sim®
REVISTA DO MINHO

Desde 2007

287
OUTUBRO
revistasim

ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA

Cristina Moita
CABELEIREIROS

EM BUSCA DA SAÚDE DO SEU CABELO

Pág. 2-3

Cristina Moita

CABELEIREIROS

A SAÚDE DO CABELO ANTES DA BELEZA DO CABELO

Todas ambicionamos ter o cabelo mais sedoso e brilhante, mas a que custo? Até quando vamos continuar a agredir o cabelo com trabalho técnico, mas sem assegurar que a saúde do cabelo é igualmente importante?

No espaço Cristina Moita Cabeleireiro, a nossa preocupação inicial é sempre a qualidade. E, para termos qualidade é fundamental que os cabelos estejam saudáveis e tratados, para podermos avançar para aquela que é a técnica na qual estamos especializadas, a balayage. Não dos distinguimos pela quantidade de trabalho, mas pela qualidade de trabalho. Toda a nossa intervenção é feita após o estudo das linhas do rosto do cliente, ou seja, o visagismo.

Um dos problemas mais recorrentes com que nos deparamos em novos clientes é o excesso de trabalho técnico sem critério, ou seja, camadas de trabalho técnico que se sobrepõem, sem qualquer cuidado de tratar a fibra do cabelo antes de avançar para uma mudança de visual.

O NOSSO TRABALHO

Antes de avançar para a balayage, reconstruímos e preparamos a fibra do cabelo. O cliente já tem noção de que precisa deste tratamento, mas apenas tem noção do real estado do se cabelo quando fazemos o diagnóstico com captura de imagem. Após esse exame à fibra do cabelo, percebem que é um assunto delicado. O corte químico é um dos principais riscos do não tratamento do cabelo antes do trabalho técnico, que poderá ser, em muitos casos, irreparável e irreversível, levando à queda do cabelo. 90% dos nossos clientes procuram-nos para fazer tratamento capilar. Paralelamente aos tratamentos de recuperação capilar, também os tratamentos antiqueda são muito procurados pelos nossos clientes, nomeadamente, com técnicas como a ozonoterapia e cromoterapia, que têm tido resultados muito satisfatórios.

A BELEZA DOS CABELOS

Ao longo dos anos, a nossa equipa evoluiu no sentido de trabalhar com algumas das técnicas mais procuradas pelas nossas clientes. Após a recuperação total do tecido capilar, é hora de por os cabelos a brilhar!

Em primeiro lugar, toda e qualquer decisão o estilo a aplicar resulta de um estudo do rosto da cliente, do seu tom de pele e da conjugação de cores que a favorece. O visagismo permite definir a orientação do nosso trabalho técnico. Ao longo dos anos, especializamo-nos em balayage, porque acreditamos que é a técnica que mais favorece o rosto da mulher, que lhe dá mais confiança e autoestima. Como gostamos de dizer, a balayage é uma joia que trazemos no cabelo!

Cristina Moita
CABELEIREIROS

cristinamoitacabeleireiros
cristinamoita.cabeleireiros

Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

Construímos relações seguras

SABSEG
SEGUROS

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

Sede: Av. Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

MEMÓRIA

Manuel Costa

Neste número da Revista Sim, trazemos-lhe dois trabalhos que falam de memória. Em primeiro lugar, a entrevista à presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Fernandes. Sem esquecer que é a primeira mulher eleita no Distrito de Braga, foco-me na forma como, desde há vários anos, o concelho de Vila Verde trata as suas tradições. Os lenços dos namorados, claro, mas também as tradições rurais: não as esconde, nas faz brincadeiras de escola com elas (embora as escolas sejam elemento fundamental na programação), mas eleva-as a um patamar que faz delas verdadeiro estandarte do concelho.

Dos lenços dos namorados já falei várias vezes, mas esta programação "Na Rota das Colheitas" é outro dos bons exemplos de como se pode mostrar o que fomos, para perceber o que somos e o que queremos ser. Se um território renega a sua identidade, que futuro terá? O elogio à ruralidade é muito mais que um programa de variedades, mas um investimento para o território e um roteiro pensado para a valorização de cada freguesia e promoção do concelho. A fuga para as cidades tem os dias contados, porque o movimento agora é inverso, como dão conta dezenas de reportagens a que assistimos diariamente. E ninguém gosta de viver numa terra sem identidade, sem alma.

Outro dos trabalhos que lhe trazemos tem a ver com a preservação da identidade gráfica de Braga. Desde 2016 a catalogar e após 2021 a recolher, Nuno Dias e Luís Tarroso Gomes recolhem e preservam os letreiros da cidade, aqueles com os quais nos habituamos a conviver e que, provavelmente, só percebemos a falta deles quando alguma obra de remodelação os leva para o lixo. Ver os comentários nas publicações que fazem nas redes sociais, com as imagens do que recolheram, apenas justifica a existência do projeto e a necessidade de 1) terem espaço amplo para guardar os letreiros recolhidos, que procuram neste momento e que dê liberdade à garagem de Nuno Dias, e 2) um espaço para serem recuperados e exibidos. Além das publicidades, placas e outros elementos gráficos, este projeto tem também histórias e depoimentos recolhidos, que os torna o letreiro em si ainda mais ricos. Precisamos de boas histórias para a nossa vida.

Por fim, uma palavra para o conflito em Israel e na Palestina, mais uma chacina de inocentes. O ciclo do ódio não termina: quando um ataca, faz novos inimigos, que vão querer atacar os inimigos do outro lado. Todos têm razões que acreditam serem válidas. O que se esquecem é que todos têm culpas que ninguém admite, mas ninguém está preparado para essa conversa.

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:
Aušra 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), Theatro Circo (Braga)

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

SEDE DE REDAÇÃO:
Av. da Liberdade, nº 642, sala 9
4710-249 BRAGA

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

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

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim REVISTA DO MINHO

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

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

CONSULTE AQUI A SUA

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

LIBERDADE STREET FASHION

ANTONIU'S

art.fitters
O MUNDO À TUA MEDIDA

BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão
Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

OTSU BIRU

Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA

SC BRAGA

SPRINGFIELD
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

csg

HLMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

outsystems

Portugal Homemade
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR

eco CarWash

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

VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA
Avenida da Imaculada Conceição, Nº 31 a 37 | 4700-034, Braga
lexus.braga@lexus.pt | +351 938 799 779

ATÉ 10 ANOS GARANTIA*
LEXUS RELAX

Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220
ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA

*Ver condições de garantia em www.lexus.pt

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

Caetano Auto

O NOVO LEXUS RX

CRIADO PARA LIDERAR

VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, Nº 31 a 37 | 4700-034, Braga

lexus.braga@lexus.pt | +351 938 799 779

ATÉ 10 ANOS GARANTIA*

LEXUS RELAX

Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220

ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA

*Ver condições de garantia em www.lexus.pt

JÚLIA FERNANDES

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE VILA VERDE

"Ainda há margem para fazer crescer o programa Na Rota das Colheitas"

De agosto a novembro, Vila Verde convoca a região para mostrar as suas tradições ancestrais, passando-as para os mais jovens e mostrando-as aos visitantes, num programa que tem o seu momento alto na Festa das Colheitas, que se realiza no início de Outubro. Júlia Fernandes, presidente da câmara, afirma que a vitalidade do programa e do interesse pelas questões da tradição rural do território é maior que nunca e que há intenção de, no próximo ano, aumentar mais alguns representantes ao programa – que, este ano, contou com 27 das 33 freguesias ou uniões de freguesia do concelho. Numa entrevista em que faz o balanço dos primeiros dois anos de mandato, Júlia Fernandes refere que continua à espera de boas notícias do Governo para o financiamento da Variante de Vila Verde, à imagem de todos os municípios da região que beneficiariam com esta obra, ao passo que garante que brevemente começam a ser construídos a ligação Prado – Oleiros e o Eixo Periférico de Vila Verde, duas obras que, à falta da variante, permitirão 'desanuviar' o caótico trânsito.

Que balanço faz da edição deste ano do "Na Rota das Colheitas", que teve o seu ponto alto com a Festa das Colheitas?

Começámos no início de agosto, termina em finais de novembro e tem corrido muitíssimo bem. Tem sido uma 'Rota' muito participada este ano, com mais freguesias envolvidas: das 33 existentes no concelho, 27 participam no programa e, em algumas delas, há eventos que acontecem duas e três vezes. O programa Na Rota das Colheitas tem sempre o ponto alto na Festa das Colheitas, que superou largamente as expectativas. Tivemos muito público, diária um 'mar de gente' com tempo de verão e noites muito agradáveis; o programa extremamente diversificado ajudou. Tudo o que fazemos é com esta perspetiva de valorização dos produtos locais, dos nossos produtos agrícolas, dos pecuários, do artesanato, da gastronomia, dos vinhos. Portanto, todos estes setores estão ali representados com produtos de excelência, com produtos de qualidade e é também muito bom na perspetiva do promotor, de poder escoar esses mesmos produtos. Foram cinco dias extraordinários, muito apreciados e muito participados. Na Rota das Colheitas é um programa feito com muitas parcerias locais, muitas associações e instituições que nos ajudam a promover as iniciativas. E, no fundo, sente- se ali o pulsar do mundo rural. Quero destacar as Juntas de Freguesia, Associações e instituições e o grande número de voluntários que se associou também às atividades de promoção da nossa cultura, da nossa ruralidade e ainda atrair também turistas que procuram experiências diversificadas e únicas: colocar 'a mão na massa', poder desfolhar, poder vindimar, no fundo, fazer aquilo que se fazia antigamente com pessoas que o faziam. Quero evidenciar, também, a generosidade do nosso povo, que traz a merenda e convida todos para a merenda, locais ou visitantes. Estas atividades envolvem os mais velhos, que recordam as suas tradições e que as passam aos mais jovens. Há uma grande componente pedagógica em toda a programação.

Analisando de uma forma mais economicista, acha que há retorno no investimento que é feito na programação?

Sem dúvida. Falando do programa "Na rota das Colheitas" em geral – no momento alto, a Festa das Colheitas, parece-me óbvio que há retorno financeiro para quem participa... No fundo, queremos valorizar cada uma das freguesias ou uniões de freguesia de Vila Verde e valorizar aquilo que elas têm de bom. Muitas destas iniciativas servem também para ajudar as instituições que as promovem, ou seja, quando nós estamos a fazer uma atividade como a Festa das Colheitas de Escariz - São Martinho ou os Sabores da Terra, de Escariz -São Mamede; ou a Agridoce ou a Festa do Caldo do Pote, para além de atrair pessoas, de tornar visível determinada atividade e de levar visitantes a conhecer o território, também ajuda localmente estas instituições porque elas próprias aproveitam para obterem receitas para as suas atividades. Eu lembro-me, por exemplo, de Escariz - São Mamede, que o fez para ajudar nas obras da Igreja; ou outras para uma festa que estão a organizar na freguesia ou uma atividade local. Outras não tem esse objetivo, mas, no fundo, ao valorizar o território, conseguimos proporcionar momentos de convívio entre os habitantes dessa freguesia, de confraternização e também de perpetuar a tradição de geração em geração. Além, claro, da componente turística, porque há cada vez mais pessoas que chegam de outras zonas do país e do estrangeiro para conhecer.

