA PREPARADA E SONHA COM UM TÍTULO

Fruto das camadas jovens do clube e na quarta época seguida, depois de uma passagem de dois anos pelo OC Barcelos, Gonçalo Meira assegura que a equipa tem ambição para evoluir. “Penso que temos um plantel equilibrado, mais experiente, com mais presenças em jogos europeus... a base da equipa já está acostumada a esta exigência”, garantiu, acrescentando que “a estrutura do HC Braga tem sido reforçada e os resultados demonstram um crescimento global do clube”. Para a nova época, o capitão da equipa espera, finalmente, conseguir um título importante. “A nível individual, mas também como equipa, espero evoluir. Conquistar um título seria perfeito para mim. Gostaria de trazer uma taça para o clube e para a cidade e impulsionar a modalidade na região. Já ganhei algumas taças nas camadas jovens, mas com o HC Braga, oficialmente e como sénior, ainda não. Vamos trabalhar para isso”, finalizou.

Festival Literário

Braga 2 a 12 nov



**Ricardo
Araújo
Pereira**



**Dulce
Maria
Cardoso**



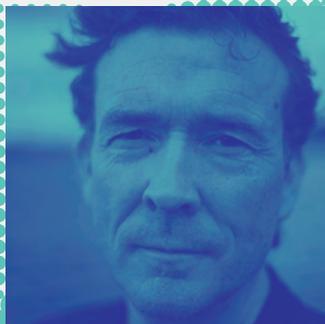
**Miguel
Esteves
Cardoso**



**Lídia
Jorge**



**Frederico
Lourenço**



**David
Mitchell**



**Rita
Redshoes**



**Teolinda
Gersão**

festival-utopia.pt @

Promotor



Principal parceiro



Apoio



Media partner



Parceiros e patrocinadores





UMA ÉPOCA QUE PROMETE SER DE SUCESSO

O HC Braga contratou três jogadores importantes para a nova época: Miguel Henriques, que chegou do FC Porto, Jotta do Benfica e Jorge Silva, da UD Oliveirense. A juventude e energia dos dois pri-

meiros contrasta com a veterania e experiência de Jorge Silva, um dos nomes grandes da modalidade, que continua a demonstrar porquê que é um dos melhores de sempre a jogar com as quinas ao

peito. 99 internacionalizações são o cartão de visita do avançado e garantia que trará ainda mais experiência à equipa.



PLANTEL:

Guarda Redes

1 - Tomás Teixeira
10 - Néilson Filipe

Universal

4 - António Trabelo
6 - Gonçalo Meira (capitão)
51 - Jorge Silva

Defesa

8 - Diogo Seixas
49 - Pedro Mendes
87 - João Silva "Jotta"

Avançado

7 - Miguel Henriques
28 - Vítor Hugo

EQUIPA TÉCNICA:

Treinador

Tó Neves

Treinador-Adjunto

Ângelo Fernandes

Treinador de Guarda Redes

Diogo Andrade

Diretor Desportivo

Rodrigo Botelho

Diretor Técnico

Pedro Marques

Fisioterapeuta

Vasco Viana

Mecânica

Jorge Mendes

Há sempre um plano B

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

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

braga25.pt

Teatro Círculo de Braga
EM 25



Fotografia Lais Pereira

Design by OOF

BRAGA 25

Capital Portuguesa da Cultura

SIDRA É FEITA COM MAÇÃ PORTA DA LOJA TÍPICA NO MINHO DUURA É A NOVA PROPOSTA DOS CRIADORES DA CERVEJA LETRA

Chama-se DUURA e é a nova marca de sidra que entra no ‘cardápio’ do Grupo Fermentum, que produz a Cerveja Letra. É um projeto com fortes raízes na zona onde é produzida, Vila Verde, já que a matéria prima chega de uma localidade bem perto, Mire de Tibães. “A maçã Porta da Loja é uma maçã típica da zona do Minho. Como em todos os nossos projetos, fazemos questão de aproveitar as culturas existentes na região, como já fazemos com o lúpulo. Trabalhamos com uma maçã produzida perto do Mosteiro de Tibães – não somos produtores, mas temos uma parceria com um produtor, o maior do mundo desta variedade de maçã. Utilizamos o ‘refugio’ da maçã, ou seja, maçãs com o calibre mais pequeno, para produzir a sidra. Aliás, historicamente, foi assim que surgiu a sidra, aproveitando a fruta que não dava para comercializar”, explica o cervejeiro Filipe Macieira, que dirige a empresa juntamente com Francisco Pereira.

O processo é simples: como no vinho, prensa-se a maçã e cria-se um sumo. No entanto, visto ser um fruto duro, faz-se uma trituração prévia para que a prensagem seja mais fácil. Geralmente, há um macaco hidráulico em cima da prensa que aperta o fruto para obter o líquido. No caso da DUURA, o processo é diferente: dentro da prensa é colocada água, que expande e esmaga a maçã. Dessa forma, o processo é mais rápido e a maçã oxida menos, permitindo evitar que a sidra fique com uma cor acastanhada. Após este processo, segue para o fermentador, fazendo a decantação (separação do líquido do sólido) de forma natural. Essa polpa que se acumula no fundo é retirada, adicionando-se ao líquido a levedura, que transforma os açúcares da maçã em álcool. “Uma sidra original sai daqui com cerca de 9% de álcool, mas nós achamos que não iria funcionar a nível de marketing, seria excessivo para o perfil do consumidor de sidra. Por isso, adicionamos água filtrada para baixar o teor alcoólico. No fim do processo, reduzimos a temperatura a 1 grau centígrado e adicionamos gás, para ficar mais equilibrada”, conta Filipe Macieira.

Criar uma sidra é como criar um vinho: o enólogo é que vai gerir como será o produto final, ano após anos. “Pode haver um ano, ou mesmo um lote, de maçã com maior concentração de açúcar, outro que seja mais ácido. Temos uma receita base, mas depois poderemos definir a receita através da levedura que vamos adicionar, tornando a sidra mais doce ou mais seca, o teor do gás... No futuro, poderemos fazer novas receitas, por exemplo, juntando sidra com ingredientes de cerveja, como o lúpulo, ou colocá-la a estagiar em carvalho que foi usado para cerveja artesanal; poderemos usar frutos como o mirtilo ou o maracujá... A ideia é usar a criatividade, que é a nossa imagem de marca, na sidra, tal como já fazemos na cerveja artesanal”, conta Filipe Macieira.



O Grupo Fermentum está preparado para produzir os 30 mil litros de sidra por ano, na nova fábrica recentemente inaugurada. “Sabemos que é um produto que tem cada vez mais procura e, por isso, vamos adicioná-lo ao portfolio de cervejas que já temos, porque nos permite chegar a outros mercados e a outro tipo de cliente”, assegura Filipe Macieira.

RECURSOS E CONHECIMENTOS PARTILHADOS

A fábrica da sidra tem duas pessoas alocadas ao projeto, mas há partilha de recursos. “Existe o Grupo Fermentum que detém as duas marcas, Duura e Cerveja Letra, e os recursos humanos são partilhados, embora tenhamos dois profissionais dedicados a este projeto. Os dias de trabalho mais intensos acontecem durante o processamento de maçã, mas depois o resto do tempo é mais controlar a produção”, afirma Francisco Pereira.

PORQUÊ DUURA?

O nome tem ligação às especificidades da matéria prima. A Maçã Porta da Loja tem uma casca mais rígida e tem capacidades de se manter comestível até ao Natal, sem estar no frio. Ou seja, dura (tempo) muito e é muito dura (dureza). Além disso, esta é uma hard sider, não é doce, tem mais acidez que o normal.

O teste de sabor tem sido muito positivo. A DUURA esteve presente no Sídrama Ponte de Lima “e o feedback que temos recebido tem sido excelente. Enquadra-se, em termos de sabor, naquilo que são as melhores sidras internacionais e cheira mesmo a maçã Porta da Loja, não é doce como as sidras comerciais”, finalizam os produtores.

100% NATURAL E ARTESANAL

Esta bebida não tem sulfitos adicionados e todos os ingredientes são naturais. “Ao beber, percebe-se que há uma leveza e um sabor frescor da maçã, aliás, sabe mesmo à variedade de maçã que utilizamos. É uma bebida muito leve”, garantem os criadores.

LETRA HARVEST FEST

Três dias a mostrar como se faz

É um evento quase obrigatório no calendário dos cervejeiros portugueses e, cada vez mais, estrangeiros. A Cerveja Letra mostra como se faz a cerveja artesanal e começa pelo início, ou seja, pela colheita do indispensável lúpulo. Ao longo de três dias, há muito para ver, beber, comer (não faltam showcookings), tocar (uma centena acedeu ao desafio de colher o lúpulo com as próprias mãos) e ouvir, porque também de música se faz este evento. “Este ano, decidimos fazer um festival mais centrado na Cerveja Letra, com 20 cervejas da nossa autoria, e convidámos as três principais marcas espanholas, a Garage, a Cervecera Península e a Basqueland. Foi o melhor Harvest de sempre, não só em termos de afluência, mas também pelo ambiente que se sentiu ao longo dos três dias. Também o lúpulo – o momento alto do festival é a colheita – estava num estado de maturação perfeito para ser colhido. Juntámos 100 pessoas na colheita de sábado. Estamos já a pensar em próximos eventos, nomeadamente, o 10º aniversário da Cerveja Letra, que acontece em Outubro”, explicam Filipe Macieira e Francisco Pereira.

Mais que um festival com cerveja, comida e música, há um sentimento de partilha que os presentes descrevem como sendo a melhor parte dos eventos ligados à cerveja artesanal. “Não se trata apenas de beber cerveja, mas de ver as pessoas a entrarem na nossa fábrica, falarem com o cervejeiro, perguntarem como fazemos as nossas cervejas, perceberem as etapas da criação da cerveja e ainda colherem o lúpulo, um dos ingredientes essenciais para a criação de uma cerveja”, explica Filipe Macieira.

Prestes a completar 10 anos de existência, Filipe e Francisco orgulham-se do caminho percorrido pela Cerveja Letra até aqui, da centralidade criada em Vila Verde em torno da cerveja artesanal – desde logo com a fábrica, o bar (Letraria), a plantação do lúpulo, mas também as parcerias com vários agentes económicos da região, como é exemplo a nova sidra Duura. “Durante o Harvest, tivemos um grupo dos Estados Unidos, que estão a morar



em Portugal. Eles são de um país com longa tradição de cerveja artesanal, conhecem muito sobre cervejas artesanais, mas nunca tinham participado numa colheita de lúpulo e ficaram maravilhados. Nós sabemos que esta memória emocional será divulgada para onde forem, porque foi algo único para eles, e falarão bem da Cerveja Letra, do Harvest Fest e de Vila Verde”, finalizam os empreendedores.



AutoFix[®]
Usados Certificados



Temos o seu novo usado!

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

Aguardamos a sua visita.



www.autofix.pt



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

 facebook.com/AutoFixIda  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

III CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENOGASTRONOMIA “AMAR O MINHO”

Nos dias 25 e 26 de setembro, Caminha vai ser palco do terceiro Congresso Internacional “Amar o Minho”, onde a alimentação e o território vão estar sob análise, bem como a sua conexão, no sentido de caminhar para um futuro sustentável.

Esta 3ª edição é organizada pelo Consórcio Minho INovação, com o apoio institucional do CISAS, unidade multidisciplinar de investigação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) no âmbito do projeto PA9. Enogastronomia: Sabores, Ofertas e Conhecimento, cofinanciado pelo Norte 2020. Com a missão “território Sustentável”, especialistas nacionais e internacionais, investigadores e agentes do território (governantes, chefs e produtores) reúnem-se para trocar ideias e experiências, bem como traçar caminhos aos desafios que se colocam atualmente na enogastronomia.

O Congresso Internacional de Enogastronomia “Amar o Minho” está dividido em três momentos. O primeiro passou pela visita, ao Alto Minho, de uma comitiva multidisciplinar francesa para aprofundar a gestão das cantinas escolares e a cadeia alimentar em alguns municípios - uma iniciativa inserida no projeto FEAST (Food systems that support transitions to healthy and sustainable diets) e que está a ser dinamizado pela Comunidade Intermunicipal do Alto Minho (CIM Alto Minho) e o IPVC.

No dia 25 de setembro terá lugar um laboratório de ideias que vai juntar chefs, produtores, investigadores, representantes municipais e consumidores, num espaço de inovação e criação para lançar soluções conjuntas. Já a 26 serão conhecidos vários projetos nacionais e internacionais, através de um conjunto de oradores altamente credenciados.

Bruno Caldas, primeiro secretário da CIM Alto Minho, destaca que este congresso “é mais uma etapa que tem vindo a ser feita para a valorização do território através da enogastronomia, e onde serão abordados temas como a alimentação saudável, o bem-estar, numa lógica de afetação e valorização dos recursos locais e como eles podem alavancar o território, tornando-se uma mais-valia para a economia, mas também para o meio ambiente”. Acrescentando ainda que “foi possível reunir um conjunto de oradores de grande qualidade e que estão inseridos em projetos que estão e vão ser muito importantes nos nossos hábitos”.

Fará parte também deste Congresso um dos oradores mais aguardados, Anant Jani, do Heidelberg Institute Global Health e da Universidade de Oxford, que trabalhou com sistemas de saúde em vários continentes e que se debruça em compreender como podemos melhorar a saúde da população e reduzir as desigualdades.

Manuela Vaz Velho, diretora do Centro de Investigação e Desenvolvimento em Sistemas Agroalimentares e Sustentabilidade - CISAS, do IPVC, salienta que “é muito importante manter uma ligação ativa entre a universidade e a comunidade”, no sentido de desencadear inovação e educação, desde logo alimentar e ambiental, mas também valorizar o património local”. Acrescenta ainda que “o congresso vai aproximar os agentes do território. É importante refletir, ter um papel ativo na comunidade, mas também contar com a sua voz e a sua participação”. O seu trabalho sobre a dieta atlântica figura inclusivamente como um laboratório de ideias para o território minhoto.

O congresso está agendado para o Museu Municipal de Caminha. A inscrição, obrigatória e gratuita, até sessenta lugares, pode ser feita através do seguinte link: <https://congressogastronomiaamarominho.pt/>

The graphic features a background of a landscape with a river and hills. It includes the logo 'amar o minho' in the top left and 'LIVE TRANSMISSÃO ONLINE' with a Facebook link in the top right. The main title is 'III CONGRESSO INTERNACIONAL ENOGASTRONOMIA AMAR O MINHO'. The dates and location are '25/26 Setembro'23 CAMINHA PORTUGAL'. The agenda lists: 'dia 25 Food design thinking incubadora verde' and 'dia 26 Congresso (aberto ao público) museu municipal de caminha'. At the bottom, it lists the organizing body 'Consórcio Minho INovação', institutional support 'IPVC CISAS', and funding 'NORTE 2020'.

Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

**CURSOS
DE INGLÊS E ALEMÃO**
Inscrições abertas 2023/24
Início do ano letivo a 2 de outubro

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | Facebook.com/ihbraga
ihbraga.com | ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

BRAGA VAI IMPLEMENTAR SERVIÇO DE TRANSPORTE ESCOLAR PARA OS ALUNOS DO CONCELHO

O Município de Braga vai celebrar um contrato-programa com os TUB - Transportes Urbanos de Braga, para disponibilizar um serviço público de transporte escolar especializado, de forma a abranger os alunos do Concelho de Braga. A medida será analisada em reunião do executivo municipal, e será implementada no ano de 2024.

‘School Bus para Todos’ surge, assim, como uma solução inovadora orientada para o futuro, vital para a promoção de uma educação orientada para a mobilidade sustentável e segura, fundamental para a concretização da estratégia de mobilidade urbana do Concelho. Este novo serviço permite uma atenção mais direcionada para as necessidades dos alunos, garantindo uma experiência de viagem segura e dedicada, em que os veículos alocados providenciam um ambiente controlado, supervisionado, confortável e tranquilo, minimizando potenciais desvios e preocupações de segurança.

Por outro lado, com a implementação do ‘School Bus para Todos’, pretende-se não apenas promover a redução de tráfego nas áreas escolares, mas também contribuir para a melhoria geral da circulação rodoviária. Tratando-se de um serviço dedicado, é possível assegurar, não apenas uma maior otimização das rotas, como também uma melhor compatibilização entre os horários - o do transporte e o escolar -, permitindo, assim, diminuir a presença de veículos particulares nas ruas, sobretudo nos trajetos limítrofes às zonas escolares e, consequentemente, contribuir para a mitigação do congestionamento viário.

Pretende-se com este serviço, proporcionar melhores condições de conforto e segurança no transporte, quer às crianças quer aos clientes da rede regular, aumentar a equidade, proporcionando igual qualidade de serviço a todas a comunidade estudantil do concelho, e assegurar pleno cumprimento dos requisitos legais (em particular de acordo com a lei 13/2006).