> ***"Os agricultores de Vila Verde estão a apostar forte nos pequenos frutos"***

Acredita que esse património imaterial está em risco?

Eu não acredito nisso. Eu acho que o trabalho que tem sido feito no município de Vila Verde, e nós fazemo-lo há muitos anos, tem dado frutos e demonstra-se facilmente na grande adesão às iniciativas. Se não houvesse procura, em vez de 27, tínhamos meia dúzia de freguesias a participar e não estaríamos a acrescentar programação de ano para ano. E para 2024 ainda temos possibilidade de crescimento, de freguesias que também já mostraram interesse em participar no programa. E mais: não acredito que esteja em risco, até porque se vê a adesão de muitos jovens e até crianças nas iniciativas. Nós olhamos para determinados grupos folclóricos e vemos muita juventude, o encontro de tocadores de concertina tinha muitos jovens e até crianças a tocar. Isso significa que estamos a conseguir passar o testemunho, que conseguimos manter a tradição viva. Tudo faremos para que estas práticas não caiam no esquecimento. Obviamente, antigamente faziam-se as atividades de forma mais tradicional e agora é mais mecanizada e tecnológica, para facilitar a vida ao agricultor – e assim deve ser, e sei que todos os que visitam percebem essa inevitabilidade.

Fazendo uma radiografia agrícola ao concelho de Vila Verde, qual a conclusão a que poderemos chegar: há abandono rural ou há jovens que estão a assumir terrenos com novas ideias?

Se nós olharmos para trás, antigamente tínhamos os nossos campos cobertos de milho e centeio. A vinha, que tivemos sempre muito. Hoje, olhamos para os campos e vemos muitos com pequenos frutos. O mirtilo em Vila Verde tem já dezenas de hectares cultivados e já representa um volume de negócio de perto de 4 milhões de euros. Isto mesmo foi dito no colóquio realizado durante a Festa das Colheitas, promovido pela CAVIVER e CONFAGRI, em que foram convidados uma série de produtores também de outras áreas, desde o mel, à vinha, aos limões, aos pequenos frutos... E percebemos que, em relação aos pequenos frutos, estamos a falar já desse volume de negócios, de produtores que se constituíram em grupos, em sociedades e que conseguem exportar. Estamos a falar de exportar e escoar tudo o que se produz, porque é de extraordinária qualidade. Outro fruto que tem tido uma apetência enorme para o seu cultivo no nosso território é a vinha, produz-se aqui vinho de qualidade, que está a ser premiado; temos também o kiwi, o limão e o cidrão, com muita produção no nosso concelho também... Portanto, isto significa que a visão que nós temos dos campos já não é tanto de milho, mas notamos que há uma apetência muito grande para este nicho de mercado dos pequenos frutos.

A tipologia está a mudar, dos minifúndios para parcelas maiores.

Exatamente, até porque, na questão do pequeno fruto, apenas é rentável se o produtor tiver um, dois, três, quatro ou mais hectares para a produção. É ótimo perceber que já há aqui jovens agricultores que praticam uma agricultura muito modernizada e que isso é bom em termos daquilo que é o retorno económico. O nosso território tem muito potencial para este tipo de cultura e acredito que mais jovens vão investir aqui.

Quando falámos há mais de dois anos, disse que um dos projetos que queria ver concluído era o da Variante à EN101 – chamada variante a Vila Verde, projeto promovido pela CIM Cávado, da qual Vila Verde faz parte e que, disse, iria ser fundamental para aliviar o trânsito congestionado do concelho. Em que ponto está esse projeto?

Continuamos exatamente no mesmo ponto. Ou seja, sem resposta do Governo. Nada! Posso dizer que o ministro João Galamba se mostrou disponível para vir ao território. Esteve aqui, esteve nesta mesma sala, estivemos eu e todos os meus colegas no CIM - Cávado a explicar os nossos problemas em termos de acessibilidade, que são muito graves. Eu digo sempre o mesmo: Vila Verde está no coração do Minho, mas está estrangulada no coração do Minho! Para os nossos Vilaverdenses que querem entrar ou sair da vila durante a manhã ou ao fim da tarde é um autêntico desespero, filas atrás de filas, todos nós sabemos disso. Aproveito sempre a oportunidade para falar aos nossos governantes, nomeadamente até já ao senhor primeiro ministro, que precisamos urgentemente dessa variante, que estamos a ter dificuldade na instalação de novas empresas no território... O que nos foi dito é que não havia dinheiro e, portanto, continuamos na estaca zero.

O projeto está definido, a via está definida...

Sim, está inclusivamente prevista no nosso PDM, está completamente definida, mas, embora nos digam sempre que está no Plano Nacional de Investimento, isso não nos resolve absolutamente nada. Neste projeto, há unanimidade local e regional, porque já mais do que uma vez apresentámos moções na Câmara, na Assembleia Municipal, que depois foram enviadas para o Governo, para as Infraestruturas de Portugal, para todos os agentes que têm responsabilidade nesta matéria e a resposta é sempre a mesma. Paralelamente, nós estamos com o projeto do Eixo Periférico, que não é variante, que não é uma obra do governo nem tem, neste momento, qualquer financiamento externo ao município, nem se perspetiva que vá ter, porque 2030 não traz mais investimento para infraestruturas rodoviárias. No entanto, sentindo a necessidade urgente de dar solução a este trânsito infernal que se vai gerando aqui em horas de ponta, é um projeto que pretendemos avançar rapidamente. É uma via que se inicia junto do polo do IPCA, ex-IEMINHO, e vai diretamente até ao Parque Empresarial de Gême, passando por Vila Verde. É um projeto arrojado, de orçamento bastante pesado, mas o município está preparado para avançar com essa obra e assumir o custo integralmente. Neste momento, está a decorrer o estudo de tráfego que foi exigido pelas Infraestruturas de Portugal, para dar parecer favorável. Já temos identificadas todas as parcelas, das quais estamos a pedir avaliação, e também está feito o levantamento topográfico. Mal esteja concluído o estudo de tráfego, avançamos para o projeto de execução e o nosso objetivo é lançar, ainda neste mandato, pelo menos a primeira fase desta obra, Soutelo – Vila Verde. Vamos assumir toda a obra com financiamento municipal. Outro dos projetos que consideramos absolutamente fundamental é a ligação da Vila de Prado ao Parque Industrial de Oleiros, para avançar já no próximo ano, porque já temos os pareceres, o levantamento das parcelas necessárias, o projeto de execução concluído e vamos agora iniciar a aquisição de terrenos para, no primeiro semestre de 2024, iniciarmos a obra.

"Em algumas áreas, já fizemos mais que o que propusemos no programa eleitoral"

Além do aspeto mais óbvio, da fluidez do trânsito, o que muda no concelho com esta obra?

Nós temos registado uma grande procura pelos espaços industriais no concelho, por exemplo, na nova área que abrimos em Gême. Se tivermos melhores acessibilidades, fixaremos mais empresas aqui.

Um dos problemas da mobilidade da região tem a ver com a disponibilidade de transportes públicos. De que forma vê a questão da mobilidade?

A concessão dos transportes públicos está com a CIM Cávado que tentamos que seja aquela que melhor corresponda, dentro das possibilidades, às necessidades da população. É um trabalho de melhoria de oferta que continuamos a fazer, mas ainda existe a preferência pelo nosso carro em relação ao transporte público. O objetivo é conseguir que, através de todos estes mecanismos que já foram aprovados pela câmara, como o Programa de Apoio à Densificação e Reforço da Oferta de Transporte Público (PROTransP) ou o Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos (PART), qualquer pessoa que tenha um passe no concelho de Vila Verde nunca paga mais de 20 euros para se viajar. Se mora em Valdreu, em Duas Igrejas ou Aboim da Nóbrega, paga sempre o mesmo para andar nos transportes públicos. Estamos a falar de um território com 228 quilómetros quadrados e é óbvio que há algumas dificuldades quando nós percebemos que está um autocarro a trazer uma ou duas pessoas por dia de determinada localidade. Portanto, o objetivo é continuar a facilitar às pessoas preços muito convidativos, de maneira a que possam usar mais o transporte público e ir ajustando as necessidades.

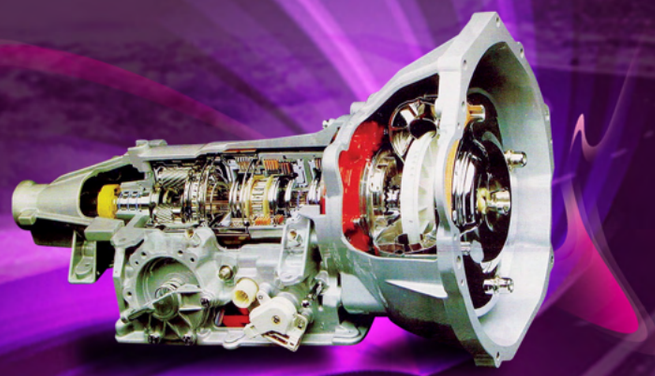
Relativamente aos primeiros dois anos de mandato, como primeira mulher à frente da Câmara Municipal de Vila Verde – caso único no Distrito de Braga, que balanço que faz e que perspetivas tem para o futuro? Já era vereadora antes de assumir a presidência, há mais pressão e responsabilidade agora?

Sempre senti uma responsabilidade muito grande por estar aqui, já era assim como vereadora. Eu tenho uma grande equipa de gente muito competente e muito eficiente a trabalhar comigo, desde os colegas do executivo, aos nossos colaboradoras e colaboradores, às nossas chefias, a todos os colaboradores. Estes dois anos foram de muito trabalho, de muitas concretizações. Aliás, grande parte do nosso programa eleitoral está já feito, mas em muitos setores fomos muito para além do que estava no nosso programa eleitoral. Nos dois anos que faltam, temos estas duas grandes obras de infraestrutura rodoviária, o Eixo Periférico e a ligação para Oleiros, para executar. Temos, também, o Parque da Vila para arrancar a qualquer momento, dando a Vila Verde um verdadeiro parque urbano e criando uma zona verde que zé merecemos. Vamos começar no próximo ano a executar os fundos do 2030. Estamos agoramesmo a finalizar o programa 2020. Temos três escolas ainda para requalificar das quais recebemos a transferência de competências. Temos as competências no domínio da saúde a entrarem no universo municipal também no dia 1 de janeiro e a requalificação de dois centros de saúde que ainda nos falta fazer. Um deles está inscrito no PRR. Temos o grande desafio que é a habitação também através do PRR, com um grande investimento que terá que ser feito a nível da habitação social. Temos apostado muito na requalificação das margens dos nossos rios. Queremos continuar a trabalhar a questão das Ecovias e ligar a vila de Prado ao limite do nosso concelho, à Praia de Gaião – Cabanelas, e fazer também um troço para continuação no Rio Homem para chegar, pelo menos para já, à Praia Fluvial da Malheira – Sabariz. Continuar a apostar no turismo de natureza, com uma série de trilhos ainda por fazer. Fizemos 40 quilómetros a norte do concelho, mas temos ainda o Trilho do Vade à Ribeira do Neiva, que queremos também fazer avançar. Mas há mais grandes desafios para cumprir: além da rede viária, que já falei, a água e o saneamento. Nestes dois anos, investimos muitos milhões de euros nestas três áreas. Está, neste momento, a decorrer um concurso de 1,5 milhões de euros para a requalificação de mais 15 estradas. Vamos continuar a fazê-lo nos próximos dois anos. Investimos milhões em saneamento, continuamos a prolongar a nossa rede para zonas do concelho onde ainda não existe. E um dos pilares do Programa 2030 é água e nós queremos que todo o nosso norte do concelho, que tem sistemas próprios das freguesias, passe a integrar também a rede do município. Por fim, não posso esquecer a educação e as funções sociais que levam uma grande fatia do nosso orçamento e que são sempre pilares estratégicos para qualquer município; assim como o turismo, com a valorização do território com projetos como os que referi, de valorização das zonas ribeirinhas, dos trilhos e ecovias. Não posso esquecer o ambiente e eficiência energética. Para dar um exemplo, estamos com um concurso neste momento a decorrer para a ampliação e modernização da nossa estação de captação de água. Não será apenas para captar mais água, mas para tornar toda a rede mais eficiente. E gostaria de referir, ainda, os investimentos nas áreas do desporto e lazer, assim como nas atividades económicas, nomeadamente, a agricultura, pecuária ou a indústria. A questão dos parques empresariais merece-nos uma atenção muito especial, daí que seja fundamental o investimento na ligação entre Prado e Oleiros, mas também o Eixo Periférico. Por isso, gostaria de referir a ampliação do Parque Industrial de Gême, cujos lotes vamos agora leiloar em hasta pública. Queremos continuar com esta dinâmica, para que Vila Verde seja cada vez mais um concelho competitivo, mas ao mesmo tempo moderno e inclusivo, em que as pessoas se sintam bem, que se sintam sempre em casa.