Paralelamente, os serviços de transporte de passageiros ‘School Bus’ liber-



ta viaturas afetas ao transporte regular, fomentando a qualidade do serviço, aumentando a eficiência e eficácia do mesmo, na medida em que permite reforçar a oferta regular e otimizar o serviço, diminuir a idade média da frota, melhorar a eficiência dos TUB e, através da diminuição das necessidades de frota, permitir aumentar a oferta de novas linhas.

Assim, este projeto tem como objetivo, para além de apoiar a descarbonização da cidade, reduzir as emissões e gases de efeito de estufa e reduzir o trânsito e sinistralidade, também incentivar a autonomia e responsabilidade das crianças, promover o uso do transporte público aumentando o bem-estar e a qualidade de vida dos concidadãos.

MUNICÍPIO VAI ADQUIRIR 15 FOGOS HABITACIONAIS NO ÂMBITO DA ESTRATÉGIA LOCAL DE HABITAÇÃO

Foi publicada dia 7 de Setembro, em Diário da República, a oferta pública de aquisição (OPA) de frações no âmbito da Estratégia Local de Habitação (ELH). A partir deste momento, os interessados em vender a sua habitação podem apresentar propostas no prazo de 60 dias.

Serão adquiridos 15 fogos habitacionais - um com a tipologia T1, dez com a tipologia T2 e quatro com a tipologia T3. As propostas devem ser apresentadas no portal online do Balcão Único (balcaounico.cm-braga.pt). Após validação do registo de utilizador online pelo Município, o utilizador deverá aceder ao portal online com as credenciais de acesso e utilizar o formulário disponível em “Formulários/ELH - Estratégia Local de Habitação”.

Podem apresentar propostas de venda de frações as pessoas singulares ou coletivas, de direito público ou privado, nacionais ou estrangeiras, independentemente da respetiva natureza jurídica, com a situação tributária regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira e a Segurança Social, que sejam proprietárias de imóveis localizados na área geográfica do Concelho de Braga.

Os imóveis deverão cumprir as seguintes condições mínimas: situação fiscal regularizada, bem como os registos devidos, nomeadamente a inscrição na matriz e no registo predial atualizada; condições de habitabilidade necessárias ao cumprimento do fim a que se destinam; autorização de utilização,



para habitação, salvo se legalmente dispensada por ter sido inscrito na matriz antes de 1951 e não tiver, entretanto, sido objeto de operação urbanística que obrigue à obtenção desse título; livres e desocupados de pessoas e de bens.

Esta aquisição resulta de um acordo de colaboração entre o Município de Braga e o IRHU, tendo sido obtido um financiamento de 2.230.535,00€ no âmbito do programa 1º Direito.



Braga a caminhar para a mobilidade sustentável

Ano letivo 2023 / 2024

SCHOOLBUS

Início a 18 de setembro

● PARAGEM
Estádio Municipal

PARAGEM ●

Junto à Rotunda da Força Aérea (Ideia Atlântico)

Colégio Leonardo Da Vinci

Colégio D. Diogo de Sousa

Colégio Teresiano

EB2,3 Francisco Sanches

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

Externato Paulo VI

Colégio D. Pedro V

Escola EB 2,3 André Soares

PARAGEM ●
Junto ao Minho Center Av. Robert Smith

PARAGEM ●
Junto ao Continente Bom Dia Maximinos



No novo ano letivo eu vou para a escola no **SCHOOLBUS!**
E tu?
Inscrições obrigatórias em:
<https://schoolbus.tub.pt/>



BRAGA BARROCA CELEBRA HERANÇA PATRIMONIAL AO LONGO DE CINCO DIAS

Entre os dias 20 e 24 de Setembro, a cidade de Braga vai celebrar o esplendor áureo da herança do Barroco com mais uma edição – a oitava – da Braga Barroca. Apelidada como a “Capital do Barroco”, Braga é uma das cidades portuguesas com maior presença de obras de arte e arquitetónicas desta época.

O Município pretende, deste modo, divulgar, valorizar e reforçar a sensibilização da população para a salvaguarda deste valioso património. A iniciativa, que decorre no âmbito das comemorações das Jornadas Europeias do Património, convida o público a participar nesta celebração da sua herança cultural, através da fruição de um programa único e diversificado de iniciativas culturais que lhes permitirá partir à descoberta da riqueza e extensão do legado barroco na cidade.

São cinco dias repletos de concertos, visitas orientadas, oficinas pedagógicas, conferência e teatro.

A programação deste ano abre no dia 20, pelas 10h00, com a apresentação do projeto “André Soares – o génio do barroco no Minho”, tendo sido criado um site para a promoção turística do património edificado e cultural associado ao arquiteto e artista André Soares.

Destaque para os concertos que vão percorrer locais emblemáticos de Braga, com entrada livre mas sujeitos à lotação dos espaços. O primeiro acontece já no dia 20, pelas 19h30, na Igreja do Antigo Convento do Salvador e intitula-se “Percurso”. Contará com as participações da soprano Joana Valente; no violino Flávio Aldo e no órgão Ricardo Toste.

No dia 21, a Igreja da Misericórdia acolhe, pelas 19h00, o concerto “Maria, doce Maria”, com as participações da soprano Rita Venda Zão, na tiorba Pedro Martins; na viola gamba, Filipe Menezes e no órgão Diogo Venda Zão.

A Igreja Penha de França recebe, no dia 22 de Setembro, o concerto “Fiamma d’amore”, com a soprano Marta Martins; o contratenor Luca Segger e na teorba e alaúde Hugo Sanches.

Já no dia 23 de Setembro é a vez da igreja de S. Vítor receber o concerto “Ícones Seiscentistas”, a partir das 19h00. No último dia do evento, 24 de Setembro, a música irá ecoar na Basílica do Bom Jesus do Monte, pelas 19h00, com o concerto “Disperate! Dores de Amor em Händel e Vivaldi”, com as participações da soprano, Raquel Mendes; do maestro al clavicembalo, Fernando Miguel Jalóto, e da Orquestra Sinfonietta de Braga.

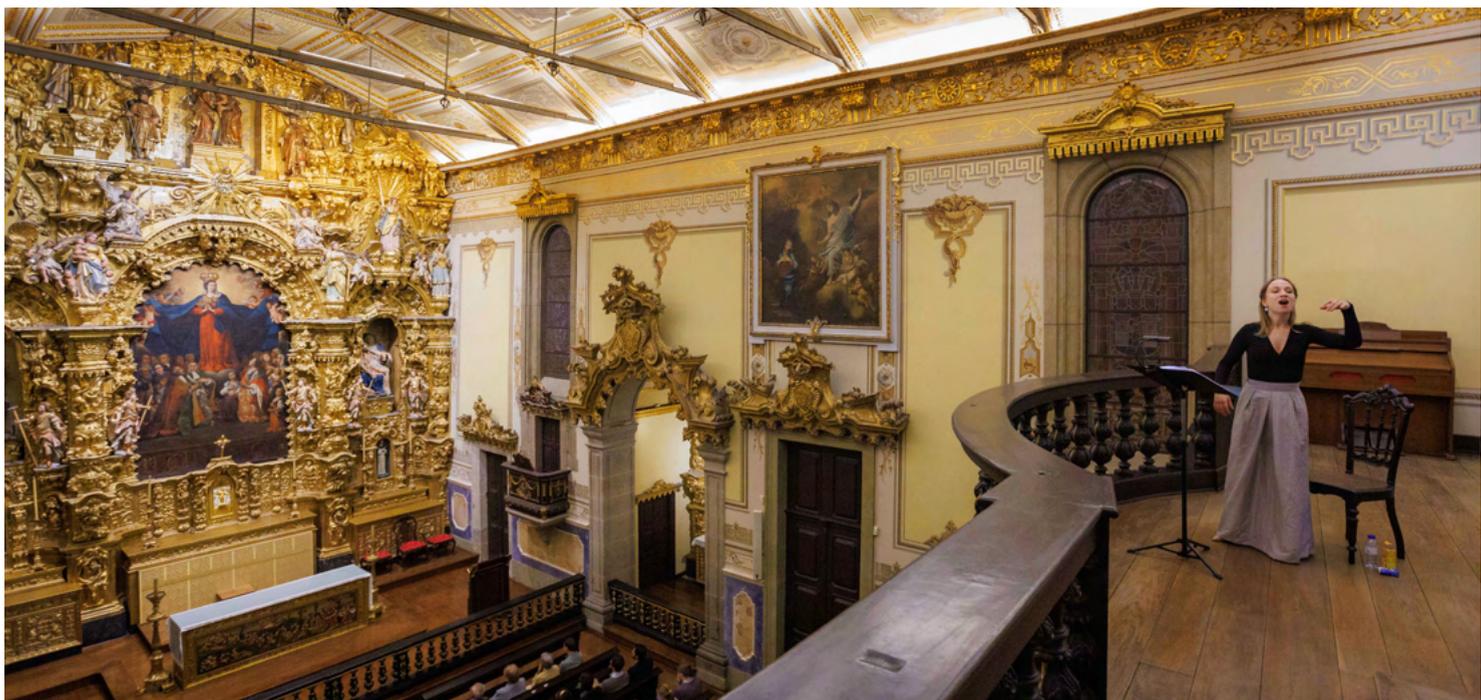


Pelas 21h30 a encerrar a Braga Barroca, irá realizar-se na Igreja de S. Paulo, o concerto “Ritmos e Contrastes. De Vivaldi a Bartók”, com a Com. Cordas Ensemble e Miguel Simões no violino e direcção musical.

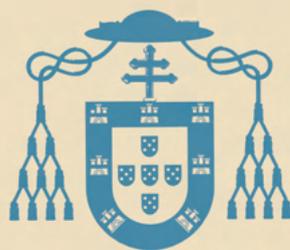
Ao longo dos vários dias, os participantes poderão ainda realizar visitas orientadas pelos percursos do Barroco Bracarense, conhecendo “O Teto em Caixotões do Antigo Convento do Salvador”, por Rita Carqueja Rodrigues (dia 20); “A Arquitectura”, por Manuel Joaquim da Rocha (dia 21); “A Igreja da Penha de França”, por Eduardo Pires de Oliveira (dia 22); “Os azulejos da Igreja de S. Victor”, por Rosário Salema de Carvalho (dia 23) e “Escadórios e Capelas do Bom Jesus”, por Varico Pereira (dia 24). Os interessados deverão efetuar a sua inscrição através do link cmbcultural.eventbrite.com.

Outros destaques desta edição são a conferência “Robert Smith: 50 anos do Congresso Internacional em Braga”, no dia 21, às 15h00, no Museu dos Biscaínhos, e a peça de teatro “André Soares – O Arquitecto de Deus”, pela Nova Comédia Bracarense, que vai decorrer no dia 24, pelas 16h00 no Auditório Conservatório Calouste Gulbenkian.

Referência ainda para as Oficinas Pedagógicas, que vão decorrer diariamente pelas 10h30 e pelas 14h30 no edifício do Pópulo. Informações através do mail atlas.mediacaocultural@cm-braga.pt.



*Concertos
Conferência
Visitas Orientadas
Oficinas Pedagógicas
Teatro*



Braga Barroca

20 a 24 de SETEMBRO de 2023

Jornadas Europeias do Património

consulte o programa



BRAGA
Município

www.cm-braga.pt

VILA VERDE REFORÇA INVESTIMENTO NA PREVENÇÃO DE FOGOS FLORESTAIS

Com o objetivo de aumentar a rapidez e melhorar as condições de segurança na intervenção e combate direto aos incêndios florestais, o Município de Vila Verde prossegue o plano de beneficiação e reforço da rede primária de caminhos em zonas florestais e de montanha do concelho. Numa visita de reavaliação dos trabalhos em curso, a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, reiterou a importância do trabalho de “prevenção e sensibilização das populações e proprietários florestais para a preservação e valorização do extraordinário património natural de todo o concelho de Vila Verde”.

“Foi feito um trabalho fantástico nos meses de julho e agosto, em que não tivemos incêndios de grandes proporções, porque foram combatidos nos minutos iniciais, graças também à instalação de câmaras de vigilância e ao posto avançado dos bombeiros no Vade. E foi igualmente importante o comportamento colaborante das populações e o esforço dos privados na limpeza dos terrenos”, afirmou Júlia Rodrigues Fernandes, num balanço dos meses de Verão.

No entanto, a autarca – acompanhada pelo vereador Patrício Araújo e responsáveis municipais da proteção civil – alertou para os riscos acrescidos do final de Verão e início de outono para o concelho de Vila Verde, onde nos últimos anos se têm agravado os incêndios rurais.

“Os efeitos das alterações climáticas são cada vez mais evidentes. Temos de trabalhar em conjunto, para minorar os efeitos devastadores dos excessos ora de temperaturas elevadas ora de pluviosidade. Por isso, estamos a intervir ao nível dos caminhos florestais, mas é fundamental que privados e proprietários, juntas de freguesia e administradores de baldios, bombeiros e associações cooperem para podermos superar estes novos desafios”, apontou Júlia Rodrigues Fernandes.

MAIS DE 40 KMS EM CAMINHOS

O plano de intervenção na rede viária florestal contempla o alargamento e a regularização da plataforma de rodagem, bem como a reconstrução das valetas e ainda a reparação e instalação de novos aquedutos, abrangendo mais 40 quilómetros de caminhos florestais. A intervenção decorre em articulação entre as entidades com responsabilidade na prevenção dos incêndios rurais, como sejam o Município de Vila Verde e os Bombeiros Voluntários de Vila Verde, num investimento superior a 60 mil euros.

As intervenções abrangem as freguesias de Dossãos, Ribeira do Neiva, Barbudo, Esqueiros, Negovilde e Travassós, Carreiras S. Tiago, Moure, Gomide, Aboim da Nóbrega e Gondomar e Valdeu. Visam reduzir os efeitos nefastos da propagação



de incêndios entre as freguesias, aumentando simultaneamente as condições de segurança e rapidez no combate a potenciais fogos.

Este trabalho é feito na sequência de uma planificação definida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil de Vila Verde, que levou ainda a efeito diversas intervenções na melhoria dos pontos de água para combate aos incêndios rurais, nomeadamente na Ribeira da Mó com a colaboração da Junta de freguesia da Ribeira do Neiva e em Prado S. Miguel, onde, com a autorização dos proprietários florestais, foi possível criar um “corredor” de acesso aos meios aéreos de combate aos incêndios.

O Município de Vila Verde possui uma Equipa Municipal de Intervenção Florestal e conta com a colaboração de duas Equipas de Sapadores Florestais, fruto de um protocolo com a Associação Florestal do Cávado, que durante os períodos de maior risco de incêndio definidos pela ANEPC realizam ações de vigilância dos espaços florestais do concelho e no restante período do ano realizam ações de silvicultura preventiva nas faixas secundárias de gestão de combustíveis definidas.

Graças a todas estas intervenções e ações desenvolvidas pelo Município e a uma maior colaboração das populações nas ações de limpeza dos terrenos, a par do trabalho dos Bombeiros e dos Sapadores florestais, tem sido possível diminuir o número de ignições e aumentar a resiliência do território do concelho de Vila Verde aos incêndios rurais.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro.2023

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

promotor

apoio

organização



RENOVADA BIBLIOTECA MUNICIPAL CAMILO CASTELO BRANCO É INAUGURADA A 28 DE SETEMBRO, DIA DO CONCELHO

A Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco vai ser devolvida aos famalicenses no próximo dia 28 de setembro, dia em que o município celebra 188 anos de municipalidade, na sequência da primeira reunião da Comissão Municipal que decorreu no dia 28 de setembro de 1835 sob a presidência de António Ribeiro de Queiroz Moreira, depois do restabelecimento da autonomia municipal de Vila Nova de Famalicão proclamada pela Rainha D. Maria II.

A inauguração da renovação, ampliação e modernização da Biblioteca Municipal será o momento alto da celebração do Dia do Concelho, em cerimónia agendada para as 17h30. Até lá, e a partir da próxima segunda-feira, dia 4 de setembro, as instalações provisórias instaladas no Centro Pastoral e Paroquial de Famalicão, encerram ao público para transferência de equipamento para as novas instalações.

A nova Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco resulta de uma profunda intervenção executada pela empresa Costeira - Engenharia

e Construção sob projeto do arquiteto João Marta, autor do desenho do edifício inaugurado em 1992. Com esta intervenção, a Biblioteca de Famalicão fica adaptada às exigências contemporâneas do estudo e da leitura a partir da valorização dos seus diferentes espaços, entre os quais se encontra a Biblioteca Eduardo Prado Coelho, o Fundo Local, e as diferentes salas de leitura e de audiovisuais.