O Ensino Superior era outra das suas ambições. Está satisfeita com a chegada do IPCA a Vila Verde?

Nós conseguimos logo no primeiro ano de mandato que abrisse em Vila Verde, no edifício que era do IEMinho, um polo do IPCA que funcionou logo no primeiro ano e preencheu todas as vagas com 125 alunos e que, este ano, já tem mais 125 alunos. Está a correr muitíssimo bem, com cursos muito virados para a área tecnológica e digital, que são áreas muito procuradas em termos de mercado de trabalho. Queria deixar aqui o agradecimento ao IPCA e, sobretudo à Maria José Fernandes, porque foi um sonho que se concretizou. O nosso desejo é que o número de alunos continue a aumentar. Espero também ver concretizado a breve trecho outro projeto, a Escola de Ciências Gastronómicas. Estamos à procura dos parceiros ideais para o concretizar ainda durante este mandato. Temos uma excelente oferta na escola profissional [EPATV] com os cursos ligados à gastronomia, mas seria importante passar para o patamar do superior tecnológico, e, depois, da licenciatura, que seria um sonho. Somos um concelho com restaurantes de excelência, que valoriza a gastronomia, que está a certificar o Pica no Chão e promove o Pudim Abade de Priscos.... Seria a cereja no topo do bolo conseguir mais esta conquista ao nível do ensino superior para o nosso concelho.

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



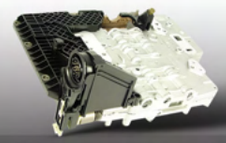
EUROtransmissão

caixas automáticas

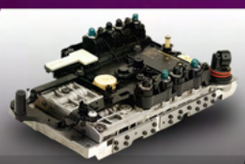
CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS

CONVERSORES DE BINÁRIO

CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE VÁLVULAS

KIT DE REVISÕES

PEÇAS/CAIXAS CVT

COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA

Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt

Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt

ATSG · sonnax · ZF · Jatco · TRANSTEC · DERALE · PRECISION INTERNATIONAL · BorgWarner · AISIN · GM · LUBEGARD · TRANSTAR · MADE IN USA

LETRAS DE BRAGA

Preservar a história visual da cidade

Começou em 2016, com a intenção de catalogar os elementos gráficos e tipográficos da cidade. E a Nuno Dias, o percursor, juntou-se mais tarde Luís Tarroso Gomes, Diretor da Velha-a-Branca, dando força a este projeto que é para a cidade: o desejo é que se possa fazer uma exposição com os letreiros recolhidos.

O motivo para existir o Letras de Braga é simples. "Tenho uma grande paixão por estes assuntos porque sou designer gráfico. Posso dizer que o ponto de partida surgiu quando me deparei com o livro da designer Louise Fili, "Graphique de la Rue: The Signs of Paris" – ela fê-lo também em Roma e Barcelona. Pensei que seria interessante reproduzi-lo cá em Braga. Há alguns projetos de memória semelhantes na cidade, como o "Lojas com História", mas nada focado na tipografia", refere Nuno Dias, fundador do Letras de Braga. Em Lisboa, que conta 350 letreiros no espólio, o processo está mais avançado. O projeto Letreiro Galeria, de Rita Múrias e Paulo Barata, foca-se mais na zona da capital, apesar de recolherem letreiros de outros pontos do País, e acabaram por ser eles que lhe despertaram o "bichinho" a Nuno Dias para avançar. Da catalogação que começou em 2016, passou em 2021 a fazer recolha já com a ajuda do parceiro de projeto.

Até ao momento, há 14 elementos gráficos recolhidos (publicidades, letreiros das lojas e empresas, indicações, tudo faz parte da memória tipográfica da cidade) e mais quatro para recolher, mas os mentores querem mais.

Luís Tarroso Gomes sempre se considerou um apaixonado por este tema, embora mais como residente da cidade habituado a conviver com os letreiros diariamente, por fazerem parte do seu dia a dia. "Nos anos 90, estes letreiros começaram a desaparecer, quando aconteceu a vaga da renovação do comércio da cidade. Antes, havia aquele fascínio pelos reclames luminosos que davam um colorido especial à noite da cidade. E eles foram desaparecendo, ou porque os proprietários renovaram os espaços e optaram por algo diferente, ou porque foram impedidos pela câmara ou mesmo porque a renovação da licença do letreiro era muito cara", lamenta o diretor da Velha a Branca, Estaleiro Cultural, parceiro do Letras de Braga.

ESTABELECIMENTOS ESTÃO A ENTREGAR OS LETREIROS, MAS ALGUNS AINDA TÊM RECEIO

Se inicialmente o primeiro instinto é o receio de que os letreiros sejam para vender para ferro velho, rapidamente os proprietários percebem a motivação que está por detrás do projeto e contribuem de forma apaixonada. "Começámos a recolher depoimentos dos proprietários ou família, fotos antigas da loja, a história dos espaços para complementar o letreiro recolhido... Não é só documentar o que existe, mas valorizar. Hoje, passamos por uma loja e está lá um letreiro, amanhã pode já lá não estar, porque o edifício pode ser vendido, ou pode haver obras e vai tudo para o lixo, nunca sabemos bem o que vai acontecer...", lamenta Luís Tarroso Gomes.

Felizmente, já há mais interessados em ceder os seus letreiros ao Letras de Braga, de forma a ser preservado. Muitos deles estão guardados em sótãos ou armazéns há anos, sem destino para eles e ainda não foram para o lixo porque a memória da família não permite. "Para muitas famílias, é um alívio entregar os letreiros, porque lhes dão um fim. Outras ficam felizes por saber que vamos preservar a sua história", assegura Nuno Dias. "Já encontrámos histórias muito engraçadas sobre as lojas e seus letreiros".

LICENÇAS E FORMATO OBRIGAM À RETIRADA

Ao longo dos anos, os municípios foram criando regras cada vez mais restritivas no que diz respeito à apresentação visual das empresas para o exterior, para criar alguma harmonia no espaço público. Ou, em alternativa, começaram a cobrar taxas elevadas a quem quisesse manter os letreiros "fora do permitido pelas novas regras". "Muitas pessoas com quem falámos preferiu retirar os letreiros que pagar as taxas. Outras, pediram para mudar para letreiros mais atuais ou dentro da nova legislação – e quem vinha montar o novo levava o antigo e enviava para o lixo. Noutros casos, veículos mais altos a circular junto dos espaços comerciais partiram os letreiros e depois foram substituídos por novos e, claro, a renovação dos espaços faz com que se percam muitos letreiros históricos para o lixo", explica Nuno Dias.

ESPAÇO DE ARMAZENAMENTO É UM PROBLEMA

Não há como evitar a questão: onde vão guardar todo este espólio, sabendo que é material volumoso e com comprimentos, por vezes, de 5 ou 10 metros? "A minha garagem é o local onde guardo o material, mas estou a ficar sem espaço. Não consideramos que seja um obstáculo, mas uma inevitabilidade encontrar um novo espaço para guardar, catalogar, preservar e/ou restaurar. Gostaríamos de poder expor todo este material brevemente", assegura o designer.

Ainda assim, a dupla do Letras de Braga desafia os proprietários a ligarem e entregarem os letreiros. "Sem dúvida. Nós iremos arranjar espaço para os guardar e preservar a sua memória e história", assegura Luís Tarroso Gomes, acrescentando que "a história dos letreiros não é apenas da família, mas de todos os que lá trabalharam, de todos os que eram clientes e dos que lá passaram". Isso é evidente, aliás, no Facebook, onde mostram as imagens recolhidas e as catalogadas, já que por lá prosperam comentários das tais pessoas que tinham ligação aos espaços, contando algumas histórias, recordando as pessoas que lá trabalhavam também.

Pela cidade há, ainda, muitos letreiros para recolher – além dos quatro já prometidos. E, claro, há os que, pelo formato de instalação, não permitem a retirada: os que são em azulejo, pintados nas paredes ou em vidos fixos e esses estão guardados em fotografia.

Para saber mais sobre o projeto, visite:
www.facebook.com/letrasdebraga ou
www.instagram.com/letrasdebraga.
Pode, ainda, enviar um email para letrasdebraga@velha.org.

25 MIL PESSOAS PASSARAM PELO BRAGA BRICK FAN EVENT NA MELHOR EDIÇÃO DE SEMPRE

Depois de quatro dias da maior exposição ibérica de construções com peças, a Braga Brick encerrou, este domingo, pelas 20h00. Apesar do tempo convidativo a passeios no exterior, o público aderiu em massa, tendo ultrapassado todas as expectativas. Foram 25 mil visitantes, entre os quais famílias, aficionados por legos e escolas.

Segundo a administração da InvestBraga, "a Braga Brick veio confirmar o seu posicionamento para as famílias, nas Feiras organizadas pela Investbraga, com cerca de 25 mil visitantes". Nesta nova aposta de quatro dias de exposição, participaram cerca de 17 AFOL's (Adult Fan of Lego), de todo o país e ainda alguns internacionais, dos quais quatro de Madrid e Ourense e um da Alemanha. No total, o pavilhão do Altice Forum Braga recebeu, nos seus 5.000 metros, mais de 8 milhões de peças. "Foram ultrapassadas todas as expectativas em termos de visitantes, fizemos uma aposta, alargando o evento para quatro dias, com a inclusão do feriado e a resposta do público foi surpreendente", afirma Carlos Silva, administrador executivo da empresa.

As temáticas deste ano variaram entre as bonitas fachadas arquitetónicas da cidade de Braga, os monumentos portugueses e do mundo (de destacar o Bom Jesus de Braga), veículos, figuras e cenários de filmes como Star Wars e Sozinho em Casa, uma galeria de arte com peças representativas das onze expressões artísticas e várias construções originais, como as casas de outra galáxia do construtor alemão, Jacob. José Olímpio, diretor operacional, sublinha "a peculiaridade das construções exibidas, mas, acima de tudo a paixão e criatividade que todos os AFOL's dedicam em anos de trabalho a cada projeto". Por exemplo, a maior exposição presente nesta edição de 2023, a réplica do Terreiro do Paço, conta com um total de quatro milhões de peças e cerca de sete anos de trabalho até ao momento, estando ainda longe da conclusão.

Rui Almeida e o seu filho, Vasco Almeida, juntamente com dois amigos (os três últimos engenheiros), criaram um circuito de peças eletrificadas que transporta cerca de 400 pequenas bolas através de comboios, pontes, rodas, robots e outros engenhos adaptados que cativam o olhar.

Os construtores estão pela terceira vez na Braga Brick. "É muito cativante trabalhar com o público". Aliada a paixão com o conhecimento científico, a equipa juntou ao Legos a eletrónica e a mecânica, valorizando cada vez mais a criação.

O projeto iniciado em 2008, a partir de um desafio comunitário, começou com quatro modelos que funcionavam em ciclo fechado. Hoje, o seu stand conta várias histórias, num espaço de 8x6,5 metros. "As crianças seguem o movimento da bola por todo o circuito e os pais tentam compreender a mecânica". Na primeira participação da Braga Brick, 52 modelos trabalhavam por três minutos. Com a manutenção e sabedoria dos construtores, conseguem agora trabalhar 38 minutos, passando cerca de 30 bolas por minuto em cada modelo do circuito.

Para o construtor, usar a icónica marca dinamarquesa é regra. Todas as peças, motores elétricos e pequenas figuras pertencem à marca. Não usa as outras e não por fidelidade: "Uma coisa é encaixar, outra é ficar perfeito! A Lego tem uma certa pressão no desencaixe". Além disso, Rui segue regras internacionais, o que permite que mesmo trocando a ordem das suas peças ou juntando-as às de outros aficionados pela arte, poderão manter o mecanismo funcional. Na exposição, o público é convidado a comandar um robot que arrasta as bolas até ao ponto de chegada. "Queremos permitir que pais e filhos brinquem com a peça".

Numa edição caracterizada por várias novidades e experiências, houve lugar para a arte de Ramon Puig, Werens, designer e graffiter catalão. Ao longo dos dois primeiros dias de evento, pintou ao vivo a obra Legoplant,

com quase cinco metros de altura. Uma obra crítica que contrapõe a liberdade das plantas com a fixação da sociedade nos ecrãs. "Simboliza a engrenagem do atual sistema mundial que não nos deixa ver mais além".

Também os simuladores de realidade virtual 9D, foram um verdadeiro sucesso ao longo dos quatro dias feira. O casal Rui Ribeiro e Marta, veio do Porto com o seu projeto 9dweekendby, um equipamento que provoca diversas sensações por todo o corpo, através da realidade virtual. Este equipamento interativo com um design inovador, permite a utilização simultânea de 3 a 5 utilizadores, que sentados em cabines individuais, viajam pelos mais variados temas: aventura, terror, ficção e infantil, em filmes interativos de curta-metragem. Rui afirma que "a fantástica adesão pelo público bracarense a esta atração, deixou-nos de facto surpreendidos", salientado ainda "são horas e horas de trabalho contínuo, mas saímos daqui com uma sensação única de reconhecimento pelo aumento de interesse na realidade virtual".

A Braga Brick Fan Event procurou criar as condições favoráveis para as famílias passarem tempo de qualidade, onde pudessem aliar o conhecimento a uma dinâmica divertida. A novidade da área Play Zone, tinha como principal objetivo permitir que as crianças se exprimissem e fizessem as suas construções, os seus desenhos. No mesmo espaço, era possível encontrar a Área Alimentar, com operadores que serviam desde doçaria com crepes e waffles, cafetaria, pizzas, pão com chouriço, sandes, estando preparada para responder às pequenas necessidades durante a visita.

Também os operadores comerciais, nomeadamente as lojas Universo Encantado, Upper Sky e a Bricks & Tricks, estiveram presentes para complementar a visita da feira, apresentando imensas opções de sets de legos e jogos, para quem quisesse levar uma recordação da feira ou até mesmo começar e/ou continuar a paixão pelo mundo das construções. Henrique Martins, diretor comercial, destaca todas estas apostas como "a necessidade de corresponder às solicitações dos visitantes, foram reunidos e discutidos todos os feedbacks das últimas edições, para saber o que podíamos melhorar em 2023".

A Braga Brick Fan Event despede-se da sua 5ª edição, com a promessa de voltar em 2025, aumentando o nível de interação com os visitantes, quer através das dinâmicas de avaliação dos gostos das peças apresentadas, quer pela avaliação que fazem da feira em todas as vertentes. "Continuaremos a trabalhar para que em 2025, porque esta feira se organiza de dois em dois anos, esta feira tenha mais novidades para as famílias e que seja um espaço de experiência com diversidade e qualidade dos serviços prestados na feira, alimentação, lazer e compras", finaliza o administrador executivo da InvestBraga.

Emirados Árabes Unidos
DUBAI
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

ANDREIA PARENTE TOMOU POSSE COMO NOVA COMANDANTE DA POLÍCIA MUNICIPAL DE BRAGA

Andreia Parente, comissária da Polícia de Segurança Pública, tomou posse como nova comandante da Polícia Municipal (PM) de Braga. A sua nomeação é válida por um período de três anos.

A cerimónia de tomada de posse decorreu na Praça Municipal. Andreia Parente sucede a Leandro Ferreira, que cessou funções no mês de Setembro.

De acordo com Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, os agentes da PM de Braga têm dado um ´enorme contributo para a dignificação, credibilização e valorização da instituição, que tem acompanhado de forma exemplar a evolução das dinâmicas da Cidade´.

O autarca aproveitou ainda a ocasião para salientar o ´espírito de colaboração´ existente entre a PM e a PSP e a GNR, assim como para enaltecer o ´excelente trabalho´ desenvolvido pelo anterior comandante Leandro Ferreira.

Já Olga Pereira, vereadora do Município de Braga, salientou o ´perfil de liderança e o vasto conhecimento da realidade das funções´ da nova comandante. "Apresenta uma elevada preparação para assumir esta responsabilidade, dando-nos garantias de que o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido terá continuidade", disse.

A vereadora sublinhou a ´contínua afirmação´ da Polícia Municipal

junto da comunidade e o esforço do executivo em garantir que os agentes dispõem das ´melhores condições possíveis para a realização do seu trabalho´. "Continuamos a contar com cada um de vós para cumprir a nossa missão", realçou.

A comissária Andreia Parente iniciou a carreira na PSP como agente. Licenciou-se em Ciências da Comunicação, e, posteriormente, integrou o Instituto Superior Ciências Policiais e Segurança Interna. Ingressou na carreira de oficial após ter terminado o curso.

3º Concurso de Fotografia

BRAGA NATURAL

CATEGORIAS:

- Habitats naturais
- Fauna selvagem
- Flora e fungos

PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

15 setembro a 15 novembro 2023

PRÉMIOS:

A melhor fotografia terá um prémio suplementar de 200 euros

As três melhores fotos por categoria serão premiadas

Normas do concurso e inscrições

www.cm-braga.pt

BRAGA Município

aeb ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS
41 ANOS
1982
Vá de férias no seu novo usado!
Dispomos de diversos modelos de viaturas de origem nacional com garantia Total de 4 anos*
www.autofix.pt

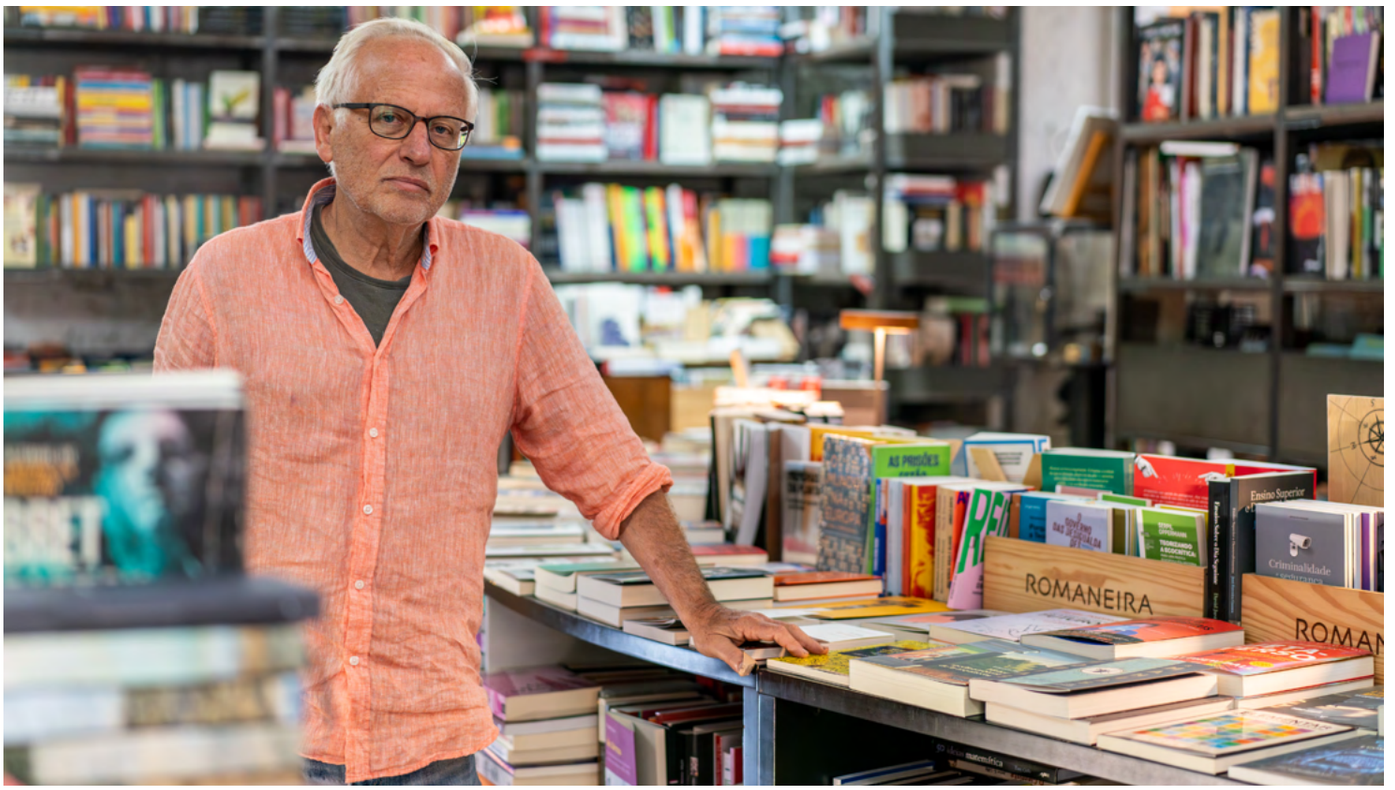
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

facebook.com/AutoFix.lda instagram.com/AutoFixlda twitter.com/AutoFixlda

ESPECIAL

IGAL SARNA

O escritor israelita que escolheu Cerveira como casa



Durante a infância, viu o seu país em constantes batalhas, combateu em duas guerras. Escritor e jornalista, Igal Sarna combateu a corrupção a vida toda, mas foi 'silenciado' por Netanyahu, esse mesmo, o primeiro ministro israelita, principal visado pelos seus textos. Através de um processo judicial de suposta difamação à esposa, foi despedido e arrastado para a única porta de saída: sair do país. À hora que falámos com ele, ainda não tinha rebentado o conflito que agora nos está a entrar pela televisão e não parece ter fim à vista. No entanto, já no dia da entrevista defendia ser pacifista, acima de qualquer coisa e no Facebook tem vindo a condenar e denunciar o que se está a passar no seu amado país.