Recorde-se que a Biblioteca Municipal de Famalicão nasceu em 1913, instalando na altura na cave dos Paços do Concelho. Em 1987, entra para a Rede Nacional de Bibliotecas Públicas e um ano depois é lançada a primeira pedra para a construção do novo edifício, na presença de Mário Soares. Passados quatro anos, a 1 de junho de 1992, é inaugurado o edifício com 2400m², situado em pleno espaço verde do centro da cidade, o Parque de Sinçães. A cerimónia associou-se às comemorações do aniversário da morte do seu patrono Camilo Castelo Branco e ao Dia Mundial da Criança.





WWW.FLEXGYM.PT

JOIN NOW

MAIS IMPORTANTE QUE A VONTADE DE VENCER,
É A CORAGEM DE COMEÇAR

MUSCULAÇÃO | CARDIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | DESPORTOS DE COMBATE



 @FLEXGYMGINASIO  @GINASIOFLEXGYM

RUA DOS BARBOSAS, 119 4715-267 BRAGA

930 597 933 · 253 264 628 | GERAL@FLEXGYM.PT

(chamada p/ rede móvel nacional) (chamada p/ rede fixa nacional)

BÁRBARA BANDEIRA EM FAMILICÃO NO 10.º ANIVERSÁRIO DA CASA DA JUVENTUDE

A jovem artista portuguesa e fenómeno de popularidade, Bárbara Bandeira, estreia-se em Famalicão no próximo dia 23 de setembro, na Praça D. Maria II, pelas 21h30. A primeira parte do concerto, no âmbito do Famalicão Youth Festival (FYF), estará a cargo da famalicense Maria Gil. A entrada é livre. O FYF reveste-se, este ano, de maior significado ao ser o ponto alto das comemorações dos 10 anos da Casa da Juventude.

Refira-se que, por razões técnicas e logísticas, o local do concerto, inicialmente previsto para o anfiteatro ao ar livre do Parque da Devesa, passou para a Praça D. Maria II, no centro da cidade, onde no mesmo dia também terá lugar uma mostra de associações de estudantes do concelho a partir das 18h00, na Alameda D. Maria II.

“Neste dia, Famalicão vai ser o ponto de encontro dos jovens, numa noite que, com certeza, será memorável, tanto pelas artistas que vão pisar o palco, como pelo facto de estarmos a celebrar uma década de existência da Casa da Juventude”, afirma o Presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, que aproveita para enaltecer os apoios e as políticas da autarquia para os jovens. “Os jovens são o nosso futuro. São uma das nossas maiores prioridades e estamos, por isso, muito atentos aos seus anseios e aos desafios que atualmente enfrentam”.

Para além do Famalicão Youth Festival, a programação comemorativa dos 10 anos da Casa da Juventude, que se assinalam no próximo dia 20, conta também com outras atividades.

No dia 20 de setembro haverá, na Casa da Juventude, workshops e aulas gratuitas em torno de temas como hip hop, bateria, fotografia analógica, ilustração, refeições saudáveis, liderança, entre outros, bem como um espaço aberto às Associações de Estudantes de Famalicão e atuações musicais de Tunas Académicas e artistas locais. O corte do bolo de aniversário acontecerá neste dia, pelas 17h30.



Destaque também para as atuações das bandas jovens famalicenses ZUL, Mismatch e The Lightning Circle que vão “ocupar” a Casa da Juventude a partir das 22h00, respetivamente nos dias 20, 21 e 22 de setembro. Ao longo das celebrações, por todo o edifício da Casa da Juventude, estarão expostos elementos como cartazes e fotografias, que ilustram as diversas atividades que assinalam a primeira década do espaço.

Recorde-se que a Casa da Juventude de Famalicão foi inaugurada em 2013, estando instalada num palacete construído por uma família de “torna-viagem” do Brasil, em finais do século XIX. O imóvel foi adquirido em 2002 pela autarquia famalicense, que procedeu à sua recuperação, mantendo a traça original, dignificando e valorizando este espaço que hoje é a casa dos jovens famalicenses.

Toda a programação dos 10 Anos da Casa da Juventude, bem como informações sobre a participação nos workshops, encontra-se disponível para consulta no site www.juventudedefamalicao.org.



GRUPO
MOVE

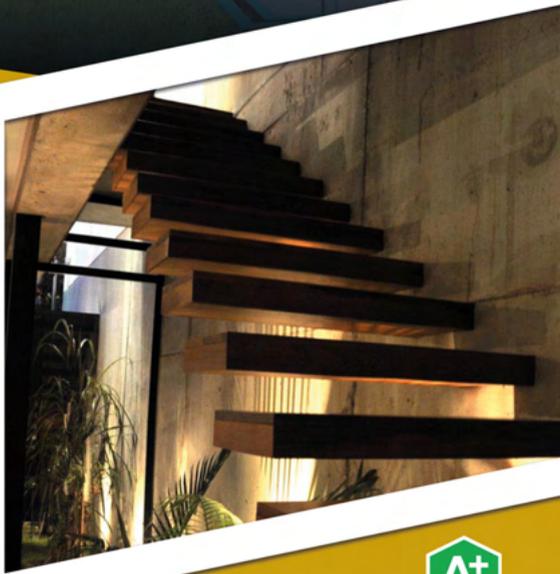
grupomove.pt



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





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, nomeadamente, em Cirurgia, Dentisteria, Odontopediatria, Harmonização Facial, Ortodontia, Prótese 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 37°,
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
Sábado 9:00h - 13:00h



Spécialité

MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA AVANÇADA



TLCI PROMOVE O MÉRITO ESCOLAR DOS FILHOS DOS COLABORADORES COM CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

As empresas TLCI, Mobile World, LIVE e APGO premiam o mérito escolar dos filhos colaboradores através da iniciativa “Os Extraordinários”, que decorreu no passado dia 6 de setembro, na Fundação Serralves. “Os Extraordinários” reuniu mais de 25 crianças e jovens adolescentes e as respetivas famílias na cerimónia organizada anualmente pelo grupo de empresas, com o objetivo de premiar os filhos dos colaboradores que evidenciaram os melhores resultados académicos, por ano letivo, desde o 4o ao 12o anos de escolaridade. Este ano, para além do mérito académico, foram ainda reconhecidos os alunos que se destacaram em atividades extracurriculares, designadamente nas áreas artísticas, desportivas ou culturais.

A Fundação Serralves foi o espaço selecionado para a dinamização desta iniciativa, em 2023, graças à sua envolvimento e potencial para promover a arte contemporânea, a cultura, a educação ambiental e a reflexão crítica sobre temas relevantes para a sociedade. O evento, que se pretende sempre didá-

tico, motivador e impactante, teve início na tarde de quarta-feira com uma visita guiada pelos Jardins da Fundação e Casa de Serralves, onde tiveram a oportunidade de explorar a exposição Joan Miró e Alexander Calder, seguindo-se a Cerimónia de Entrega de Prémio e Diplomas que decorreu na fantástica Biblioteca, e culminando num lanche entre as famílias e crianças e jovens presentes.

Alinhados com a filosofia e área de atuação das empresas, os prémios abrangem a esfera digital e contaram com a comparticipação das marcas Samsung, Alcatel e Maxcom, tendo sido oferecidos smartphones, tablets, gamas de áudio e smartwatches.

É desde 2016 que a iniciativa é dinamizada pelo grupo, procurando assumir um papel pedagógico junto dos jovens e crianças, reforçando os valores essenciais que tornam todas as crianças extraordinárias: o empenho, a ética, o compromisso, a perseverança e a criatividade.



ARCADA BEER

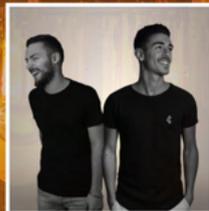
SUNSET

BRAGA
18H - 02H | ENTRADA LIVRE

SÁBADO - SATURDAY
30 SET



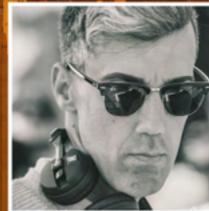
18h00-19h30
DJ PNT



19h30-21h00
DJs Echo Sound



21h00-22h30
DJ João M



22h30-00h00
DJ Emídio Meireles



00h00-02h00
DJ Sound Profile

Organização



ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA

Parceiros



Visit Braga
visitbraga.travel



GRUPO
O SETENTA

SUNSET

Netos e Bisnetos do SETENTA

Nem só de trabalho, suor e dedicação vivem as empresas, mas também de momentos de carinho, de compreensão e partilha. Por isso, todos os anos, é organizado o Sunset Netos e Bisnetos de José Correia Fernandes, fundador do Grupo O Setenta, e da esposa Maria Angelina Fernandes Pimenta, que reúne toda a família que já vai na quarta geração: três filhas e um filho; cinco netas e um neto e ainda seis bisnetos e duas bisnetas! É um momento de recarregar baterias para um novo ano, com muita alegria, celebração e brincadeira entre todos.

O fundador do Grupo O Setenta, José Correia Fernandes, conta 88 anos de vida e faz questão de continuar a “trabalhar e a acompanhar o dia a dia do Grupo O Setenta, mas não perde uma ocasião para

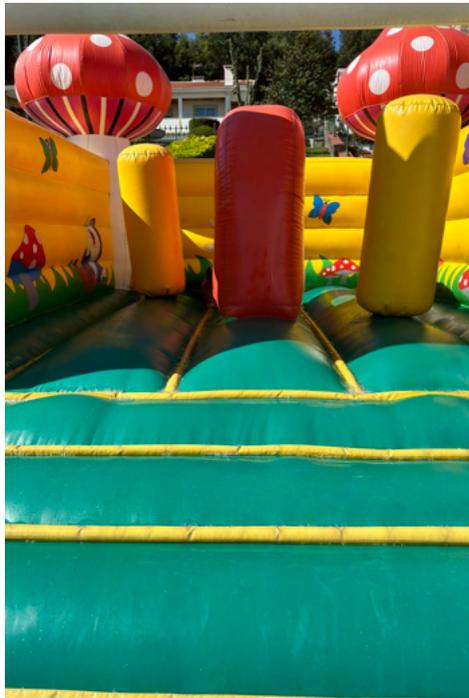
conviver com a família, filhas, genros, netos e bisnetos, passando-lhes os valores da família Correia Fernandes: seriedade, honestidade e solidariedade”, como não se cansa de dizer.

E que bonitos foram os momentos em família: com a diversão na piscina, pinturas faciais e insufláveis. A música não faltou, assim como a tradicional intervenção do bisavô, com a interpretação da “Roseira Brava”, que voltou a alegrar toda a família d’O Setenta!

“É na família que aprendemos a olhar para o próximo, a crescer em liberdade e paz”

Papa Francisco





O SETENTA



PERFILNORTE



COLABORANTE



PERFILSET

gruposetenta.pt



PENSADA PARA SI!

Criada a pensar no cliente mais exigente, que procura resultados realistas e seguros, a Nutriclinik pretende ser um refúgio do ruído da cidade, com o verde de Cabanelas – Vila Verde como cenário. “É uma ideia que já tinha há muitos anos, de criar um espaço pensado para as pessoas, que lhes permita viver melhor e que lhes proporcione tratamentos de saúde e bem-estar diferenciados. A nossa ideia é que o nosso cliente tenha acesso a um conjunto de serviços de excelência nas áreas da medicina estética, cirurgia plástica, nutrição e tratamentos que complementam a nutrição”, explica Sílvia Martins, diretora da Nutriclinik. A Nutriclinik aposta, também, no avanço tecnológico como forma de apoiar a equipa de profissionais de excelência da clínica, adquirindo os equipamentos mais avançados do mercado (como, por exemplo, o Fotona, um laser de topo, o Exilis, entre outros).

Ter uma postura de seriedade, confiança e segurança é uma das preocupações de todas as profissionais que trabalham na clínica. “Não queremos que os nossos clientes tenham falsas esperanças ou que acreditem em milagres. Queremos, sim, que percebam que trabalho estamos a fazer, quais os objetivos de cada intervenção e que sintam que estamos a prestar o melhor serviço possível em cada uma das áreas da clínica. Ao nível da segurança, os nossos clientes podem ter total confiança nos procedimentos que se fazem na clínica, que está inscrita na ERS - Entidade Reguladora da Saúde”, assegura a responsável.

EQUIPA DE EXCELÊNCIA!

A equipa da Nutriclinik representa tudo aquilo que está na missão deste novo espaço de bem-estar, beleza e saúde: capacidade clínica inquestionável, profissionalismo, conhecimento científico e gosto pela área. “É importante que o cliente procure clínicas médicas com profissionais com formação superior na área, para não

terem surpresas desagradáveis. Além do conhecimento técnico e teórico, temos a sorte de ter escolhido profissionais apaixonadas pelo que fazem. Estamos muito felizes por termos conseguido esse objetivo”, finaliza Sílvia Martins.

MEDICINA ESTÉTICA AVANÇADA

A Dra. Bruna Cerqueira, médica especialista em cirurgia maxilofacial e medicina estética, é a Diretora Clínica da Nutriclinik. “Em relação aos tratamentos corporais e faciais, conjugamos tratamentos injetáveis com equipamentos, para obtermos melhores resultados. Estou a falar de tratamentos como a Toxina botulínica, preenchimento com ácido hialurónico, peeling, tratamento de estímulo de colagénio, entre outros, uns mais corretivos, outros mais preventivos. Na parte dos equipamentos, destaco o Fotona, que permite tratar um conjunto de patologias do corpo e rosto, atua na prevenção do envelhecimento - nomeadamente, correção de algumas rugas e tratamento da flacidez. Temos, também, equipamentos direcionados para a celulite corporal, como o BTL Emtone e o Exilis”, refere a médica.

A saúde e a segurança devem estar sempre em primeiro lugar, por isso, na Nutriclinik todas as intervenções têm uma avaliação médica antes do tratamento por um profissional capacitado. “Há procedimentos médicos e procedimentos que devem ter uma avaliação médica prévia, como o caso dos procedimentos corporais. Apesar de serem minimamente invasivos, deveremos perceber se existem patologias que contraindiquem esses tratamentos. No que diz respeito à medicina estética, todos os procedimentos são realizados por um médico”, assegura a Dra. Bruna Cerqueira, que finaliza: “Hoje, o que o cliente pede mais é uma intervenção que vise um aspeto mais natural do rosto ou corpo e não tanto a alteração. A naturalidade é a tendência da medicina estética”.

NUTRIÇÃO PERSONALIZADA

Atingir um equilíbrio físico e emocional é muito importante para o ser humano e a alimentação tem um papel fundamental neste desígnio. O nosso corpo é o que comemos e o que bebemos e, por isso, na Nutriclinik temos uma área dedicada à nutrição. A nutricionista Analisa Neto explica que “a reeducação alimentar é feita através de um plano individualizado e estruturado, que é elaborado em função do objetivo de cada paciente”. Para a especialista, “o equilíbrio é a melhor forma de definir o plano alimentar, sem excluir alimentos, mas adaptando-o ao perfil de cada um”.

Selecionar e filtrar tudo o que se encontra online nem sempre é um trabalho fácil e, por vezes, há erros que se cometem porque quem definiu o plano alimentar não é um profissional. “Cada vez há mais preocupação com a alimentação e nem sempre a informação encontrada online é a correta. Por isso, faz todo o sentido consultar o profissional certo para conseguir orientar o plano alimentar. É imprescindível realizar um estudo que permita definir a melhor forma do paciente atingir os seus objetivos de forma segura, saudável e, não menos importante, que seja permanente”, alerta a nutricionista.



Rua Trás do Outeiro, 1 - Fração I
Cabanelas
4730-083 VILA VERDE
Tel.: 253 924 065
(chamadas p/ fixa nacional)
Tlm.: 964 155 910
(chamadas p/ rede móvel nacional)
nutriclinik@sapo.pt
nutriclinik.pt





A CONFERÊNCIA DO RIO ESTE

O aumento da consciência ambiental da população, o alargamento nos últimos anos do Parque Desportivo da Rodovia que faz com que cada vez mais pessoas façam exercício junto ao rio Este, o facto de o rio atravessar zonas densamente povoadas de Braga, bem como a exigência de soluções perante os poderes públicos, fazem com que a atenção da população quanto ao rio Este seja, felizmente, uma constante.

Assim, indo ao encontro dessas preocupações dos bracarenses, a Comissão de Ambiente da Assembleia Municipal de Braga, por proposta do seu presidente em reunião de 12 de dezembro último, aceite por unanimidade de todos os seus membros, realizou no dia 8 de julho, junto ao rio no parque desportivo da rodovia, a Conferência do Rio Este, aberta à população.