Em Cerveira, encontrou a casa que lhe deu segurança para escrever. E é sobre a sua vida cá, nos primeiros anos, que versa o seu recente livro. A mágoa sobre a forma como saiu de Israel e o responsável ainda existem. "Eu espero que o meu país se livre de Netanyahu e o mande para a prisão. Ele apenas quer saber do dinheiro, é corrupto. Não quer saber dos israelitas. Eu tive de me exilar em Portugal porque nunca me escondi, sempre escrevi sobre o mal que ele faz a Israel. Quando decidi sair, como um exilado, tive amigos que me indicaram Portugal para viver, nomeadamente, o Zadok Ben-David [artista israelita]. E na primeira vez que pisei em Cerveira, senti que era a minha casa. Aliás, o meu nome tem origem polaca e tem ligação à palavra cervo, a imagem central do concelho que me acolheu. Tenho encontrado muitos amigos que têm feito com que a minha estadia esteja a ser muito boa, pessoas como a Alexandrina, o Zé Paulo e outros que poderia aqui nomear", afirma o escritor em entrevista à Revista Sim.

A vida em Candemil, Vila Nova de Cerveira é calma. "Sinto-me bem aqui fisicamente e, para qualquer caso, temos uma enfermeira na aldeia o que foi algo que me surpreendeu. Criei uma forte ligação às pessoas da aldeia, parece que sempre fizeram parte de mim, da minha vida. É disso que falo no livro, delas e das suas relações pessoais e familiares, como eu as vejo. Acredito que os portugueses vão ter curiosidade para saber o que um estrangeiro como eu pensa deles", refere Igal.

Uma das coisas que mais surpreendeu o escritor e jornalista é a relação intergeracional que encontrou nas famílias. "É incrível ver a relação que há entre avós e netos, como falam deles com saudade, as memórias que partilham. Eu venho de um país onde não há essa memória, porque as gerações mais velhas morreram todas em guerras sem sentido – e continuam a morrer, infelizmente. Então, para mim é como se não existisse essa memória dos meus antepassados, é algo com o qual nunca convivi, porque existe um vazio. A energia que presenciei é muito forte e tocou-me", conta.

Publicação em português é o próximo objetivo

O livro chama-se "A House to Call Home: A Traveler Finds a Haven in North Portugal's Lost Paradise" (em tradução livre, "Uma casa para chamar lar: um viajante encontra um refúgio no paraíso perdido do Norte de Portugal"), e procura um editor que possa fazer a publicação em português. Está tudo preparado e, inclusivamente, a tradução já está feita. Falta apenas uma editora para publicar o livro em português, que se interesse pelo projeto. "Em França, em Inglaterra, na América, há muita coisa traduzida do hebraico para as línguas locais, mas aqui há pouca coisa dos escritores israelitas traduzido para português. Em Israel, traduzimos tudo o que de bom há em português, como o Fernando Pessoa, a Lídia Jorge ou o José Saramago", assegura. O livro pode ser, para já, encontrado em inglês na plataforma Amazon.

Em relação ao livro, Igal diz que é sobre "um homem, jornalista e escritor, que fugiu de seu país, aos 65 anos, mas não porque se aposentou da escrita só porque entrou em colisão com o primeiro ministro de Israel, Benjamin Netanyahu. E encontra abrigo em Cerveira, depois de se apaixonar pelo Caminho [de Santiago] e, mais tarde, pelas pessoas. Continua a entrevistar os locais como fazia em Israel, a escrever sobre as suas vidas e as sensações que a vida da aldeia no Norte de Portugal lhe dão. Não é um refugiado, mas uma espécie de exilado, como faz questão de referir – e pode perceber porquê "no capítulo 15 [ler na página 16], onde conto toda a história de luta contra o primeiro-ministro Netanyahu e como isso me trouxe até aqui", que nos cedeu para publicação.

Em relação a Portugal, Igal Sarna refere ser "o oposto de Israel. Israel é muito agitado, muito neurótico. Aqui, as pessoas são muito simpáticas, muito educadas. A vida é muito mais lenta, principalmente na aldeia. Não vou falar de Lisboa ou Porto, que acaba por ser igual a qualquer cidade mundial, mas da aldeia". Perguntamos: é por não ouvir as bombas? "Em Tel Aviv não ouvíamos bombas. Na maioria do tempo, é uma cidade maravilhosa e agitada, os meus filhos ainda lá estão. Mas sim, sente-se muita tensão, essencialmente política, é assim há mais de 100 anos. Sempre senti essa tensão, é uma coisa que vive connosco. Eu aqui continuo a ser muito ativo politicamente, estou sempre conectado no Facebook, faz parte de mim ser assim, da minha formação como jornalista. Não posso deixar passar em claro o que o Netanyahu fez e continua a fazer ao nosso povo", finaliza.

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

PME líder

Neste capítulo, Igal Sarna conta as peripécias que o trouxeram até ao Alto Minho, mais precisamente Candemil, Vila Novas de Cerveira.

CAPÍTULO 15

"Cheguei ao Alto Minho ao cabo de dois anos de luta desesperada no próprio país onde nasci. Na juventude, combati em duas guerras como comandante de tanque. Estudei, criei uma pequena família, enterrei os meus pais, que tinham sido dos primeiros sionistas.

Durante mais de trinta anos, fui um jornalista de investigação apaixonado pelo seu trabalho, escrevendo centenas de histórias para um suplemento de fim de semana. Atraía-me o drama da criminalidade. Estive presente em muitos locais de crime, acompanhando homicídios, raptos, desaparecimentos de crianças. Acompanhei políticos nas suas campanhas eleitorais, mas preferia mil vezes entrevistar poetas, assassinos, reclusos, cientistas, autores ou vítimas.

Não raro, remontei com os entrevistados aos fantasmas da infância deles. Acreditava que a raiz de cada drama, desde o homicídio, o crime grave e o suicídio até o esforço criativo, o fracasso, a derrota ou a vitória, jaz no início da vida do protagonista; no seu lar, na sua família, na sua infância; no seu país e na sua história.

Depois de tudo o que vi, ainda acredito que cada drama tem um momento crucial a palpitar no passado, como uma bomba-relógio. Escrevi dez livros, essencialmente documentais, e cobri cada centímetro quadrado de lés a lés em Israel — fundado apenas quatro anos antes de eu nascer.

País minúsculo, cerca de um quinto de Portugal, tem, desde a sua criação, conhecido o conflito armado permanente. Chamo-lhe «triste milagre». Parece trágico que pessoas que procuravam abrigo depois da guerra e da destruição tenham acabado em guerra com os nativos da terra que vieram ocupar.

Amo as jornadas horizontais e verticais, as conversas com as pessoas, penetrando nas suas casas e nas suas vidas. Sou, de meu natural, curioso. Através da escrita, combati muitas vezes políticos ou indivíduos cujas ações sentia ameaçarem o meu país. O meu pai ensinou-me a ser um patriota altamente crítico. No primeiro-ministro Netanyahu, desde o momento em que assumiu funções há vinte e sete anos, vi uma grave ameaça para a terra onde criei os meus filhos. Ataquei-o amiúde pela pluma. Há alguns anos, o meu nome veio ao de cima numa acerba troca de palavras entre ele e o meu editor. Alegadamente, tratou-se de uma conversa dolosa com vislumbres de suborno, e o seu teor chegou à imprensa e aos tribunais. Nesta conversa, a minha cabeça foi posta no cepo. O governante detestava os meus escritos, e o editor, farto das pressões e da minha insistência em escrever o que sentia ser a verdade, acabou por lhe dizer, em tom violento: «Faça o que quiser. Mate-o.»

Falava a sério somente quanto à primeira parte.

Passaram-se cerca de três anos até que o primeiro-ministro encontrou um pretexto para me processar por difamação. No Facebook, não no jornal, eu tinha escrito que, na sequência de um incidente ocorrido no séquito de alta segurança de Netanyahu, a mulher deste acabara por o atirar para fora do veículo.

Sara Netanyahu é famosa pelos seus acessos temperamentais.

Todas as testemunhas deste incidente pertenciam ao pessoal dos serviços secretos, a Unidade de Segurança 730, oficialmente vinculada a uma obrigação de confidencialidade. A minha fonte também guardou silêncio, e eu respeitei essa opção. Fui julgado num processo por difamação e condenado em três instâncias judiciais. O homem forte que nos governa a todos, senti, também dita as opiniões dos juízes. Depois do julgamento, fui despedido do jornal que me empregara durante trinta anos. Estava livre, mas muito vulnerável e quase ostracizado na minha pátria, esmagado pelo seu dirigente e pela mulher. Sentia-me como alguém que perdera a batalha mas ganhara a liberdade de fazer o que lhe apetecesse.

«A casa protege o sonhador», escreveu o filósofo Gaston Bachelard.

Em 2017, mais do que em qualquer outro momento da minha vida, necessitava um novo lar para proteger o meu sonho. «As casas importantes para nós são as que nos permitem sonhar em paz», observa Frances Mayes. «Onde estamos é quem somos... Nunca casual, a escolha de um lugar é a escolha de algo que almejamos.»

Assim é a casa de Candemil pela qual optámos. «Quanto mais o lugar penetrar em nós, mais a nossa identidade se fundirá com ele.»

Durante muitos anos, foi o que senti no pequeno, e caro, apartamento alugado em Telavive, o espaço que foi minha caverna durante anos — onde estava protegido e calmo, no coração de uma terra volátil. Aí abanquei e escrevi, aí vivi e amei. Portanto, em Candemil, penso abancar e escrever no estúdio ou no quarto, no sótão ou nos compartimentos térreos, onde outrora se abrigavam animais — casa com uma janela que dá para uma paisagem europeia verdejante, vista pela qual tanto ansiei sem o saber."

B rent a car

Trust & Go

QUER SEJA TRABALHO OU LAZER, PODE SEMPRE ESCOLHER.

Nós tratamos do resto!

RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com

geral@b.rentacar.com

BRAGA

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

GUIMARÃES

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

O MAIOR EVENTO DESPORTIVO SOLIDÁRIO EUROPEU REGRESSA A PORTUGAL E PROMETE PINTAR AS RUAS DE BRAGA DE BRANCO E ROSA

A #RFTC2023, levada a cabo pela Associação Rosa Vida e Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação de Braga, visa a divulgação e sensibilização da prevenção do cancro, cujas verbas angariadas revertem a favor da continuidade do apoio aos doentes de cancro e familiares, promovendo-lhes uma melhor qualidade de vida

A Race For The Cure Portugal (#RFTC2023) | Pink Run, já tradição na cidade de Braga e sendo o maior evento desportivo europeu solidário na Luta Contra o Cancro, faz novamente parte do programa Outubro Rosa. Abraçando as memórias e seguindo os passos da 1ª Pink Run (2016), este ano a Race For The Cure Portugal apresenta um formato diferente e terá como cenário os vários pontos centrais e históricos desta cidade milenar, convidando todos a caminharem por eles mesmos, por nós, por todos os que lutam contra o Cancro. Esta é uma forma de apoiar quem trava esta luta bem como os seus familiares.

A caminhada solidária acontece no dia 22 de outubro de 2023 (Domingo), tendo início marcado para as 10h00 da manhã na Avenida Central de Braga. Ao longo de 4km os participantes irão "pintar" de rosa e branco as ruas e as praças mais icônicas do centro histórico da cidade, como a Praça do Comércio, a Praça Municipal, o Largo do Paço, o Rossio da Sé, entre outros. Serão várias as animações presentes em diferentes passagens do percurso, todas elas alusivas à cidade minhota.

E porque a prevenção primária é essencial, a RFTC promove hábitos de vida saudáveis e também a responsabilidade ecológica da sociedade. Por este motivo, "na edição deste ano o KIT de participação será constituído pelos vários modelos excedentários de t-shirts das edições anteriores", refere Paulo Morais, Presidente da Rosa Vida.

O Kit, composto este ano pela t-shirt, tem o valor de 5€ e poderá ser adquirido através da inscrição online - www.raceforthecure.eu/pt/Participate/ - ou na Banca Solidária Rosa presente no Centro Comercial Braga Parque de 7 a 21 outubro.

Este ano as entidades que vão beneficiar da totalidade das verbas angariadas são a Associação Rosa Vida e a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro – NRN, associações sem fins lucrativos que promovem a melhoria da qualidade de vida dos doentes com cancro e os seus familiares.

Com um programa dedicado à consciencialização e prevenção do cancro, o "Outubro Rosa", tem como mote este ano: "Prevenir, apoiar e combater". Durante o mês de Outubro, a cidade de Braga será palco principal de inúmeros eventos, organizados por diversas entidades que se unem para sensibilizar para esta temática, sempre com a finalidade de apoiar os utentes e as suas famílias.

Na apresentação do programa 'Outubro Rosa', Sameiro Araújo, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, realçou, "a importância desta campanha lembrando que o cancro é uma realidade que afeta muitas pessoas em Braga e em todo o país. O 'Outubro Rosa' é o momento em que nos unimos como comunidade para relembrar a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do apoio a todos que enfrentam essa doença e queremos garantir que todos os bracarenses tenham acesso a exames regulares e informações sobre a doença oncológica". Seja um dos Heróis na Luta Contra o Cancro.

Programa Pulsar

O Programa Pulsar é exclusivo para doentes oncológicos no qual todos os utentes podem usufruir, de forma gratuita, de um acompanhamento especializado e personalizado, cuja importância se reflete não só na reabilitação física dos utentes, mas também na sua recuperação psíquica e social.

Programa Outubro Rosa

Através do programa 'Outubro Rosa' será desenvolvida uma campanha de consciencialização, com a realização de eventos que visam educar, apoiar e sensibilizar sobre a importância do auto-exame e da consequente deteção precoce da doença oncológica. Será, ainda, assinalado com um laço gigante instalado na Avenida Central e, em colaboração com a Associação Empresarial de Braga, as lojas comerciais da Cidade também terão laços cor-de-rosa nas suas montras.

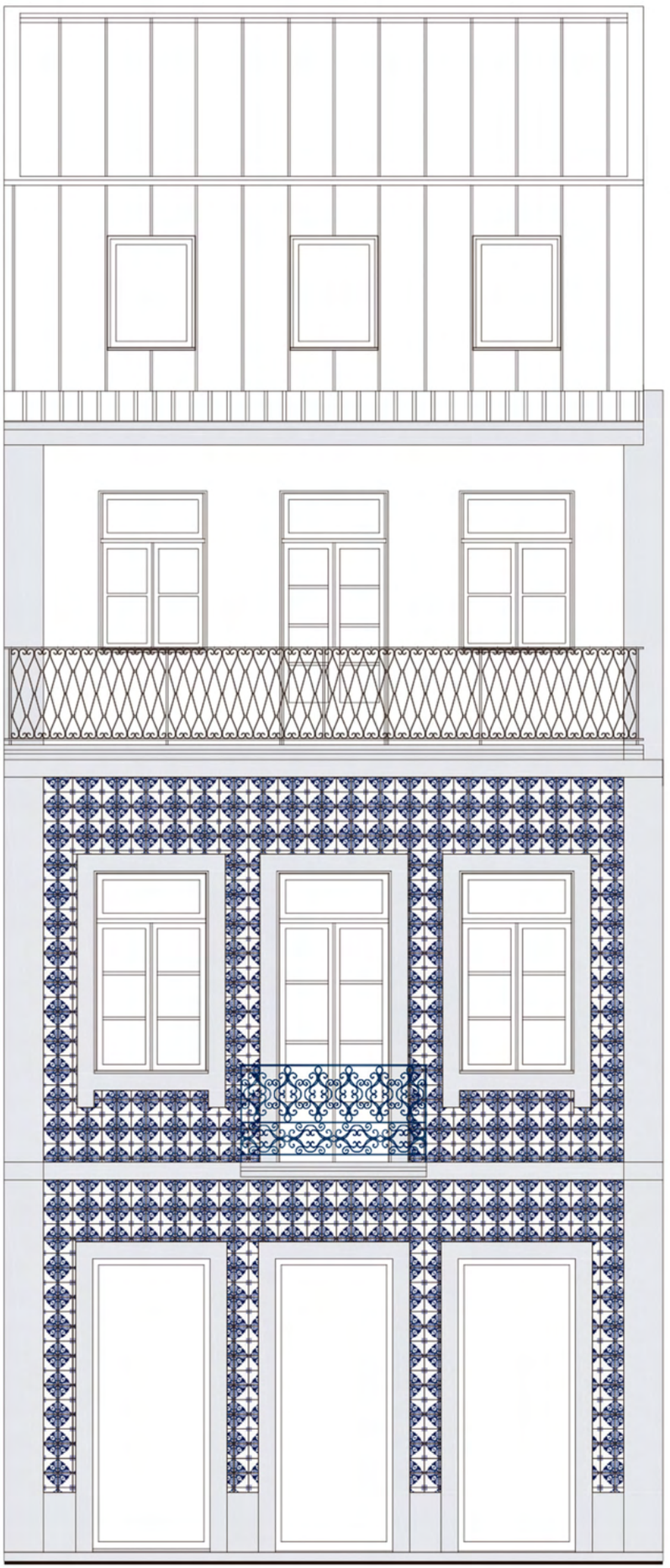
REMODELAMOS A SUA CASA DE BANHO

BRAGA
Variante do Fojo, Rua dos Prados, nº1
Ao lado da Pastelaria Montalegrense 2 | Braga
253 679 217 | 913 480 773

FAMALICÃO
Avenida Engenheiro Pinheiro Braga, nº1564
Ao lado do Posto Combustivel Repsol | Famalicão
252 314 546 | 913 701 461

info@sanieste.pt | www.sanieste.pt

MODA & BELEZA



OUTONO • INVERNO 2023/24

Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Outono/ Inverno 2023/24, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja
Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

antonialage@gmail.com
/boutiqueantonialage
boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonialage.com (em construção)

PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI
ZADIG&VOLTAIRE
EDWARD ACHOUR PARIS
ERMANNO SCERVINO
self-portrait
BCBGMAXAZRIA
DVF DIANE VON FURSTENBERG

momonì
NOTSHY CASHMERE
LIVIANA CONTI
CAMBIO
BETTA CORRADI HOPE FAITH LOVE
SCOTCH & SODA AMSTERDAM
CHIARA FERRAGNI
BOUTIQUE MOSCHINO

adidas **adidas by Stella McCartney** Alice+Olivia **Autry** Canada Goose **Church's**
CP Company **Diadora** Diesel **Dsquared2** Enterprise Japan **Etro** Frame
Golden Goose Hogan **John Smedley** Kenzo **Max Mara** Miu Miu **Moncler**
Moncler Grenoble **On Running** Paul & Shark **Paul Smith** Plan C
Polo Ralph Lauren Prada **Premiata** PS by Paul Smith **Saucony** Sebago
SLVRLAKE Stone Island **The Attico** Valentino **VAVA** Y-3 **Zegna** Zimmermann

www.janes.pt

TENDÊNCIAS COR

- Lavanda digital
- Terracota espacial
- Verde seco
- Amarelo manteiga
- Cobalto galático
- Metalizados

COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

BLUMARINE

BORA AKSU

COPERNI

SONHADORA REBELDE

- Romantismo
- Revivalismo
- Florais de Inverno
- Drapeados
- Gótico
- Punk
- Colegial
- Silhueta feminina

ERDEM

CHOPOVA LOWENA

ISSEY MIYAKE

DEUSA DO BOUDOIR

- Bottomless
- Lingerie
- Microbra
- Rendas
- Transparências
- Silhueta Fluida

MIU MIU

ZIMMERMANN

MOSCHINO

Nova Coleção

OUTONO · INVERNO

JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE

www.jorgelima.pt

Avenida da Liberdade
(junto aos Granjinhos)
Tel: 253 216 333

PODER CORPORATIVO

- Normcore
- Luxo tranquilo
- Alfaiataria
- Power dressing
- Colete
- Camisa branca
- Silhueta relaxada

MIU MIU

FERRAGAMO

FENDI

BALENCIAGA

GUCCI

LOUIS VUITTON

SAINT LAURENT

KENZO

VALENTINO

FERRAGAMO

GIVENCHY

OTICA O PALACIO

Largo da Senhora-a-Branca, 109
4710-443 Braga
253 130 431
913 588 175
www.oticaopalacio.pt
geral@oticaopalacio.pt

oticaopalacio

Petit Amour

Nova Coleção Newborn

Na Petit Amour encontra todos os artigos de vestuário para os primeiros dias do seu bebé!

VISITE A NOSSA **LOJA CASUAL CHIC**:
Rua de Sto. António, nº2D (Praça do Município)
4700-323 Braga

www.petitamour.pt
petitamour.marketing@gmail.com
/PetitAmour.pt/
@petitamour_cerimonia

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

Nova Coleção Out-Inv 23

(dos 0 meses aos 16 anos)

Temas de Natal

Já disponíveis em loja
e em site

www.petitamour.pt

www.petitamour.pt
/PetitAmour.pt/
petitamour.marketing@gmail.com
@petitamour_cerimonia

CONTACTOS:

Tel. Loja Casual: 253 135 283
(Chamada para a rede fixa nacional)

Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
(Chamada para rede móvel nacional)

URBANPROJECT

A|X ARMANI EXCHANGE

Nos passados 30 de setembro e 1 de outubro, realizamos uma ativação da marca Armani Exchange na loja Urban Project de Braga. Este evento foi produzido pela Armani Exchange, tendo sido uma honra colaborar com uma marca tão prestigiada. É sempre honroso receber na nossa casa os representantes oficiais das melhores marcas do mundo, estamos certos de que estes eventos favorecem não só a Urban Project, como também a cidade de Braga no seu todo.