A preocupação maior desta Conferência foi a de reunir uma série de pessoas com atividade diversas, mas todas com implicações no rio que atravessa 13 freguesias do nosso concelho, de maneira a recolher uma série de informação, conclusões e propostas - a enviar para os órgãos executivos municipais e autoridades nacionais - para serem do conhecimento da população bracarense

A Conferência foi dividida em três painéis, sendo o primeiro relativo à origem da poluição do rio Este, a segunda relativa ao desenvolvimento do rio Este e à sua condição atual, e por fim as perspetivas de desenvolvimento futuro do rio.

Assim, debateu-se profusamente o rio Este - em conjunto com os senhores deputados municipais, os senhores presidentes de junta de freguesia e perante a população presente e órgãos de comunicação social - com intervenção direta de professores universitários, organizações cívicas ambientais, técnicos ambientais reputados, decisores políticos municipais e autoridades nacionais ambientais.

Os principais assuntos focados foram os problemas de poluição desde o início do Sec. XX até à atualidade, os erros graves cometidos no rio nos anos 80 até praticamente à primeira década deste século, o trabalho desenvolvido estes anos no nosso Rio Este, bem como o imenso trabalho que ainda há a fazer.

A título do exemplo, a Conferência também se debruçou, e em pormenor, sobre as descargas ilegais. Conforme foi então focado, é irrealista pensar ser possível eliminar completamente as descargas ilegais, num prazo curto como todos queríamos. Essa impossibilidade ocorre devido a uma rede infindável de centenas e centenas de kms de águas fluviais que, devido a desconhecidas ligações erradas em milhares de casa e prédios estão misturadas com as águas residuais e que assim, em várias ocasiões, vão dar ao rio.

Quem reside em casas ou prédios construídos desde os anos 80 até aos primeiros anos deste século, tem alguma probabilidade de poluir o rio, até sem o saber. Como foi salientado por vários técnicos ambientais, só com a implosão destas milhares de habitações onde esse gravíssimo foi feito, algo obviamente impossível de ser feito, se registaria a eliminação completa das descargas.

Ainda por cima, até há algum tempo, Braga não tinha o mínimo de conhecimento da localização dessa rede de águas pluviais nem a sua extensão exata, sendo assim dificultada a origem das descargas.

Esta situação está a ser alterada pela identificação já feita de 13 locais onde as descargas são mais frequentes, pelas mais de 4000 análises feitas à água nesses e noutro locais, pelo cadastramento atual de 120 kms da referida rede de águas pluviais, bem como pelo trabalho importantíssimo da Proteção Civil que, face ao conhecimento direto de uma descarga ou perante denúncia por parte da população, entre 5 a 10 minutos se desloca ao terreno e consegue, a maior parte das vezes, detetar quer a origem da descarga, quer quem a provocou e tomar as providências para ser eliminada de vez.

Assim, atualmente, é mais fácil saber de onde vêm, quem causou e eliminar em definitivo - por ação dos serviços quer da Proteção Civil, quer do particular ou entidade que as originou - as descargas ilegais investigadas; essa é a razão pela qual as descargas no rio Este, sendo ainda em quantidade indesejável, são cada vez menores, pontuais, e, perante o caso concreto, é eliminada de vez.

A maior parte das pessoas ou entidades quando confrontadas com o ato de poluição do rio que, inadvertidamente provocaram, rapidamente reparam a situação, tendo, por outro lado, as descargas intencionais ou conscientes, seguido o processo administrativo que, perante a lei, cabe à GNR ou PSP e enviadas depois para a Agência Portuguesa de Ambiente que fará a respetiva coima ou contraordenação atingindo os prevaricadores.

Cabe aqui também relevar o apelo da Proteção Civil feito na Conferência para que a população, perante uma descarga, contacte imediatamente os seus serviços, antes de qualquer publicação nas redes sociais, porque só quando se consegue chegar rapidamente ao terreno é possível atuar com sucesso. Esta atitude da população, conforme foi salientado, é essencial para auxiliar na proteção do rio Este.

Muito mais se falou na Conferência do rio Este, desde a importantíssima questão da continuação da renaturalização do rio, da limpeza



dos seus afluentes, da questão dos herbicidas e pesticidas dos campos agrícolas, do melhoramento dos equipamentos de deteção das descargas, bem como das ações já desenvolvidas que fizeram enriquecer, como nunca existiu no passado, a sua fauna e flora, aumentando a sua diversidade.

Foi da maior importância o compromisso, assumido pelo Vice-Presidente da Agência Portuguesa do Ambiente, de apoios muito importantes para a renaturalização do rio e para o apoio às equipas de Proteção Civil, a par de outras medidas.

O futuro trabalho da Comissão de Ambiente, que já está em marcha, é o de coligir o conteúdo, conclusões e propostas emanadas da Conferência do Rio Este, apresentando-o ulteriormente aos órgãos executivos municipais e nacionais e, seguidamente, apresentar à população bracarense toda esta informação sobre o rio Este.

Por Joaquim Barbosa, Presidente da Comissão Municipal de Ambiente da Assembleia Municipal de Braga



ISTO É GOZAR COM QUEM TRABALHA ARRANCOU COM TODA A ENERGIA

Este domingo, dia 3 de setembro, o Altice Forum Braga recebeu o primeiro episódio da nova temporada de “Isto É Gozar Com Quem Trabalha”. Ricardo Araújo Pereira levou 7300 pessoas à gargalhada, com a habitual crítica ao panorama social e político, a que bem nos tem habituado.



O aquecimento para o espetáculo esteve a cargo do DJ Wilson Honrado, que tocou durante uma hora as músicas que todos ouvimos na rádio e o seu novo hit – “Love of my Life”. Depois de um período de pausa, “Isto É Gozar Com Quem Trabalha” estreou em direto para a SIC, pelas 21h30, na segunda maior sala de espetáculos do país. Depois de esgotar o Altice Arena no episódio final da última temporada, a 28 de maio, Ricardo Araújo Pereira (RAP) deixou os estúdios de Carnaxide e rumou ao norte do país com o programa que satirizou os vários acontecimentos do verão.

O humorista queixou-se dos nortenhos (de onde também é oriundo): Pratos cheios, pessoas extremamente carinhosas e muito muito pudim Abade de Priscos. Em confidência ao público, revelou a sua preocupação com os níveis de colesterol.

Muitos eram os assuntos dignos de escrutínio, uma verdadeira “Mixórdia de Temáticas”, citando outra rúbrica do apresentador. Marcelo Rebelo de Sousa, uma personagem acarinhada de RAP, foi alvo do exame de como se faz política na praia: Um clássico! Carlos Moedas, presidente do Município de Lisboa, e o tão esperado retorno económico das Jornadas Mundiais da Juventude e Isaltino Morais, presidente da Câmara Muni-

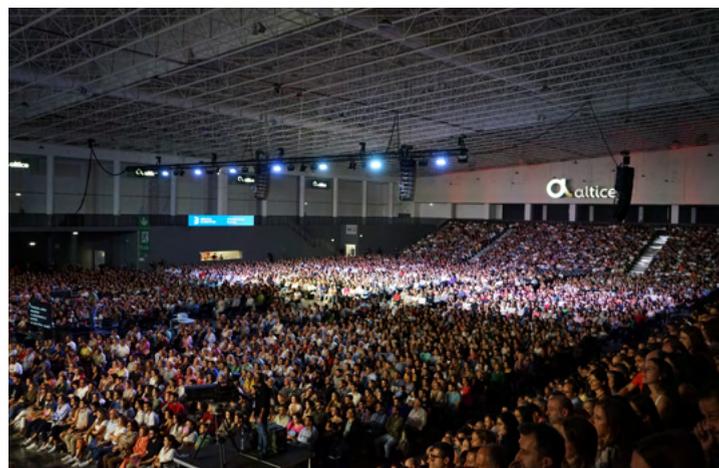
pal de Oeiras, com os almoços de trabalho generosos, renderam muitos aplausos do público. Embora com geradores para a emissão do programa e para a sala do Altice Forum Braga, um curto-circuito na iluminação cénica do público levou ao corte da luz do palco durante alguns segundos. Isto não foi impedimento para Ricardo, que prontamente voltou à interação com a Dona Cátia, vendedora de roulotte, que trouxe produtos “do mais barato que há”. Substituindo o habitual snack português, o tremoço, houve bolso para caviar, lagosta e champanhe.

O programa encerrou com a genuína preocupação e espírito de solidariedade com a Santa Casa da Misericórdia, que “passou de lucros a prejuízos”. Gisela João cantou o fado “Santa Casa Portuguesa”, um cover de “É uma casa Portuguesa”, de Amália Rodrigues, acompanhada por três guitarras portuguesas.

O valor do bilhete solidário, com o custo de 1€, reverteu integralmente para a APCB - Associação de Paralisia Cerebral de Braga-, uma ação promovida pela SIC, Show Bees Management, Altice Forum Braga, InvestBraga e Município de Braga. Ao todo, arrecadou-se aproximadamente 8.000€. Além destes bilhetes, estiveram ainda disponíveis seis bilhetes de apoio Golden, no valor mínimo de 50€. No centro do recinto, ao longo do espetáculo havia ainda uma tómbola para quem quisesse fazer um donativo extra.

O valor total será partilhado posteriormente.

Este evento teve também o apoio de BragaEventos, Multitendas, Vila Galé, Worten e dos restaurantes bracarenses Tempo, O Manel, A Cozinha da Sé, Oboé e a marca de Interior Design, Lúcia Marinho.



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)

AMAR O MINHO PROMOVE INICIATIVA «RESIDÊNCIAS GASTRONÓMICAS» COM ALUNOS DO ALTO MINHO, CÁVADO E AVE

No âmbito do Consórcio Minho Inovação, em parceria com as CIM do Alto Minho, Cávado e Ave, serão realizadas as «Residências Gastronómicas», entre os dias 17 e 22 de setembro, em Vila Nova de Famalicão.

Esta iniciativa visa potenciar o conhecimento dos recursos atuais do Minho, pelo seu carácter singular, criando valor cultural e económico na região e atraindo novas sinergias de valorização. Desta iniciativa, irão ser potenciados eixos complementares que visam a ativação de uma rede dinâmica e consolidada, reconhecendo recursos numa variedade de contextos agroalimentares do produtor até à mesa.

Pretende-se, assim, a criação de um espaço experimental gastro-pedagógico que, apesar de estar sediado em Famalicão, irá percorrer contextos das três CIM do Minho. O convite foi realizado a jovens estudantes das Escolas dos municípios integrantes (cuja residência pessoal pertença a uma das três CIM) que tenham motivação e formação na área da Gastronomia, que juntamente com três Chefs de reconhecido trabalho pela contínua valorização do alimento e produtos endógenos, nomeadamente, o Chef Álvaro Dinis Mendes (restaurante Cor de Tangerina, Guimarães), Chef Liliana Duarte (restaurante Cor de Tangerina, Guimarães) e Chef Renato Cunha (restaurante Ferrugem, Famalicão). Têm sido protagonistas também em eventos culturais no território que refletem este processo autoral, reflexivo e diferenciador, de uma perspetiva multidisciplinar da cozinha onde a sustentabilidade é palavra de ordem.

Os jovens participantes irão consolidar este desafio, participando ativamente na construção do seu conhecimento pelas imersões no território do mar até à montanha: ouvindo, aprendendo, gerando sentido crítico e abrindo novas perspetivas relacionadas com a realidade. Este evento promove o envolvimento ativa da comunidade e de parceiros na promoção da gastronomia do nosso território, tendo como mote principal a criação de desafios, para os alunos de Gastronomia desta região, de forma a celebrar a região naquilo que a caracteriza.

As iniciativas nesta jornada de seis dias de «Residências Gastronómicas» passam por realizar workshops com Chefes de referência, almoços e jantares de degustação comentados pelos Chefes, masterclass com investigadores da área da alimentação em locais de interesse histórico e gastronómico, visita a produtores de vinho, agricultores, workshops sobre sustentabilidade na cozinha e preparação de menus relativos ao evento, na Praça do Mercado, em Famalicão.

17 a 22 SETEMBRO
VILA NOVA DE FAMILIÇÃO
 CONSÓRCIO MINHO INOVAÇÃO | CIM DO CÁVADO, ALTO MINHO E AVE
2023
 Residências **GASTRONÓMICAS**
 Uma imersão pedagógica pelos territórios do Minho

Logos at the bottom of the poster include: NORTE2020, NORTE 2020, União Europeia, Comunidade Intermunicipal do Ave, vila do Cávado, cim alto minho, and amar o minho.

A organização tem disponibilidade para alojar um total de 10 alunos e procura promover práticas pedagógicas alternativas, num registo de participação ativa no contexto; potenciar a consciência sobre a sustentabilidade e alimentação no panorama atual da biodiversidade e história da Gastronomia; criar pontes intergeracionais de aprendizagem; e valorizar o território do Minho como local de diversidade, riqueza e potência para futuros cozinheiros/as.

Quais as características do nosso mapa alimentar atual e como queremos caminhar para o futuro? É a inquietação necessária que move estas escolhas educativas e culturais e que queremos convidar estes jovens a aprofundar.



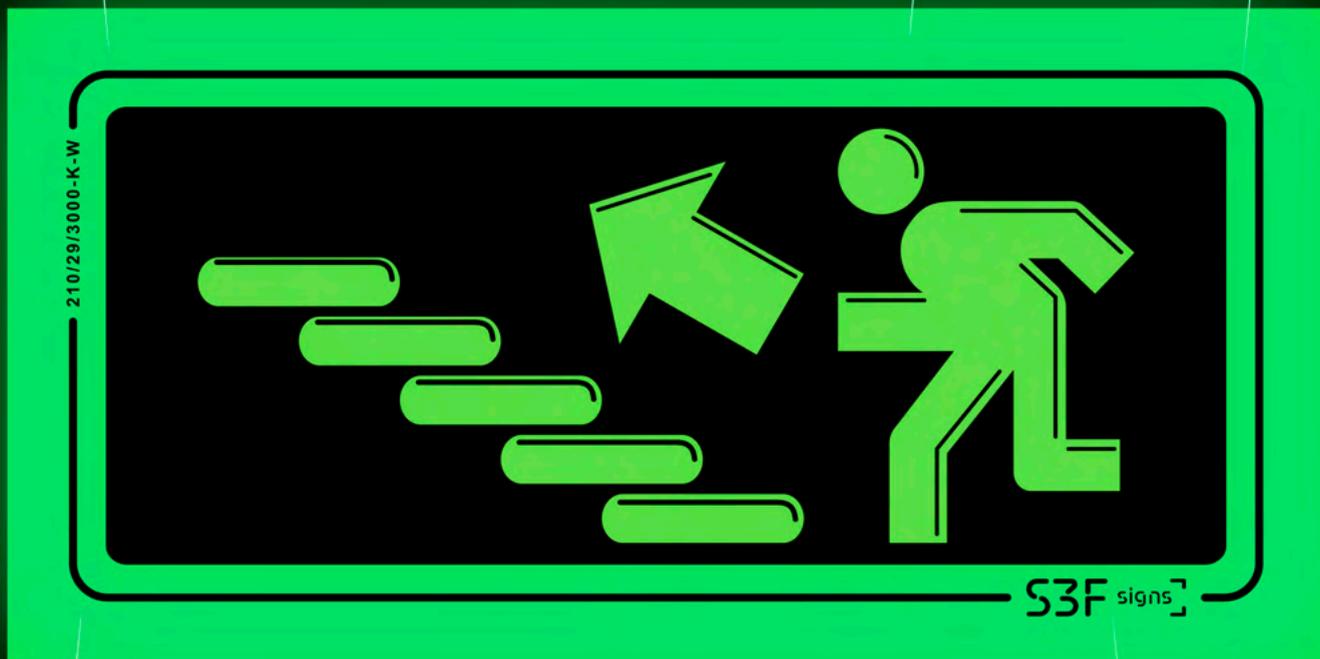
NOVO DESIGN SINALÉTICA FOTOLUMINESCENTE

LANÇAMENTO 2021

produtos certificados (tuv)

design moderno

tintas de elevada qualidade



película de proteção uv

made in portugal



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

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

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

AGERE PROMOVEU SUSTENTABILIDADE NA NOITE BRANCA

AGERE marcou uma vez mais presença na Noite Branca de Braga 2023, reforçando o seu compromisso com a sustentabilidade e a responsabilidade ambiental.

Para isso, criou vários espaços que visam incentivar a comunidade a adotar práticas mais responsáveis. Uma das principais mensagens veiculadas é a importância de manter a cidade limpa. Assim, a AGERE incentiva os participantes a desempenhar um papel ativo na preservação do ambiente urbano, contribuindo para a redução da poluição e para a promoção de um ambiente mais limpo e acolhedor para todos. Ao entrar no AQUA LOUNGE by AGERE, os visitantes foram imediatamente acolhidos por um ambiente que respira sustentabilidade e criatividade. Os sofás, elaborados a partir de paletes de madeira, incentivam à reutilização inteligente de recursos. Além de proporcionarem um local confortável para os presentes relaxarem, também demonstram como a beleza e a funcionalidade podem ser harmonizadas com a proteção do meio ambiente.

As almofadas, por sua vez, contam uma história ainda mais notável. Confeccionadas a partir das fardas usadas dos colaboradores da AGERE, transmitem uma mensagem de reutilização e upcycling. Esta iniciativa não reduz apenas o desperdício de têxteis, mas também simboliza o compromisso da empresa em estender a vida útil dos recursos existentes, evitando o descarte prematuro.

A sustentabilidade é um compromisso a longo prazo e a AGERE reconhece a necessidade de inculcar valores ecológicos desde cedo. Por isso, o espaço AGERE Kids, uma área dedicada a educar as gerações mais jovens sobre a importância de cuidar do planeta, também marcará presença na Noite Branca de Braga. Através de atividades lúdicas, as crianças aprendem sobre a reciclagem, a conservação da água e a preservação da biodiversidade. Ao criar uma atmosfera de diversão e aprendizagem, a AGERE garante que a mensagem da sustentabilidade é transmitida de forma acessível e envolvente.

Para Rui Morais, Presidente do Conselho de Administração da Ager, “a presença ativa da empresa na Noite Branca de Braga preten-



deu impulsionar uma mudança significativa em direção à consciência ecológica. A AGERE deixa a marca de uma pegada ecológica positiva no evento e levará certamente a um repensar de hábitos por parte dos cidadãos. Queremos demonstrar que cada celebração tem potencial para se relacionar com a responsabilidade ambiental e todos podemos e devemos contribuir.”





  **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



30° ANIVERSÁRIO

No passado sábado, dia 9 de Setembro, o histórico Padaria Bar, em Fão, festejou o seu 30° aniversário sem se poupar a ousadia e esforços para proporcionar uma noite inesquecível a quem por lá passou.

O PERCURSO DO PADARIA:

O Padaria Bar é um espaço já mítico no foro da diversão do Norte do nosso país que nasceu em 1993 e que é caracterizado pela forma como recebe os seus clientes, tendo como filosofia que todos os clientes são mais um amigo, apostando no detalhe, na qualidade, no requinte e acima de tudo, em providenciar boas experiências a quem visita a casa.

É através das sensações que aqui se captam clientes, pelos aromas, sabores, pela música, seja ela ao vivo ou por DJ set's mais voltados para clássicos dos 70's, 80's e 90's, pelo cenário visual sempre acolhedor com o Rio Cávado ao fundo ou pelos abraços, sorrisos e olhares sinceros. Aqui a informalidade mistura-se com a cordialidade e toda a gente se sente em casa. De cada vez que se volta, passe o tempo que passar, parece que nunca de lá se saiu.

Hoje o "Padaria", como lhe chamam os mais próximos, vive no seu apogeu, mas nem sempre o caminho foi de pendente elevatória. Foi pela resiliência e paixão do seu proprietário, Celestino Alves (Tino para os amigos) pelo espírito de trabalho da esposa Graça Maia e mais recentemente pelo apoio dos filhos, Celestino e António, contando com a ajuda de muitas outras pessoas que amam o espaço quase tanto como os seus donos, que se foi levando sempre o barco a bom porto.

A COVID-19 E O "CLICK" QUE PROJETOU O BAR A UMA NOVA DIMENSÃO

O período pandémico foi uma dor de cabeça para todos os estabelecimentos de diversão noturna e esta fase foi crucial para o Padaria que, sem previsão de data de abertura próxima para espaços deste cariz, a família Alves decidiu adaptar o conceito com a inclusão de tapas, sandes e refeições ligeiras que acabaram por projetar e transformar o espaço a um novo nível.

Apesar dos tempos difíceis que se viviam nesta altura da nossa história, a pandemia trouxe tempo, espaço e oportunidade para que se desse um passo em frente. E assim foi! A aceitação e a adesão têm sido francamente positivas e o Padaria cresce consecutivamente há 3 anos, com projeções muito favoráveis para o seu futuro.

A FESTA DO 30° ANIVERSÁRIO

Para celebrar este marco, a gerência sonhou bem alto e o Padaria saiu de portas, ocupando todo o Largo Domingos Assunção numa espécie de festival de música ao vivo, sorrisos, abraços, dança e diversão.

O cenário alterou-se e o bar cresceu para poder abarcar todos os que quiseram festejar esta data tão importante e divertir-se ao som de 6 atuações: Tiago Rio, um cantautor local, Dario Rocha, natural de Viana do Castelo, Bruno Gomes, músico barcelense, Domingos Moça, um "habitué" do Padaria, Scorpius, banda de tributo aos Scorpions, e The Mustangs, com o melhor Pop Rock dos 80's.

A noite estendeu-se e as sensações de todos que por lá passaram foram maravilhosas, foi, no fundo, uma concentração de gente feliz e não há nada que deixe o Padaria Bar mais orgulhoso.

O Padaria Bar abre de Terça-feira a Domingos, das 12:00h às 02:00h, sendo que à Sexta-feira e Sábado, encerra às 04:00h.



[padaria.bar](https://www.facebook.com/padaria.bar)



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

Largo Domingos Assunção n°1
4740-399 Fão
253 040 346
(chamadas p/ fixa nacional)
padariabar.fao@gmail.com

NATÁLIA CORREIA HOMENAGEADA EM BRAGA

O projeto de cooperação CAMINHO – que junta bibliotecas e arquivos associados à Universidade do Minho – está a assinalar o centenário do nascimento da escritora Natália Correia (1923–93), que marcou a cultura e política portuguesa no século XX. Depois do recital na Biblioteca Pública de Braga, que teve lugar dia 13 de Setembro, no dia 29, às 21h00, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva (BLCS) acolhe uma conversa de Filipa Martins e António Ferreira em torno do livro “O Dever de Deslumbrar: Biografia de Natália Correia”. As três sessões incluem a participação do movimento cultural Face to Face. Book to Book, têm a entrada livre e fazem parte do programa do Cinquentenário da UMinho.

Natália Correia nasceu nos Açores e veio na infância para Lisboa. Escreveu desde poesia, romance, teatro e ensaio, venceu o Prémio La Fleur de Laure e o Grande Prémio de Poesia APE, colaborou em publicações de vários países e acolheu escritores como Ionesco e Graham Greene. Coordenou a Editora Arcádia e foi condenada a três anos de prisão (pena suspensa) por publicar “Antologia de Poesia Portuguesa Erótica e Satírica”. Corajosa e com boa oratória, fez parte da oposição ao salazarismo e cofundou o bar “Botequim”, que reuniu nos anos 70 e 80 parte da intelectualidade lisboeta. Foi depu-



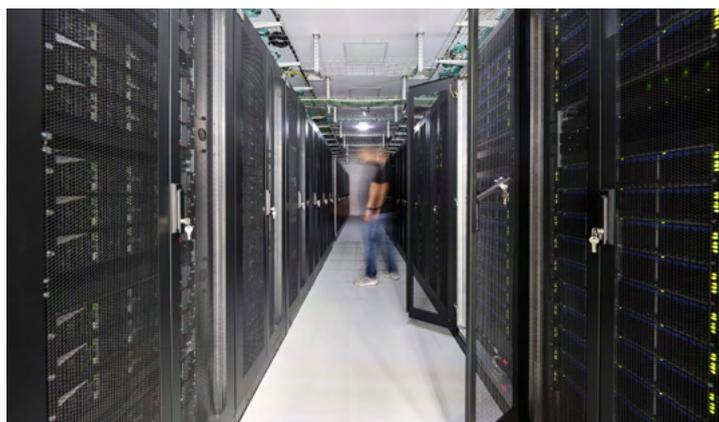
tada na Assembleia da República e uma voz ativa sobre a cultura, o património e os direitos humanos e das mulheres.

O CAMINHO – Portal de Conhecimento e Memória nasceu em 2021 e visa promover ações culturais e o espólio documental detidos pela UMinho, pelo Arquivo Distrital de Braga, pela BLCS, pela Biblioteca Pública de Braga e pela Sociedade Martins Sarmiento, aproximando também estas entidades. No seu conjunto, disponibilizam 1.5 milhões de exemplares para o público, em caminho.uminho.pt.

DEUCALION: SUPERCOMPUTADOR INSTALADO NA UMINHO FOI INAUGURADO

Com capacidade para executar 10 milhões de biliões de cálculos por segundo, o Deucalion visa acelerar a produção de ciência e inovação de excelência em Portugal em diversos domínios. Inteligência artificial, medicina personalizada, design de fármacos e novos materiais, observação da Terra e oceanos, combate às alterações climáticas e fogos, criação de smart cities, ordenamento do território, mobilidade e veículos autónomos são alguns exemplos. Este projeto conjunto da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) e da empresa comum europeia EuroHPC, com a colaboração da Universidade do Minho, representa um investimento de 20 milhões de euros.

O supercomputador será acessível à comunidade académica e de investigação, às empresas e à administração pública. A FCT irá lançar concursos de acesso a esta infraestrutura e estão igualmente previstos programas específicos de apoio a PME. O Deucalion vai ficar instalado na Universidade do Minho (no campus de Azurém, em Guimarães) e a sua operação será assegurada pelo futuro Centro Nacional de Computação Avançada, uma nova entidade que irá



administrar este novo e importante recurso do país.

A inauguração do supercomputador Deucalion teve lugar na Escola de Arquitetura, Arte e Design da Universidade do Minho, no campus de Azurém, em Guimarães e contou com a presença do primeiro-ministro, António Costa.



Caderno Inteligente

www.bravodesign.pt



Caderno Inteligente O caderno da Alice!

A Alice enviou-nos um fantástico desenho que criou. Transformamos o desenho da Alice em imagem 3D para podermos imprimir. O resultado foi um caderno totalmente personalizado com o nome e a criação da Alice! O caderno da Alice é único!



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



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

HISTÓRIA, ARTE E CULTURA NO AFGANISTÃO

O Afeganistão é um país sem litoral, multiétnico, localizado no coração da Ásia Central do Sul. Encontrando-se situado ao longo de importantes rotas de comércio, conectando o Este e o Sul da Ásia à Europa e ao Médio Oriente, o Afeganistão é uma joia, um tesouro, procurado por construtores de impérios, e durante milénios grandes exércitos têm tentado subjugar-lo, deixando traços dos seus esforços em grandes monumentos que estão agora a cair em ruínas.

A cultura literária afegã é uma das mais ricas da Ásia Central e herdeira de um grande número de tradições étnicas e linguísticas. Herāt, em particular, era conhecida por ser um centro persa de desenvolvimento literário e académico. O autor árabe al-Hamadhānī estabeleceu-se nesta localidade no século X, tal como o famoso poeta persa Jāmī, 500 anos mais tarde. O teólogo Fakhr al-Dīn al-Rāzī também se estabeleceu em Herāt no século XII. No século seguinte, a cidade de Balkh, outrora um grande e conhecido centro de aprendizagem, artes e cultura, foi o local de nascimento do renomeado poeta Jalāl al-Dīn al-Rūmī (embora tenha saído da região enquanto jovem). O grande capitão e poeta afegão Khushāl Khan Khaak fundou a literatura Pashto no século XVII.

A ARTE E CULTURA AFGÃS

O Afeganistão possui uma herança cultural de mais de 5000 anos e absorveu elementos de muitas culturas, especialmente da Pérsia, da Índia e até elementos helenísticos podem ser encontrados nesta amálgama cultural, florescendo em muitos momentos chave na história do Afeganistão. Destaco o reinado dos imperadores Mughal, quando Cabul e Herāt se tornaram importantes centros de arte, cultura e aprendizagem.

Contudo, muito por causa de um isolamento quase completo do mundo exterior, entre os séculos XVI e XX, pouco foi produzido em termos de arte, literatura ou até arquitetura, porque muitas afegãs e afegãos vivem fora das cidades, o seu modo de vida pode ser descrito como campestre e tribal. O parentesco é a base da vida social e determina o carácter patriarcal da comunidade.

O Ano Novo oficial do Afeganistão começa com Nowruz, no primeiro dia da primavera, no equinócio, uma tradição ancestral que teve o seu começo como uma celebração Zoroastriana na antiga Pérsia, agora Irão, país com o qual partilha esta celebração anual, assim como com outros países islâmicos. No Afeganistão, Nowruz é tipicamente celebrado com música, dança e torneios de buzkashi (um desporto que envolve cavalos e homens a agarrarem cabras e bezerros enquanto galopam).



Yalda Saboor

Jornalista Afegã

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



CONTINUA

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. Víctor
☎ 253 278 623
(chamadas p/ rede fixa nacional)

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

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

 geral@clidomus.com



Yaldā, outra tradição antiga nacionalmente celebrada, comemora a deusa Mithra e assinala a noite mais longa do ano, na véspera do solstício de inverno (čelle ye zemestān), por volta do dia 20 ou 21 de Dezembro. As famílias reúnem-se para recitar poesia e comer fruta, particularmente frutos vermelhos, como a melancia, a romã e os frutos secos. Como um país predominantemente muçulmano, eventos islâmicos e festivais, como o Ramadão, Eid al-Fitr e Ashura são comemorados anualmente no Afeganistão. O festival Sikh Vaisakhi é celebrado pela comunidade Sikh e o festival Hindu Diwali celebrado pela comunidade Hindu.

O dia nacional da independência é celebrado a 19 de agosto, assinalando o Tratado Anglo-Afegão de 1919, no reinado de Amanullah Khan, que garantiu a independência total do país. Algumas celebrações internacionais também são comemoradas no Afeganistão, como o dia do trabalhador e o dia da mulher (não agora com o regime taliban).

No Afeganistão celebram-se feriados, eventos religiosos e casamentos através de danças públicas. A performance da dança attan ao ar livre tem sido uma característica da vida afegã. Tornou-se a dança nacional Pashtun e, depois, de todo o país.

Alguns dos festivais regionais afegãos são o festival Pamir, que celebra a cultura dos povos Wakhi e Kyrgyz, o festival da Flor Vermelha (durante Nowruz) em Mazar-i-Sharif e o festival Damboora, na província de Bamyan.

A Faculdade de Belas artes foi estabelecida em Cabul em 1930. Na arquitetura, as tradicionais técnicas Timurid estão preservadas, particularmente no design das paredes exteriores de mesquitas e túmulos. O artesanato inclui as mundialmente famosas carpetes afegãos e utensílios em cobre.

As instituições culturais afegãs sofreram imenso durante o período de Guerra civil, mais especificamente durante os sucessivos regimes mujahideen e Taliban. A maioria destas instituições estão agora fechadas ou em suspensas. Em fevereiro de 2002, a Galeria Nacional de Arte abriu as suas portas, tendo conseguido esconder muitos dos tesouros que estavam ao seu cuidado durante o regime Taliban. Agora, os Taliban tomaram o poder de novo...

A pesquisa arqueológica desenvolvida desde 1922 descobriu muitas peças de arte trabalhadas dos períodos pré-islâmico e islâmico. Um renovar da arte tradicional e um interesse em novas formas de expressão forneceram um novo dinamismo à criação artística. Dos novos pintores, alguns inspiram-se na Escola de Herāt, do período Timurid, do século XV. Outros inspiram-se em estilos mais ocidentais. Entre o início de 1950 e meados de 1970, o governo encorajou a restauração e re-decoração de alguns dos mais antigos monumentos de valor arquitectónico. Contudo, as famosas estátuas ancestrais de Buddha nas cavernas de Bamyan, no centro do Afeganistão, foram destruídas em 2001 pelos Taliban, depois de as terem condenado por idolatria. Esta destruição incompreensível foi denunciada mundialmente.

Na música e na dança, um renascimento do canto folclórico tradicional acompanhou tentativas de aproximação à música ocidental e indiana moderna. A música afegã é diferente da música ocidental de muitas maneiras, particularmente nas suas escalas, intervalos de notas, tom e ritmo.

Com o regime Taliban, contudo, todas as performances de música, dança e a sua audição e visualização são proibidas e consideradas anti-islâmicas, o que nos rouba de muita riqueza cultural, do desenvolvimento das nossas mentes, do nosso sentido estético e do cultivo da nossa imaginação e inspiração.





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



Tenho vários processos de contraordenação estradal em curso. Gostaria de saber se a recente Lei da Amnistia se aplica ao meu caso.

A OCASIÃO FAZ O PERDÃO



Caro leitor,

Por ocasião da visita do Papa a Portugal foi publicada a Lei da Amnistia que veio estabelecer um perdão de penas, bem como a amnistia de infrações, lei esta que se encontra em vigor desde o dia 1 de setembro de 2023.