O evento ocorreu em todos os 5 pisos da loja, com decoração exclusiva e característica da Armani Exchange. Um dos grandes destaques deste evento deu-se na coleção de sapatilhas, uma vez que a marca maestrina ofereceu a todos os clientes a opção de personalizar de forma totalmente gratuita as suas sapatilhas no local aquando da compra. A personalização foi da autoria do The Caver, uma das maiores referências de arte urbana do nosso país.

A personalização podia ser acompanhada ao vivo, sendo que contamos ainda com música da incrível DJ Zengxrl. O evento foi aberto e acessível a todos quantos quisessem acedê-lo, onde os convidados foram também presenteados com bar e catering totalmente gratuito.

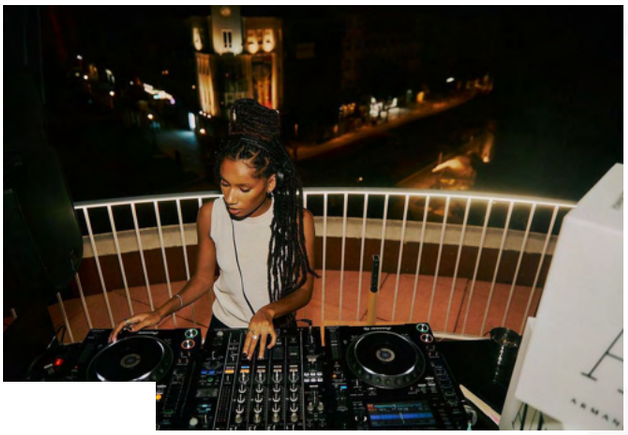
Mais novidades foram desvendadas ao longo do evento, como a apresentação da coleção de inverno masculina e a cápsula exclusiva de mulher que estará disponível em lojas apenas até ao final de outubro.

Além da música e artista, tivemos ainda a presença de várias personalidades, desde micro-influencers e modelos a representantes de marcas e prestigiados empresários da cidade de Braga.

Estes eventos são cruciais para a nossa empresa, estando ligados ao nosso objetivo – celebrar o fashion, proporcionando experiências e criando memórias com todos os nossos clientes. Acreditamos que a vida deve ser celebrada, assim como as nossas ideias comuns diferenças. Afinal, a moda é uma forma de expressão única a cada um de nós, sendo este um ideal que defendemos.

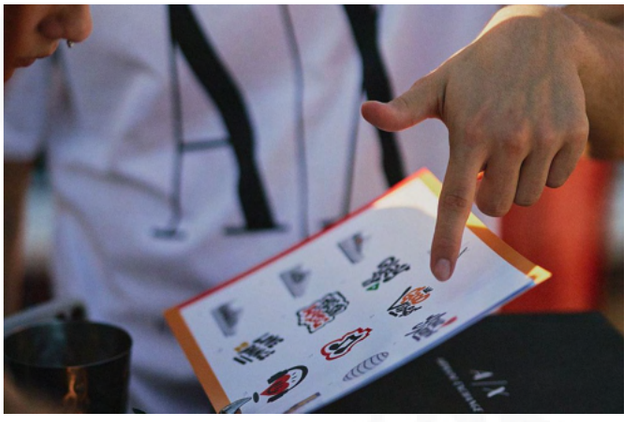
A associação com uma marca como a Armani Exchange é uma honra e privilégio, pelo que queremos, desde já, agradecer a oportunidade e o magnífico evento que vivemos.

Ana Rita Rodrigues,
Departamento de Marketing Urban Project



A|X

ARMANI EXCHANGE



URBANPROJECT

FASHION

O fashion desempenha um papel multifacetado na nossa sociedade. É muito mais do que simples artigos de roupa, é uma forma de autoexpressão, cultura e criatividade.

A moda permite-nos expressar a nossa personalidade e identidade, funcionando como uma forma de comunicar não verbal. Esta expressão é única a cada um de nós, representa uma escolha de como desejamos apresentar-nos à sociedade. Recentemente, o fashion é cada vez mais ousado, desafiando normas sociais a que estamos habituados como, por exemplo, noções de género. Cada vez mais a roupa é unissexo.

Igualmente, o fashion pode refletir as nossas emoções e adaptar-se aos diferentes contextos sociais em que nos enquadramos, sendo que permite representar-nos diferentemente, por exemplo, no trabalho e numa saída com amigos.

Quanto à Urban Project, o nosso papel é facilitar esta expressão, trazendo as melhores marcas e fashion aos nossos clientes. Dada a importância desta, orgulhamo-nos de dispor das mais variadas marcas.

O ano de 2023 foi repleto de eventos de expansão e ativações de marca na nossa loja física no centro de Braga. Este espaço tem 4 pisos, assim como um último piso aberto, isto é, rooftop, sendo também um marco histórico na cidade, com vestígios arqueológicos preservados.

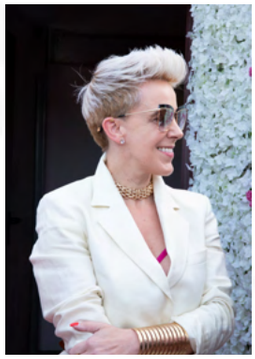
Estes eventos têm como objetivo celebrar o fashion, juntando dois conceitos que nos apaixonam – fashion e party. Iniciamos este ano com a sunset gala Foxy Project, que marcou a condecoração do nosso concurso de embaixadora, sendo esta Bárbara Monteiro. Contamos com o apoio da BSB, uma marca jovem e grega, que se mostrou perfeita para o evento em questão. A acompanhar a gala, tivemos música ao vivo e DJ's.

Marcamos as celebrações do São João com o nosso toque, organizando um evento privado no rooftop que contou com os mais variados DJ's, em colaboração da One Million.

Um dos nossos maiores projetos passou pela Noite Branca, que contou com festas privadas nos dias 8 e 9 de setembro. Tal como o São João, a Noite Branca é um dos principais eventos culturais da cidade Braga, pelo que sentimos necessidade em o celebrar. O primeiro dia alcançou um público mais prestigiado, incluindo um jantar VIP, enquanto o segundo dia passou por um público mais jovem na sua maioria. Tal como no ano anterior, tivemos o patrocínio exclusivo da Fracomina.

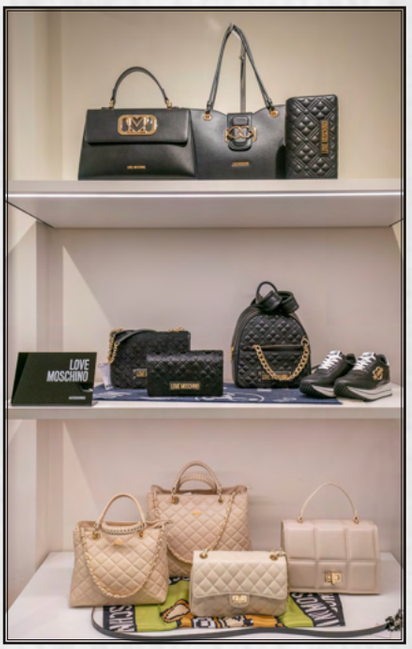
Recentemente, realizamos uma ativação de marca com a prestigiada Armani Exchange, com DJ e personalização exclusiva de artigos. Organizado pela própria marca, esta ativação foi especialmente interessante ao destacar a criatividade tão característica do fashion.

Ana Rita Rodrigues,
Departamento de Marketing Urban Project



Fotografias por: Rui Fernandes

SINTETY



BRAGAPARQUE Lj. 2040 Quinta dos Congregados 4710-427 BRAGA Tel: 253 264 403

SINTETY

LOVE MOSCHINO. MICHAEL KORS TOUS jewellers since 1920 COCCINELLE

ZOLF

A MODA MASCULINA MADE IN PORTUGAL QUE VEIO PARA CONQUISTAR

Foi no Norte do país que, em 2016, nasceu a ZOLF.

Com vista a dar resposta a uma lacuna existente na altura: a carência de opções de roupa masculina de qualidade, a aposta em produtos made in Portugal foi uma escolha óbvia.

Os designs cuidados, os materiais de excelência e o conforto das peças são os elementos chave para o sucesso da ZOLF. Para os que procuram o fitting perfeito, esta é uma opção a ter em conta.

Da coleção da ZOLF espera-se nada menos do que o melhor, sendo que é possível comprar um total look uma vez que a marca dispõe não só de roupa mas também de calçado e acessórios.

No ano em que celebra o seu 7º aniversário, a marca 100% portuguesa alcança o marco de 3 lojas físicas na região Norte mas o objetivo, segundo Luís Mendes, CEO, é a expansão: "Em agosto abrimos a nossa terceira loja, em Braga, e o objetivo passa agora por expandir a marca para o sul do país. É um orgulho ver que a ZOLF que começou pequenina em Guimarães já chega a vários países através da loja online e agora também com as lojas físicas."

A abertura da nova loja trouxe consigo uma novidade: o novo serviço de tailoring que permite ao cliente criar e personalizar os seus próprios fatos sob medida.

Agora é possível escolher os tecidos, cortes e detalhes que melhor se adequam ao gosto pessoal de cada um. "Esta foi uma forma de conseguirmos dar resposta a uma necessidade cada vez mais frequente dos nossos clientes que nos procuravam para produzir os seus fatos para ocasiões especiais" refere Luís Mendes.

A ZOLF dá assim mais um passo importante, sempre com o objetivo de conseguir conjugar o máximo conforto com o fitting perfeito.

BRAGA
Rua Dr. Justino Cruz, nº 19,
Loja 12, 4700-314 Braga

GUIMARÃES
R. de Santo António nº 88
4800-162 Guimarães

LOUSADA
Av. Dr. José Paulino Freitas Silva Neto
nº 278, 4620-523 Lousada

ZOLFCLOTHES

Telemóvel: +351 913 161 410
(chamadas p/ rede móvel nacional)
Email: info@zolfshop.com

ZOLF

ENCAPSULADA

- Super casacos
- Agasalhos over the top
- Malhas statement
- Silhueta agasalhada

COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

HERMÉS

DOLCE&GABBANA

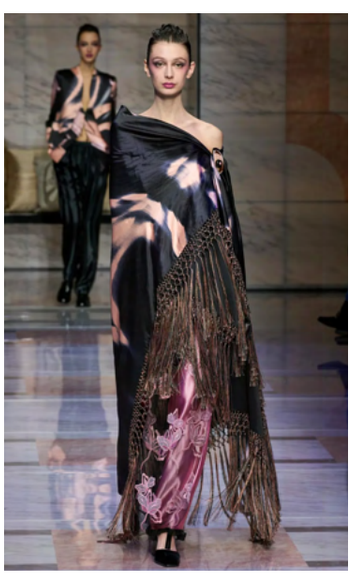
MARNI

GIVENCHY

ETRO

PAUL SMITH

LOUIS VUITTON



ARMANI

BOTTEGA VENETA

ECKHAUS LATTA

MAISON MARGIELA

Fátimalbiza

Flores são Diamantes

A IMPORTÂNCIA DE OFERECER FLORES

IBIZAFLORISTA

IBIZAFLORISTAFATIMA

Praça Padre Ricardo Rocha
(junto à Makro)
São Vítor – Braga
962 831 378
915 581 251

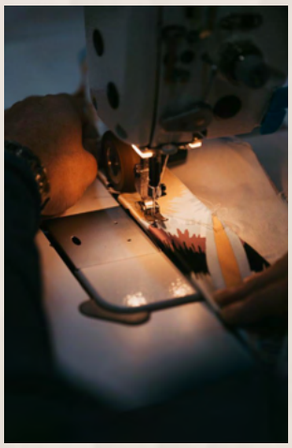
camel
active

camel active
Outdoor Casual Wear
EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067
www.camelactive.com

ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

É da conjugação da criatividade com a imaginação, das mãos experientes das nossas colaboradoras do atelier com a capacidade de solucionar desafios da nossa equipa de instalação, que surgem os nossos projetos de decoração. Lá dentro, têm dentro tudo o que espera de nós: as cores neutras conjugadas com elementos fortes de destaque; os cortinados e os estofos feitos à medida e tem o desejo de preservar o espírito da família e dar-lhe uma nova camada, tornando tudo harmonioso.
Desafie-se a mudar e desafie-nos a criar.