No que toca à amnistia, trata-se de uma medida de clemência atribuída pelo Estado quando verificadas certas circunstâncias, que poderá fazer extinguir o procedimento criminal e cessar a execução da pena e dos seus efeitos. Por seu lado, o perdão poderá fazer extinguir a pena, total ou parcialmente.

A presente Lei da Amnistia abrange as sanções acessórias relativas a contraordenações praticadas até ao dia 19 de junho de 2023, cujo valor máximo da coima aplicável não seja superior a €1000,00 (mil euros); as sanções penais relativas a ilícitos praticados até à mesma data, por pessoas que tenham idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos de idade à data da prática da infração; e as sanções relativas infrações disciplinares e infrações disciplinares praticadas à mesma data. Importa ter em conta que existem situações que se encontram excluídas de perdão, havendo especificidades que devem ser consideradas.

No que respeita às contraordenações, por exemplo, se praticou uma contraordenação por uso do telemóvel ao volante, ou se praticou uma contraordenação muito grave por excesso de velocidade, estas coimas não

serão amnistiadas ou perdoadas, uma vez que o valor máximo da coima aplicável excede os €1000,00 (mil euros).

Da Lei da Amnistia está ainda excluída de perdão a condução perigosa de veículo rodoviário. Considera-se condução perigosa aquela que é praticada em estado de embriaguez ou sob a influência de álcool ou drogas, ou por deficiência física ou psíquica ou fadiga excessiva. Excluídas está também a condução que viola grosseiramente as regras relativamente à prioridade, obrigação de parar, ultrapassagem, mudança de direção, passagem de peões, inversão do sentido de marcha em autoestradas ou estradas fora das povoações, marcha atrás em autoestradas ou estradas fora de povoações, limite de velocidade, e obrigatoriedade de circular na faixa de rodagem da direita.

No caso de o beneficiário ter entregado a carta de condução, no seguimento da sanção acessória de inibição de conduzir, poderá levantá-la a partir do dia 1 de setembro (data em que a Lei da Amnistia entra em vigor).

Assim, no caso de a contraordenação tiver sido praticada até às 00:00 horas do dia 19 de junho de 2023, se a coima aplicável não for superior a €1000,00 (mil euros), e se não estiver em causa condução perigosa, o leitor poderá ver a sanção acessória ser amnistiada. Importa sublinhar que o valor da coima deverá, ainda assim, ser pago, não tendo a Lei da Amnistia qualquer implicação em matéria do respetivo pagamento.



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



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



ALGUMAS NOTAS SOBRE O DISCURSO DE URSULA VON DER LEYEN SOBRE O ESTADO DA UNIÃO EUROPEIA

N

o seu quarto e último discurso sobre estado da União, de 13 de setembro de 2023, a Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, realçou perante o Parlamento Europeu em sessão plenária, os sucessos e realizações da União Europeia nos últimos anos e descreveu as principais prioridades e iniciativas emblemáticas para o próximo ano.



Ursula von der Leyen afirmou ter cumprido mais de 90% das promessas políticas feitas em 2019, incluindo questões relacionadas ao meio ambiente, digitalização e geopolítica. No seu discurso realçou a questão geopolítica nomeadamente o apoio à Ucrânia “assistimos ao nascimento de uma União geopolítica – apoiando a Ucrânia, enfrentando a agressão da Rússia, respondendo a uma China assertiva e investindo em parcerias”. Prometeu também até ao final do seu mandato finalizar a missão a que se comprometeu.

“E, nos próximos 300 dias, temos de finalizar a missão que nos confiaram. Quero agradecer o papel de liderança assumido por todos vós na concretização de uma das transformações mais ambiciosas jamais empreendidas por esta União. Quando me dirigi a vós em 2019, munida do meu programa em prol de uma Europa verde, digital e geopolítica, sei que alguns tiveram dúvidas. E isso antes mesmo de o mundo sofrer uma reviravolta na forma de uma pandemia mundial e de uma guerra brutal em solo europeu. Mas, vejam onde a Europa está hoje.

Assistimos ao nascimento de uma União geopolítica – em apoio da Ucrânia, contra a agressão da Rússia, em resposta a uma China assertiva e com investimentos em parcerias. Temos agora um Pacto Ecológico Europeu como elemento central da nossa economia e que encerra uma ambição sem paralelo. Preparámos o caminho para a transição digital e tornámo-nos pioneiros em matéria de direitos digitais a nível mundial. Dispomos do histórico Instrumento Europeu de Recuperação – que combina 800 mil milhões de euros de investimentos e reformas e cria empregos dignos para hoje e para amanhã. Lançamos os alicerces de uma União da Saúde, contribuindo para vacinar todo um continente e grandes partes do mundo.

Iniciámos o nosso percurso rumo a uma maior independência em setores críticos, como a energia, os circuitos integrados ou as matérias-primas. Gostaria também de vos

agradecer o trabalho revolucionário e pioneiro que empreendemos na área da igualdade de género. Enquanto mulher, este é um aspeto que me toca especialmente. Concluímos dossiês que muitos consideravam estar para sempre bloqueados, como a Diretiva relativa às mulheres nos conselhos de administração e à adesão histórica da UE à Convenção de Istambul. Com a Diretiva relativa à transparência salarial, consagramos na lei o princípio básico de salário igual por trabalho igual.

“Não há um único argumento que justifique o facto de uma mulher que exerça o mesmo tipo de trabalho receber uma remuneração inferior à auferida por um homem. Mas o nosso trabalho está longe de estar concluído e, juntos, temos de continuar a impulsionar avanços nesta área. Sei que esta assembleia apoia a nossa proposta de combate à violência contra as mulheres. Também neste domínio, gostaria de consagrar na legislação outro princípio básico: Não é não. Não pode haver verdadeira igualdade enquanto houver violência.”

Por falta de espaço, deixamos para o próximo artigo a descrição das propostas para o ano que agora se inicia destacando que Von der Leyen reconheceu os desafios da inflação elevada na UE e afirmou que levará tempo a ser atingido o objetivo de médio prazo do Banco Central Europeu.

Além disso, também queremos desde já destacar que a Comissão Europeia vai continuar a apoiar os ucranianos que procuraram refúgio na União Europeia e vai prolongar a proteção temporária às pessoas deslocadas devido à guerra de agressão russa na Ucrânia.

Von der Leyen enfatizou ainda no seu discurso o Plano Ecológico Europeu e a importância da indústria de veículos elétricos para uma economia ecológica e anunciou uma investigação contra subvenções estatais chinesas para carros elétricos que distorcem o mercado europeu tendo afirmado “Os mercados globais estão agora inundados de carros chineses mais baratos” e que o preço destes veículos “é mantido artificialmente baixo por enormes subsídios estatais” e que isso “distorce o nosso mercado”. “Por isso, hoje estou em condições de vos anunciar que a Comissão dará início a um inquérito anti-subsvenções relativamente aos veículos elétricos provenientes da China. A Europa está aberta à concorrência. Não a um nivelamento por baixo.”



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

ALMA
d'EÇA



A SIMPLICIDADE
encontra a
ELEGÂNCIA.

  [almadecabraga](#)

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

SUNSET RAINBOW COLORS APELOU À SOLIDARIEDADE

O Solar do Paço recebeu um evento cheio de boas energias e solidariedade! Este evento corporativo foi apoiado por várias empresas de Braga e a nível Nacional, nomeadamente, os patrocinadores Revista Sim, KwHome Braga, FINN e Vilaminho, assim como a Flagworlq Hotels (Golden Tulip Braga), Antonius, Capital Leiloeira, Dr^a Joana Parente, Sucesso Plateau, Planeta Party, Rosamala Cocept Store, Antena Minho, Correio do Minho e Revista Eventos de Sonho.

Estiveram presentes na animação o Dj Hardlight, Ricardo Luz, “Clássico. Contemporânea Dança - Escola de Dança”, de Joana Silva e suas alunas, e Biodança, com a presença da Ana e José.

Esta iniciativa teve um cariz humanitário, a favor da Associação Mulheres de Braga, liderada por Emília Santos. O objetivo foi apoiar, dinamizar e consciencializar o público para um dever social que é de todos. A IPSS sobrevive de ajudas particulares e não tem apoios estatais. Se pretender apoiar a associação, contacte a Associação Mulheres de Braga através dos contactos Emília Santos: mulheresdebraga@gmail.com (918094037).





DEEP LEARNING E DIABETES: OTIMIZANDO ESFORÇOS DE PREVENÇÃO

A

diabetes é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Embora os tratamentos para a diabetes tenham melhorado ao longo dos anos, a prevenção é a chave para reduzir a sua prevalência. Novas tecnologias, como o Deep Learning, estão a ajudar a otimizar os esforços de prevenção da diabetes.

O Deep Learning é uma abordagem avançada de inteligência artificial que permite que as máquinas aprendam a reconhecer padrões em grandes volumes de dados. No contexto da prevenção da diabetes, o Deep Learning é uma ferramenta valiosa para analisar vastos conjuntos de dados clínicos, permitindo identificar padrões e tendências que podem ser aplicados para aprimorar tanto a prevenção quanto o tratamento da doença.

Uma das principais áreas onde o Deep Learning pode ser aplicado na prevenção da diabetes é na identificação de fatores de risco. O uso de algoritmos de aprendizado de máquina pode ajudar a identificar padrões em grandes conjuntos de dados de pacientes com diabetes, permitindo que os prestadores de cuidados de saúde identifiquem fatores de risco com maior precisão. Isso pode levar a uma prevenção mais eficaz da doença, com intervenções direcionadas a pacientes com maior risco de desenvolver diabetes.

Outra área em que o Deep Learning pode ser útil na prevenção da diabetes é no rastreamento e diagnóstico precoce da doença. A análise de

grandes conjuntos de dados clínicos pode ajudar a identificar padrões que possam indicar um risco aumentado de diabetes. Isso pode levar a um diagnóstico mais precoce e ao início do tratamento mais cedo, o que pode ajudar a prevenir ou retardar a progressão da doença.

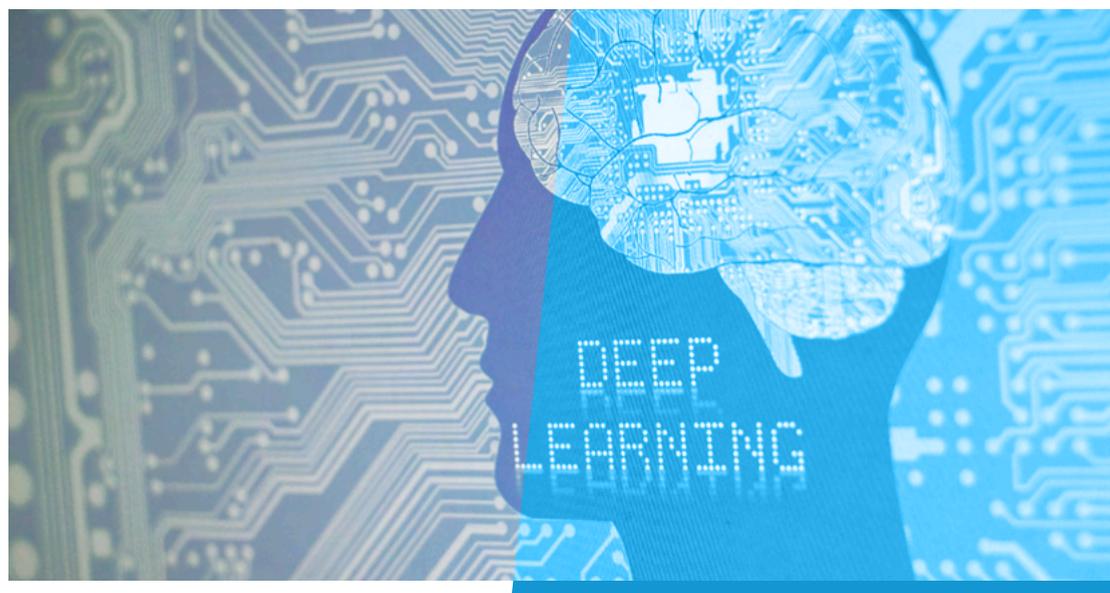
O Deep Learning também pode ser usado para otimizar os esforços de prevenção da diabetes ao permitir a personalização do tratamento. Cada paciente com diabetes é único, com diferentes necessidades e respostas ao tratamento. O uso de algoritmos de aprendizado de máquina pode ajudar os prestadores de cuidados de saúde a identificar as melhores opções de tratamento para cada paciente, levando a um tratamento mais eficaz e uma melhor gestão da doença.

Em conclusão, o Deep Learning tem o potencial de transformar a prevenção da diabetes. Ao analisar grandes conjuntos de dados clínicos, o Deep Learning pode ajudar a identificar fatores de risco, rastrear e diagnosticar a doença precocemente e personalizar o tratamento para cada paciente. Isso pode levar a uma prevenção mais eficaz da diabetes e uma gestão mais eficaz da doença para aqueles que já a desenvolveram.



Nuno Silva

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



MERRY

Christmas

Ementas de Natal 2023

Entradas:

Folhado com Queijo Brie e Compota
Pimentos Padrão
Cogumelos
Asinhas de Frango
Alheira
Rissóis | Croquetes
Feijoada com Solas

Sobremesa:

Buffet de Sobremesas (doces e frutas)
Doces de Natal

Bebidas:

Vinho de Seleção da Nossa Garrafeira
Sangria de Vinho Branco
Cerveja Nacional
Água Mineral
Refrigerantes
Café

Suplemento Sapateira: € 25,00 Por Sapateira

**Suplemento Espumante: € 15,00 Por Garrafa
(Terras do Demo Rosé ou Branco)**

Crianças (1):

Até aos 04 anos: Oferta
Dos 05 aos 10 anos: 50% Desconto

(1) – O desconto crianças só se aplica a 1 criança em cada 4 adultos.

Obs:

IVA incluído à taxa legal em vigor
Mínimo de 10 pessoas

Bebidas com álcool à discrição até:
Almoço até às 15h00
Jantar até às 24h00

Migaitas Salão Champagne

Largo de Infias * 4710-299 Braga
96 422 34 25 | 965 311 576
migaitas@villagarden.pt

Pratos Principais opção A:

Arroz Frito com Gambas
Vitela Assada no Forno
(Escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: € 32,50

Pratos Principais opção B:

Bacalhau à Narcisa
Cabrito Assado no Forno
(Escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: € 35,00

Pratos Principais opção C:

Peixe Grelhado (Robalo ou Rodovalho)
Bifinhos de Alcatra
(Escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: € 40,00

Pratos Principais opção D:

Lombo de Bacalhau Cozido com Todos
Polvo à Lagareiro
(Escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: € 45,00

Animação: Dj





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

7 DESPORTOS

Are you ready?



PADEL

EMPRESARIAL



www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669



Fut7_desportos



Fut7Desportos

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM O CABAZ IVA 0%

N

a sequência de um pacto tripartido assinado entre o Governo e os setores da produção e da distribuição alimentar, por forma a combater os efeitos da inflação no rendimento das famílias, está em vigor o cabaz de alimentos com isenção de IVA. É uma lista de 46 produtos alimentares que passam a estar isentos de IVA, aqui mencionados.

Cereais e derivados, tubérculos: Pão, Batata, Massas, Arroz

Laticínios: Leite de Vaca, logurtes ou leites fermentados, Queijos

Frutas: Maçã, Banana, Laranja, Pera, Melão.

Leguminosas: Feijão vermelho, Feijão Frade, Grão-de-bico

Legumes e Hortícolas: Cebola, Tomate, Couve-flor, Alface, Brócolos, Cenoura, Courgette, Alho Francês, Abóbora, Grelas, Couve Portuguesa, Espinafres, Nabo, Ervilhas

Carne e Pescado: Porco, Frango, Peru, Vaca, Bacalhau, Sardinha, Pescada, Carapau, Dourada, Cavala

Gorduras e óleos: Azeite, Óleos vegetais, Manteiga

Outros produtos: Atum em conserva, Ovos de galinha, Bebidas e logurtes de base vegetal, e produtos sem glúten para doentes celíacos.

Os produtos foram escolhidos tendo em conta o cabaz de alimentação saudável do Ministério da Saúde e os dados das empresas de distribuição sobre os produtos mais consumidos pelos portugueses.

De forma a apoiar os cidadãos em opções alimentares saudáveis, foi publicado um guia sobre os grupos alimentares e uma alimentação saudável, responsabilidade da Secretaria de Estado da Promoção da Saúde e do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável da Direção Geral da Saúde.

O guia “Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%” é publicado no dia em que entra em vigor a Lei nº 17/2023, que procede à aplicação transitória de isenção de IVA a certos produtos alimentares lançada em março de 2023.

Ao consultar este guia pode encontrar os alimentos selecionados com apoio do Ministério da Saúde para a isenção de IVA, recomendações para uma alimentação equilibrada em função da idade e propostas de ementas e receitas.

O guia mostra ainda que, de acordo com a Roda dos Alimentos, cada um dos grupos alimentares apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si. Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros, de modo a assegurar a necessária variedade.

A ementa deve ser completa, variada e equilibrada. As refeições devem começar sempre com uma sopa de legumes. Depois, o prato da refeição deve dividir-se em

T, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos dos grupos dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa). A refeição deve terminar com fruta à sobremesa e a água é a bebida que nos deve acompanhar sempre. As leguminosas (feijão, grão ou ervilha) também podem e devem estar presentes, na sopa ou no prato. Variar ao longo das diferentes refeições é muito importante. Variar entre carne, peixe e ovos e idealmente ter um número de refeições de peixe igual ou superior ao número de refeições de carne. Variar nos alimentos do grupo dos cereais (arroz, massa ou batata), variar os hortícolas e escolher fruta de diferentes cores ao longo da semana. Dar preferência a métodos de confeção mais saudáveis. Deve dar-se preferência a “pratos de panela”, cheios de cor e sabor, métodos de confeção que protejam o valor nutricional dos alimentos, como por exemplo, as jardineiras, estufados, cozidos, arrozos e limitar os fritos uma vez que acrescentam gordura aos alimentos.

A alimentação saudável e a prática regular de atividade física são os fatores mais determinantes na prevenção das doenças crónicas, nomeadamente na diabetes. “Faça da Alimentação Saudável um Direito, não um privilégio”.



Rita Roldão

Técnica Superior Departamento de saúde pública; Mestrado em Dietética e Nutrição pela Faculdade de Medicina e Nutrição de Lisboa; membro efetivo Ordem dos Nutricionistas 1439N; Sócia da www.girohc.pt/



Faça da
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
um DIREITO, não um privilégio

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
e atividade física



PODEM
PREVENIR

ATÉ
70%
da
DIABETES
tipo 2



SÃO
UMA PARTE

IMPORTANTE
PARA UM BOM
CONTROLO
da
DIABETES

VAMOS PARAR a EPIDEMIA da diabetes!

www.worlddiabetesday.org
#WDD

dia mundial da diabetes
14 Novembro



Em Nutrimento, Alimentação saudável com o cabaz IVA 0%. 18 abril, 2023.

Em Nutrimento, poster Faça da Alimentação Saudável um Direito, não um privilégio, DMD 2015.



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

APRENDER A SER

A

s inquietudes da minha alma sempre me levaram a questionar e tentar compreender tudo o que me rodeia. Confesso que, ainda hoje, aquilo que de mais desafiador se me apresenta compreender continua a ser o comportamento humano.

Quanto mais estudo e mais ferramentas tenho, mais complexidade observo e percebo que muito mais há para saber. Não me causa qualquer tipo de angústia esta procura, antes mais curiosidade e entusiasmo por querer descobrir como somos, o que nos condiciona e como podemos ter vidas mais autênticas.

Acredito que a autenticidade existencial é como uma reserva de saúde à qual todos podemos aceder. Para tal é preciso que empreendamos uma jornada de autoconhecimento que nos leva até aquele EU que se esconde por detrás dos medos, das limitações familiares e sociais, do ego que se protege fechado na sua desconfortável zona de conforto.

O importante, para não criar falsas expectativas, é percebermos que nós não nos encontramos no fim desse caminho, nós vamos-nos encontrando ao longo do caminho, à medida que fazemos descobertas e nos confrontamos com desafios que nos fazem crescer.

Para mim esse caminho é longo e assim espero que seja, pois acredito que só acaba no dia em que morremos. É uma jornada diária de investimento pessoal naquilo que de mais importante a nossa vida tem – nós próprios!

E como fazer esse caminho? Há uma fórmula única e infalível? Não há fórmula que não falhe pois somos nós que as aplicamos e nós humanos somos falíveis. Também não há soluções únicas pois somos diferentes e o que serve a um pode não servir a outro.

O que ponho em prática comigo e aplico com os meus clientes, é uma combinação de ferramentas e conhecimentos que nos permitem ajustar e adaptar o processo às necessidades e realidades pessoais.

O primeiro passo do caminho é conhecermo-nos, perceber que características únicas temos, qual é a nossa forma de tomar decisões, como sentimos, como nos sentem os outros, como reajo perante situações de impacto emocional... É importante termos informação sobre nós para podermos compreender as nossas ações, os factos da nossa vidas e como nos relacionamos com os outros. Quando começamos a saber mais sobre nós, as nossas relações também saem beneficiadas pois torna-se mais fácil compreender os outros também.

Depois de começarmos a percorrer caminho torna-se mais fácil dar os passos seguintes. O facto de sabermos mais sobre nós ajuda, mas não resolve nada. É necessário que entendamos o que não nos está a permitir ser essa versão que descobrimos ser. É nesse momento que nos começamos a questionar, a descobrir os condicionamentos bloqueantes que carregamos, as limitações que nos impusemos ou nos foram impostas, as crenças limitantes que alimentamos...

Crescer é um processo de condicionamento e é natural que a nossa família, o grupo de amigos, a escola, a comunidade onde nos inserimos nos condicionem. O problema está quando os condicionamentos não nos permitem experienciar esse EU mais autêntico que somos. Quando vivemos a nossa vida a desempenhar um papel ou a limitar-nos, não estamos a viver de forma plena.

À medida que nos vamos tornando adultos é necessário empreender um processo de individuação que nos diferencia dos demais. É aqui que podem surgir medos e condicionamentos dos quais não temos consciência, decidimos ser outra coisa que não nós. Importa então saber que medos nos estão a impedir de agir, que pesos carregamos e não nos pertencem, como a história da nossa família nos influencia, que lealdades familiares inconscientes mantenho, que juízos de valor faço e condicionam o meu comportamento.



Fazemos parte de um sistema e não é possível excluímo-nos do mesmo. Somos o resultado das nossas decisões conscientes e inconscientes, da educação que nos deram, das situações que experienciamos, dos traumas que vivemos, das injustiças a que assistimos, somos o produto de muitas vidas que importa conhecer para que possamos viver a nossa com liberdade.

Depois de tanta informação é preciso tempo para integrar, perceber como tudo isso impacta a nossa vida e o que podemos fazer para vivermos mais alinhados com aquilo que verdadeiramente somos.

A informação, por si só, nada faz se não for integrada, só assim se torna verdadeiro conhecimento e provoca mudanças internas. Como alguém disse em tempos – só é útil o conhecimento que nos transforma.

Como estamos habituados a ser de determinada forma, como vivemos uma vida condicionados pelo que não somos, é importante estarmos atentos aos nossos padrões comportamentais e linguísticos para os ajustarmos à nossa nova versão. A forma como fazemos as coisas, como tomamos decisões ou como nos expressamos, raramente é consciente. Como em tudo que é novo, precisamos de atenção e foco para criar hábitos mais saudáveis, mais de acordo com aquilo que somos e que nos permitam criar essa vida mais autêntica que procuramos.

Não podemos querer uma vida diferente e continuar a fazer tudo igual. Acreditem que esta é a parte que requer mais empenho, onde nos é exigida determinação para nos mantermos fiéis a este novo EU.

Os hábitos que temos estão instalados e são difíceis de contrariar, puxam-nos sempre para o comportamento antigo e para os velhos pensamentos. É como um piloto automático ao qual temos de estar atentos até que novos hábitos se criem. Aqui é fundamental compreendermos como funciona o nosso cérebro, como a linguagem nos influencia, como a nossa forma de pensar é determinada por variáveis das quais não temos consciência. É uma questão de treino e, por isso, determinação, consistência e empenho são necessários.

O mais importante é compreendermos que este não é um caminho linear e precisamos de moderar expectativas. Aprender a Ser é demora o seu tempo, e este tempo faz parte do próprio processo. Nos altos e baixos do caminho vamos-nos conhecendo, nas paragens e retrocessos treinamos a nossa resistência à frustração, nas crises e adversidade aumentamos a nossa resiliência e determinação. Ao fazermos o caminho, fazemo-nos no caminho...

Caminhe lentamente, não se apresse, pois o único lugar ao qual tem que chegar é a si mesmo.

– Ortega y Gasset



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

NOSSA

DANCETERIA

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)

GASTRENTEROLOGIA

Equipa de Gastrenterologia do Hospital Lusíadas Braga



Dr. Carlos Kupski
Gastrenterologista - Hospital Lusíadas Braga

Atualmente há um aumento de diagnóstico das doenças relacionadas com o trato digestivo. Porquê?

Apesar de não haver dados oficiais atualizados a respeito do aumento do diagnóstico de doenças relacionadas com o trato digestivo, percebe-se, na prática clínica, que há um aumento relacionado provavelmente com dois fatores:

- Hábitos alimentares da população, como certas intolerâncias/alergias e obesidade, e de vida - pós-pandemia COVID-19 e stress.
- Maior literacia e sensibilização da população para determinadas situações digestivas (como por exemplo, familiares com cancro no intestino e a necessidade de rastreio).

Na Lusíadas muito é falado sobre o Síndrome do Intestino Irritável. O que é e quais os sintomas?

O Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma situação crónica que pode causar dor/desconforto abdominal e alterações do ritmo defecatório. O termo “crónico” significa que é de longo prazo e precisa ser acompanhado ao longo da vida. Algumas pessoas com SII apresentam dejeções aquosas frequentes (diarreia); outras não evacuam o suficiente (prisão de ventre ou obstipação) e algumas vão alternar entre diarreia e obstipação. Além disso, os sintomas incluem distensão abdominal e gases.

No que diz respeito ao diagnóstico, não existe um

teste específico. Por isso, o mesmo, baseia-se na recolha da história clínica detalhada, exame físico e na realização de exames para despiste de outras condições, já que os sintomas são inespecíficos para a doença.

Há tratamento para o SII? Como melhorar os sintomas?

Apesar de não haver um tratamento curativo, há abordagens e medicamentos que podem aliviar os sintomas decorrentes do SII, sendo muito importante a gestão desta sintomatologia dado que o SII será a doença para o resto da vida.

No caso dos medicamentos, podem ajudar nos quer nas situações de diarreia e obstipação, quer no alívio da dor/cólicas. Já a os cuidados com a alimentação podem evitar o aparecimento dos sintomas, sendo então desejável identificar quais os alimentos que contribuem para a sua manifestação ou agravamento, como por exemplo aqueles que produzem mais gases. Adicionalmente, a prática de atividade física regular também ajuda na melhora dos sintomas do SII.

Importante também salientar a gestão de stress, uma vez que agrava os sintomas da SII, dado que o intestino e o cérebro estão intimamente ligados, sendo o intestino referido como “segundo cérebro”, devido ao grande número de neurónios e neurotransmissores que contém.

Quando se sente stress, o cérebro envia sinais para o intestino, o que pode causar alterações no funcionamento do sistema digestivo. Portanto, encontrar estratégias de relaxamento e gestão de stress irão ajudar na melhora da SII.

Prevenção do cancro do cólon e reto: como fazer?

Em Portugal, o cancro colorrectal (CCR) é o mais frequente em novos casos e o segundo em mortalidade. O rastreio do cancro do cólon e reto permite a redução da incidência e mortalidade por CCR. As sociedades médicas recomendam que a maioria das pessoas comece a fazer o rastreio entre os 45-50 anos. As pessoas que têm um risco aumentado, por exemplo por história familiar, começam o rastreio em idades mais jovens. Atualmente, temos vários métodos disponíveis para rastreio, desde Estudos das Fezes a Estudos de Visualização do Cólon, dos quais fazem parte a colonoscopia e destaco a colonoscopia com “cápsula”, o qual permite a visualização de todo o cólon e o paciente apenas tem que engolir uma

cápsula especial que contém minúsculas câmaras de vídeo sem fio. Todos estes exames estão disponíveis no Hospital Lusíadas Braga. Importante salientar que a prevenção é um acompanhamento contínuo e a periodicidade terá em conta a situação clínica de cada um.

Quais são os sinais de alarme que devem despertar a marcação de consulta com o Gastrenterologia?

Os principais sintomas de alerta, relacionados com as doenças do trato digestivo, são:

- Dificuldade ou dor na deglutição dos alimentos
- Sangramento digestivo pela boca ou intestino
- Vômitos persistentes
- Dor abdominal progressiva
- Despertar noturno com dor ou diarreia
- Perda de peso inexplicável
- Alterações nos resultados laboratoriais, exemplo: anemia por deficiência de ferro
- História familiar de cancro digestivo

Quaisquer que sejam os sintomas, no Hospital Lusíadas Braga temos uma equipa de especialistas prontos a dar resposta ao seu desafio. Desde aconselhamento de forma preventiva ou para alívio dos sintomas até tratamento, estamos prontos para cuidar de si.

Quais são os cuidados para uma boa saúde digestiva? A toma de probióticos é eficaz para este propósito?

A boa saúde digestiva engloba uma alimentação saudável e equilibrada. A exclusão da ingesta de alguns alimentos ou grupo de alimentos, deve ser feita quando clinicamente justificada e sempre supervisionada por um profissional de saúde, a fim de evitar carências. Por isso, evitar o sedentarismo e a obesidade são ferramentas essenciais para a boa saúde digestiva.

Os probióticos são o que muitas pessoas chamam de “bactérias amigas”, isto porque, são bactérias que habitam no organismo e ajudam ao seu bom funcionamento, nomeadamente face a infeções causadas por bactérias hostis ou outros germes. Apesar das inconsistências da evidência científica, já há condições em que está recomendada a toma de probióticos, pelo que depende da situação clínica. Por isso, o acompanhamento por um profissional de saúde é crucial.

A sua saúde digestiva sempre em boas mãos

Na Unidade de Gastreenterologia do Hospital Lusíadas Braga, aliamos a tecnologia avançada à humanização dos cuidados prestados.

Dispomos de uma equipa experiente e diferenciada, possibilitando o diagnóstico e tratamento, independentemente do caso clínico.

Acordo com SNS e outras entidades.

Saiba mais aqui:



lusiadas.pt

253 079 579

CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL
CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA TECLA, S.A.
ERS E149134 - 19330/2020

 **Lusíadas**
Hospital Braga

DIVORCIO ENERGÉTICO: UM CAMINHO PARA A CURA E RENOVAÇÃO



“O encontro de duas personalidades assemelha-se ao contacto de duas substâncias químicas: se alguma reação ocorre, ambos sofrem uma transformação”

Carl Jung

A jornada da vida é surpreendente e muitas vezes leva-nos por caminhos inesperados, sendo a dor da perda e o fim de um relacionamento amoroso um dos maiores desafios que podemos enfrentar.

Quando duas almas que compartilharam momentos preciosos, sonhos e compromissos se separam, as emoções podem parecer esmagadoras e a dor insuportável. No entanto, é importante lembrar que é nas circunstâncias mais difíceis e desafiantes que está a possibilidade de cura, de crescimento e renovação.

O divórcio e/ou separação pode ser uma grande oportunidade de ressignificar muitas das nossas dores, reconhecer padrões que trazemos do passado e honrar os que por nós passaram, libertando-os e libertando-nos. Abrindo caminho para uma vida mais plena, alinhada com a nossa essência e de acordo com o nosso propósito terreno. Uma oportunidade de sermos mais felizes.

A Aceitação e Permissão para Sentir são um passo muito importante neste novo caminho. O processo de ultrapassar a dor da perda começa com a aceitação da realidade. É natural sentir inúmeras emoções intensas, como tristeza, raiva, confusão e até mesmo alívio. É fundamental permitir sentir essas emoções, em vez de reprimi-las. A negação ou a tentativa de ignorar o que estamos a passar pode prolongar o processo de cura.

A Compreensão e o Autoconhecimento podem ser também um caminho para a libertação da dor. À medida que enfrentamos a dor da perda e o fim de um casamento, espreita uma oportunidade de compreensão e tomada de consciência, não só da realidade que nos envolve, mas também de nós mesmos e da forma como nos relacionamos, o que faz parte do caminho (sem volta) do autoconhecimento.

É através do autoconhecimento que podemos reconstruir a nossa identidade e a nossa autoestima, já que o fim de um casamento está muitas vezes associado a uma perda de identidade. Isto porque, acontece muitas vezes nos relacionamentos nos fundirmos tanto com a outra pessoa que a nossa própria individualidade se perde. Mais ainda se tivermos em consideração que o casamento ou um relacionamento amoroso vai muito além da união física, sen-

do também uma união espiritual e energética.

As ligações de alma são frequentemente vistas como conexões espirituais poderosas que transcendem o tempo e o espaço. E as almas de duas pessoas podem ser reconhecidas e desenvolver um nível muito profundo e intenso de conexão, como se fossem almas gêmeas ou companheiros de alma.

Essa conexão profunda pode criar uma sensação de familiaridade, conforto e compreensão mútua entre os parceiros, o que pode tornar-se desafiador, considerando que nem todas as conexões de alma levam a relacionamentos duradouros e felizes. Assim, à medida que os casais enfrentam conflitos e desafios na relação, a intensidade dessa conexão espiritual pode tornar a separação mais difícil.

É aqui que o conceito de “divórcio energético” se torna relevante. A mente pode compreender a lógica da separação, mas o coração, muitas vezes, insiste em continuar ligado ao passado. É como se houvesse um fio invisível que nos mantém conectados à pessoa que amámos, tornando difícil seguir em frente. Mesmo que se saiba que a relação chegou ao fim por razões válidas, o desejo de reverter a situação, de fazer as coisas voltarem a ser como antes, pode ser avassalador.

Desligar-se de um grande amor também pode envolver desapegar-se de planos futuros compartilhados. Os sonhos e projetos que foram imaginados juntos, agora mostram-se incertos e distantes. A vida pode parecer confusa e desorientada, como se tivesse perdido o seu rumo.

Como disse Carl Jung, “No entrelaçar de destinos, dois corações unem-se, teceu-se um laço profundo e o amor floresceu. Mas na teia da vida, os rumos podem mudar, E o que um dia foi eterno, agora precisa de se libertar.” É aqui que surge o divórcio energético para ajudar a libertar a energia emocional e espiritual que foi partilhada por duas pessoas durante o relacionamento, potenciando a dissolução de laços emocionais e o corte dos vínculos espirituais que se formaram ao longo do tempo.

É uma jornada de desapego, cura e libertação, que permite que as partes encontrem a paz interior necessária para poderem seguir em frente com as suas (novas) vidas.

Este é o momento para redescobrir quem somos

como indivíduo, reconstruindo a nossa identidade, fortalecendo a autoestima e a confiança, para seguir a vida de forma livre e plena de significado.

O divórcio não é um fim, mas um ponto de partida. É um lugar onde duas almas se despedem no encontro com uma verdade mais profunda.



Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro nº 270

4715 - 052 Braga

+351 915 270 270

bemvindo@effectum.pt

www.affectum.pt



CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

UTMB-ULTRA TRAIL DU MONT BLANC

Jim Walmsley realizou o sonho americano

Por: Trail-Running.pt em Chamonix Foto: © UTMB® - Paul Brechu



O agora Dacia UTMB Mont-Blanc celebrou o seu vigésimo aniversário e realizou uma festa digna de tão importante marco. Um dos destaques foi o lançamento dos UTMB Legends, uma iniciativa que reconheceu e celebrou os 12 vencedores masculinos e as 10 vencedoras femininas do UTMB, cujas performances desportivas e notável talento ajudaram a tornar o UTMB famoso ao longo dos anos.

Dez mil corredores de 118 nacionalidades acorreram às 8 provas do evento. 2.500 voluntários ajudaram todos os intervenientes. 436 jornalistas e 49 influencers de 27 países produziram cerca de 2.000 artigos numa semana. Estes números recorde tornam o UTMB no maior evento do mundo dedicado à corrida em trilhos.

Esta edição acolheu a primeira final das UTMB

World Series disputada nas provas OCC, CCC e UTMB. Esta última, a icónica prova que deu o nome ao evento, foi, como habitualmente, a rainha. Os seus 171 quilómetros e 9.961 metros de desnível positivo colocaram à prova a elite dos atletas da modalidade.

Na competição masculina, a emoção durou quase 20 horas. Jim Walmsley tornou-se o primeiro homem americano a vencer o UTMB, tendo ainda batido o recorde da prova, ao cortar a meta com o meteórico tempo de 19 horas e 37 minutos. Jim liderou a corrida ao lado do também americano Zach Miller durante uma parte significativa do percurso. Zach, que terminou em segundo lugar, proporcionou um espetáculo incrível. Germain Grangier conquistou o terceiro lugar e completou o pódio deste ano.

Na disputa feminina, Courtney Dauwalter incendiou as multidões e fez história. A ultramarato-

nista americana não só conquistou a sua terceira vitória no UTMB, como venceu, no mesmo ano, as três icónicas provas de 100 milhas (Western States, Hardrock e UTMB). Um feito que nenhum homem ou mulher havia conseguido realizar.

Seguindo de perto, a atleta alemã Katharina Hartmuth começou com alguma prudência, mas assegurou o seu segundo lugar no pódio. A corredora francesa Blandine L'Hirondel conquistou o terceiro lugar numa demonstração de determinação após uma intensa disputa com a atleta chinesa Fuzhao Xiang.

Portugal viu 26 atletas a cruzar a lendária meta no centro de Chamonix. Daniel Santos foi o melhor português, com o 182.º lugar da classificação geral, atingido em 30 horas e 37 minutos. Catarina Silva foi a atleta lusa mais veloz, cruzando a meta no 134.º lugar da classificação geral feminina, após 43 horas e 47 minutos de prova.



PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



OBRAS DO ARTISTA ROBERT BRADFORD PELA PRIMEIRA VEZ NO NORTE DE PORTUGAL

Até 15 de outubro, a escadaria central do Braga Parque será cenário de uma viagem única pelo mundo dos brinquedos através da exposição “Toy Stories” de Robert Bradford. Pela primeira vez no norte de Portugal, estas esculturas irreverentes e cheias de cor, com uma forte componente ambiental, prometem surpreender miúdos e graúdos.

São apresentadas 14 obras de arte, das quais 11 são esculturas criadas a partir de objetos de plástico descartados e reciclados, nomeadamente brinquedos. Dos animais, aos anjos e soldados, todas contêm um cunho muito próprio, transmitindo energia positiva, assim como uma forte mensagem ambiental.

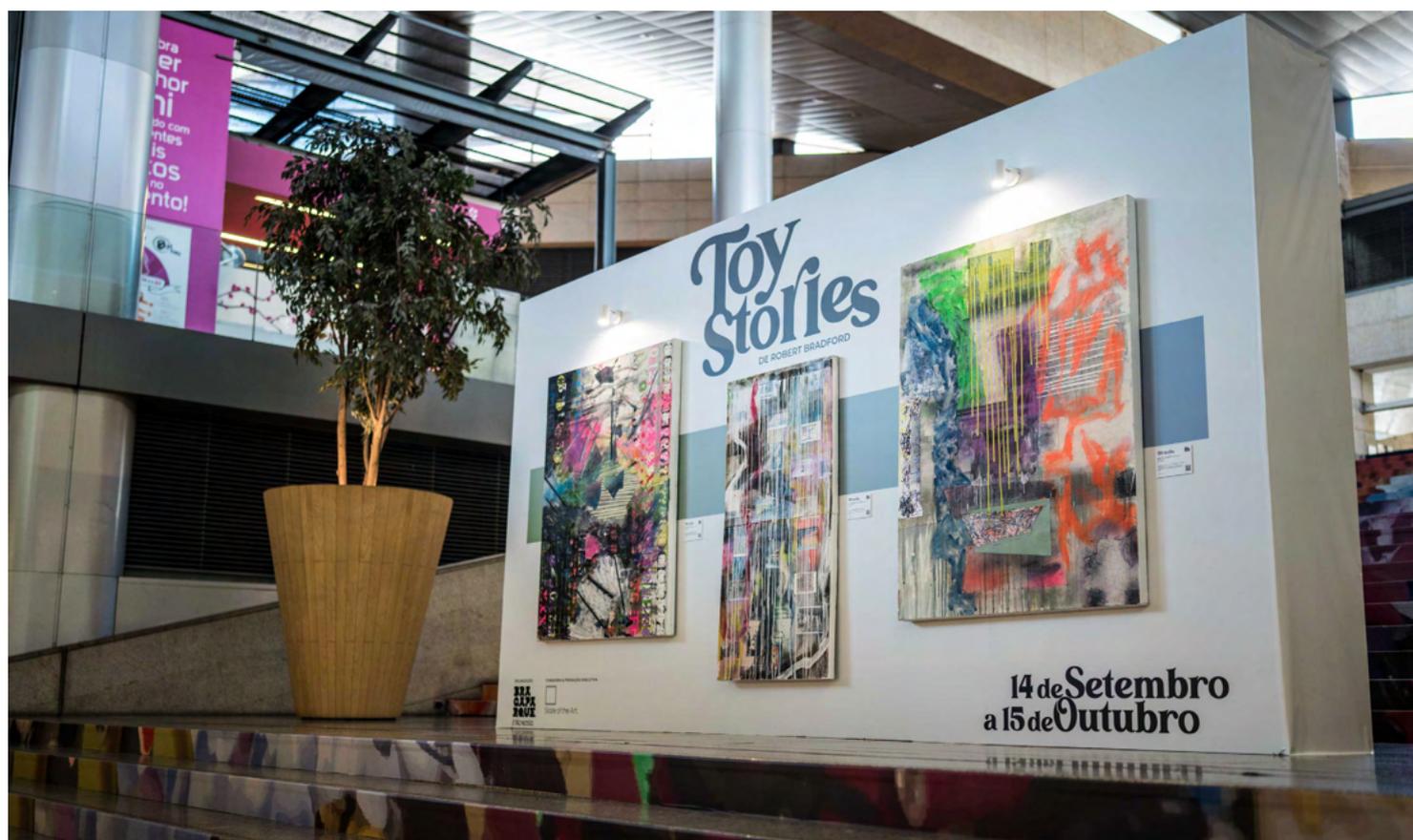
A mais recente e especial escultura tem cerca de 2 metros e foi inspirada no conhecido símbolo nacional “Galo de Barcelos”. Segundo o criador, esta peça inédita, construída exclusivamente para Portugal, “é uma representação criativa e original da cultura portuguesa, incorporando elementos tradicionais numa abordagem atual e sustentável, ao mesmo tempo que demonstra a minha visão sobre a importância da preservação cultural e do uso criativo de materiais reciclados na arte contemporânea.”

O artista inglês desenvolveu o seu próprio método de construção, onde utiliza uma variedade de brinquedos de plástico, como bonecas, carrinhos, peças de puzzle, entre outros, para criar esculturas únicas. Surpreendentemente, algumas das suas obras contêm 3.000 peças de brinquedos e valem cerca de 20.000€, sendo que o “Galo de Barcelos” contém entre 1.500 a 2.000 peças de madeira e plástico.



Os visitantes do shopping serão, ainda, impactados por três pinturas do artista que fazem parte da série “Trash Art”, que integra a bidimensionalidade através de materiais reciclados, desenhos recortados ou postais retro.

Através desta iniciativa, com a curadoria da State of the Art (SOTA), o Braga Parque pretende ser, mais do que um espaço comercial, um espaço onde a cultura tem lugar. Com uma importante mensagem ambiental, esta exposição artística honra, mais uma vez, o compromisso do shopping para com a sustentabilidade e a comunidade, continuando a apostar em ações que inspirem todas as gerações a construir um futuro melhor.





Mais mobilidade.
Sem dor.

REABILITAÇÃO CLÍNICA, FUNCIONAL E PREVENÇÃO DE LESÕES.

NOITE BRANCA '23

URBANPROJECT

X

FRACOMINA



A Urban Project e a Fracomina juntaram-se para mais uma edição do evento Noite Branca, em Braga, nos passados dias 8 e 9 de setembro.

Na Urban Project, vemos fashion como uma festa, razão pela qual procuramos levar este sentimento até às pessoas e cada vez mais valorizamos oportunidades e colaborações que nos permitam cumprir este objetivo.

Iniciamos o evento no dia 8 de setembro, com um jantar especial e continuou com a boa música dos DJs Cristiana Santos e Manuel Lopes, assim como da saxofonista Ana Faria. No dia 9, contamos com o apoio especial da One Million, e dos DJs Biggie, Eduardo Soares, JMFP, Kikas e Sahsebastian.

Desta forma, honramos uma das tradições mais requisitadas da cidade de Braga, proporcionando dois dias de festa, com o nosso rooftop 'pintado' de branco.

Queremos agradecer o apoio e colaboração da Fracomina, patrocinador exclusivo deste evento, One Million, VHP Catering, Cláudia Jacques, Cristiana Santos, Manuel Lopes, Ana Faria, Biggie, Eduardo Soares, JMFP, Kikas, Sahsebastian, SafeZone Security e de toda a equipa que tornou este evento possível, mas também de todos os convidados que marcaram presença.

**Ana Rita Rodrigues |
Departamento de Marketing
da Urban Project**





APOLO CELEBROU COM OS ALUNOS EM PALCO!

Em Julho, teve lugar mais uma Gala Apolo Braga, que decorreu no Espaço Vita-Braga e contou com a presença de 800 espectadores/presenças, entre Alunos, Professores, Familiares e Amigos da dança da Apolo Braga e também o Presidente da Direção da Dança de Ideias Associação, José Carlos Bacelar, e restantes elementos da mesma. Também estiveram presentes algumas instituições que têm parceria com a Apolo Braga para poder ver ao vivo o trabalho desenvolvido na academia. “Foi um evento maravilhoso. Os espectadores tiveram a possibilidade de ver as várias apresentações dos Alunos da Apolo Braga. Foi

o culminar de mais um ano letivo que teve início em Setembro de 2022 que agora finalizou. Lembramos que esta academia fundada em Braga em 2004, tem já 19 anos de existência com sede na Avenida Artur Soares, 400 - São Vicente - Braga”, afirmou o presidente da instituição.

A Apolo tem as modalidades de Ballet crianças, Ballet Jovens e Adultos, Dança Criativa, Jazz-Contemporâneo, Danças Urbanas/ Hip Hop, Dança Ventre, Zumba, Fit Brasil, Yoga, Pilates Clínico, Danças Salão Adultos, Dança Salão Infantil, All Girls, Latino Americanas, Africanas e Sensual Dance e já reabriu para o novo ano letivo.





Outubro rosa

MÊS DE
PREVENÇÃO
DO CANCRO
DA MAMA

No mês de Outubro, tal como nos anos anteriores a Delegação de Braga da Liga Portuguesa contra o Cancro em colaboração com a Associação Rosa Vida e a Câmara de Braga, vai promover várias ações para consciencializar toda a população para o Cancro da Mama – Outubro Rosa.

Do programa constarão as seguintes atividades:

De 7 a 21

Venda solidária

Braga Parque

Dia 13

Biblioteca Humana na Segurança Social

Dia 17 | 21:00

Forum Rosa

"E quando não tem cura? Desafios de viver com o cancro"

Dia 19 | 19h30

Jantar - Gala Rosa

Colunata de Eventos do Bom Jesus

Dia 22 | 10h00

Race For the Cure (Pink Run)

Dia 22 | 17h00

Concerto Rosa

Rachmaninov in concert com a Orquestra Filarmónica de Braga dirigida por Filipe Cunha e a atuação especial de Luigi Borzillo (piano) e a Maestro convidada Sandra Cepero Alvarez

Dia 25 | 15h00

Conferência dos Direitos dos Doentes Oncológicos



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

NOVA
ARCADA

INVERNO



Micha Rudowski
e mobydick records
APRESENTAM

BRAGA BLUES

6TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '23

DE 4 A 10
NOV

AO VIVO NO



altice
FÓRUM
braga

8 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30 .

**BIG DADDY
WILSON** (EUA)

+
IDAN SHNEOR (IL)

9 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30 .

"PORTUGUESE BLUES REUNION"

**PAULO GONZO
JOÃO CABELEIRA
& BUDDA GUEDES** (PT)

10 NOV

ALTICE FÓRUM BRAGA . 21h30 .

TEN YEARS AFTER (EUA)

+
NICO DRUMS & BLUES
feati/ **MIGUEL CASAIS** (PT)



BILHETES EM

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

Patrocinadores Oficiais:



Catdrums

sim



III OZART.



FASHIONTEAM
your clothes, our expertise

ROAD CREW

Zildjian



vic FIRTH



**RÉ
CUA**

PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA



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.

Soluções
Chave na mão

CASAS MODULARES

Terreno +
Projeto +
Construção

✓ **Conforto e
Segurança**

✓ **Elevada
Durabilidade**

✓ **Rápida Entrega**

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

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

VISITE
grupomove.pt
/casas-modulares

LIGUE
966 037 943



RE/MAX

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

NÓS VAMOS ESTAR PRESENTES! E O SEU IMÓVEL TAMBÉM!

22, 23 e 24
SETEMBRO
2023

10^a
EDIÇÃO

**SALÃO DO IMOBILIÁRIO
E DO INVESTIMENTO**
PARIS - ESPACE CHAMPERRET

Tem um imóvel para venda?
Quer explorar o mercado internacional?
Fale connosco e saiba como podemos ajudar!

 +351 934 144 466

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

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