Adorno Perfeito

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

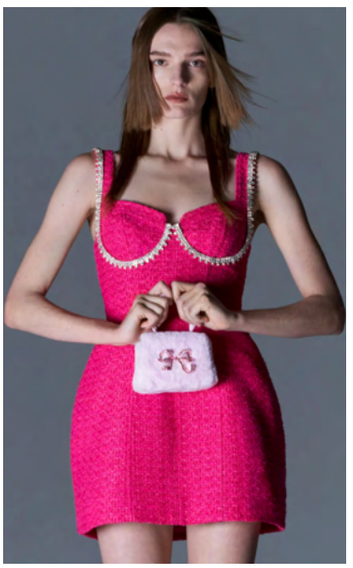
EM PERSONAGEM

- Cinturas marcadas
- Ancas
- Botas de cano extra alto
- Collants coloridos
- Laços
- Silhueta ampulheta

COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

LORENZO SERAFINI

BORA AKSU



SELF PORTRAIT

STANDING GROUND

DRAMA EXTRA

- Mangas
- Volumes
- Casacões
- Malas XL
- Caudas e excessos
- Silhueta teatral

MSGM

VICTORIA BECKHAM

BURBERRY

BALMAIN

RODARTE

CAROLINA HERRERA

poente.
creative studio

Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

- Branding.
- Estratégia de Marketing.
- Sites, Aplicações & E-commerce.
- Video & Foto.
- Gestão de redes sociais.
- Ativação de Marca & Eventos.

www.poente-studio.pt

Mais informações:

Fale connosco: +351 939 440 904 info@poente-studio.pt

ENGEL&VÖLKERS

DOIS ANOS DE SUCESSO

AGÊNCIA IMOBILIÁRIA ENGEL & VÖLKERS BRAGA-GUIMARÃES: PAIXÃO, EXCLUSIVIDADE E COMPETÊNCIA

A ENGEL & VÖLKERS BRAGA-GUIMARÃES celebrou o seu segundo aniversário com colaboradores, clientes e amigos, num momento que serviu para lançar o futuro da marca que atua nos segmentos médio alto e alto do mercado imobiliário. Paixão, exclusividade e competência são os valores que orientam o trabalho da marca com operações no mundo inteiro.

Susana Sá Diener e Christopher Diener, o casal que gere a agência que opera no distrito de Braga (Minho), sendo que a marca Engel & Völkers se encontra representada por todo o país, desde o Algarve até ao Norte de Portugal, faz um balanço muito positivo desta caminhada. "Desde que chegámos a Braga que nos sentimos em casa porque fomos muito bem acolhidos. Durante os primeiros meses, estivemos a implementar o nosso método de trabalho e a formar os colaboradores para trabalharem dentro dos standards da empresa e penso que esse objetivo foi conseguido na plenitude. Temos uma equipa de 12 pessoas a trabalhar connosco, profissionais de excelência com grande capacidade, que dominam mais do que uma língua e que desenvolveram competências muito importantes nesta atividade. Isso dá-nos muita confiança no futuro", explica Christopher Diener. "Nós não queremos ser mais uma agência imobiliária, queremos ser 'a' agência imobiliária. Queremos oferecer um serviço diferenciado, que transmita confiança aos nossos clientes e que, após o negócio estar fechado, a relação perdure. Sabemos que a recomendação é um dos fatores essenciais para o sucesso empresarial neste segmento do mercado imobiliário", acrescenta.

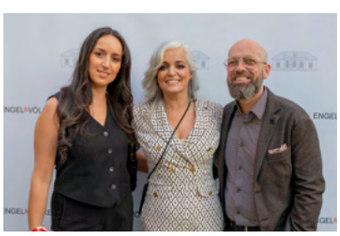
Depois de dois anos de grandes desafios e conquistas, Susana e Christopher acreditam que os próximos meses serão de consolidação da marca e expansão no território. "Conseguimos cumprir o plano a que nos propusemos no início da nossa caminhada e estamos satisfeitos com o desenvolvimento da marca no território. Temos planos para expandir a nossa atividade no Distrito de Braga, nomeadamente, Guimarães, onde esperamos abrir brevemente uma loja; criar mais valor e fazer mais negócios", assegura Susana Sá Diener.

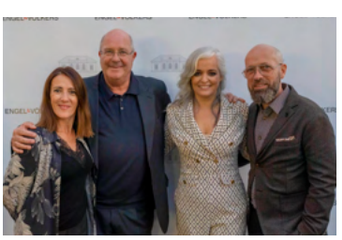
MERCADO EM CONSTANTE EVOLUÇÃO

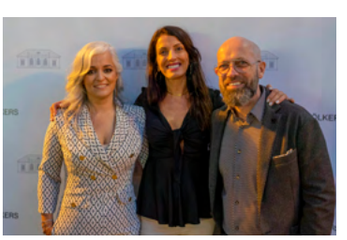
Portugal está na moda e isso nota-se na procura. "Ainda há muitas oportunidades de negócio no segmento em que trabalhamos, porque conseguimos chegar a mercados diferentes e que procuram propriedades de excelência. Temos clientes da Alemanha, Áustria, Suíça, Bélgica, Inglaterra, entre outros, que estão abertos a investir no nosso país. Este interesse por Portugal começou com o Algarve, mas a verdade é que o Norte do país tem tido uma procura crescente. Temos tudo o que os melhores investidores procuram: clima, qualidade de vida, paisagens e natureza, a gastronomia, proximidade com tudo, nomeadamente, com o Aeroporto", assegura Susana Sá Diener.

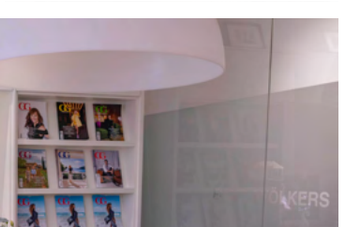
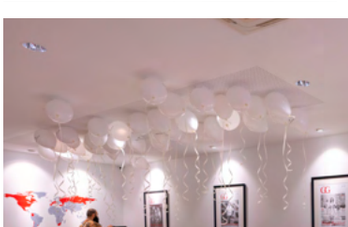
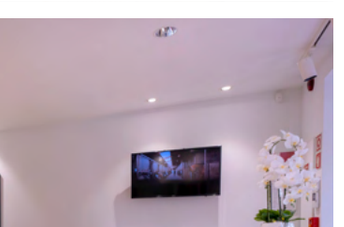
Uma das grandes diferenças entre a ENGEL & VÖLKERS está na forma como trabalha e comunica. "Não temos interesse em fazer uma comunicação agressiva e excessivamente visual. Queremos dar nas vistas pelo serviço que prestamos, pela exclusividade e pela discrição. Somos muito focados na forma como comunicamos e na qualidade de serviço que prestamos. Esse é o nosso segredo", garante Susana Sá Diener. "Estamos a falar de clientes que confiam em nós em negócios de um ou dois milhões de euros, por vezes mais, e o nível de exigência tem de ser muito elevado. Nós próprios colocamos essa exigência na nossa gestão", finalizam os empresários.

O dia de aniversário ficou marcado pela beleza e elegância dos presentes, mas também de um automóvel lindíssimo que deu o cenário perfeito à festa, cortesia da Bentley Braga, empresa parceira da ENGEL & VÖLKERS BRAGA-GUIMARÃES.







Rua Eça de Queirós, 38
4700-315 Braga
253 070 478
(chamadas p/ fixa nacional)
938 381 032
(chamadas p/ rede móvel nacional)
www.engelvoelkers.com/pt-pt/braga-guimaraes

EngelVoelkersBragaGuimaraes

engelvoelkers.braga_guimaraes

ENGEL&VÖLKERS

PICHELARIA BISCAINHOS

DESDE 1977 AO SEU DISPOR!

A Pichelaria Biscaínhos – Materiais de Construção, Sanitários e Rega, Lda fundada em 1977, e, depois de vários anos com sede na Rua dos Biscaínhos, mudou para umas renovadas e modernas instalações na Rua Andrade Corvo, num espaço amplo e com melhores condições para a equipa de profissionais e clientes da empresa. A direção da Pichelaria Biscaínhos está a cargo de Alberto Duarte e do engenheiro eletrotécnico especialista em energia renovável José Duarte, que são pai e filho mantêm a linha familiar da empresa, que já vai na quarta geração.

Prestes a completar 50 anos de existência, a Pichelaria Biscaínhos é especialista em artigos de materiais de construção, sanitários e rega, bem como prestação de serviços ao cliente na área da Hidráulica, Termodinâmica e Eletrotécnica. "O nosso foco principal é a parte de canalização, que engloba a parte de saneamentos, abastecimentos, águas pluviais e também trabalhos que sejam relacionados com a construção; serviço pontual para clientes de maior dimensão, mas também para clientes finais", explica José Duarte. Na área dos serviços, a empresa dispõe de uma equipa capaz de exercer todas as áreas envolventes bem como todos os estudos de engenharia destinados ao sector industrial, de construção e doméstico. A respetiva análise e montagem dos equipamentos é da responsabilidade de técnicos, dos quadros da empresa, especializados na área, com formação adequada e muito know-how e experiência acumulada ao longo dos anos.

A Pichelaria Biscaínhos é representante oficial de marcas de renome mundial, como a Bosch, Emmeti, Tiemme, Alanol, Oli ou GME e tem uma oferta de grande variedade, agora reforçada com um novo armazém, mais amplo, que visa melhorar o serviço de apoio ao cliente e assistência às obras em curso.

pichelaria_biscainhos

Pichelaria Biscainhos

Rua Andrade Corvo 24/28
4700-415 Braga

253 277 238
pbiscainhos.com
geral@pbiscainhos.com

Horário
Semana: 8:30-13:00 | 14:30-19:00
Sábado: 8:30-12:30

CREPARIA • CONFEITARIA

O GATO
COMEU-TE A LÍNGUA

UAU!!!

É, sem dúvida, um dos mais incríveis espaços de Braga, que revela segredos deliciosos lá dentro. Há tanto para ver e para saborear que é difícil começar, mas vamos por parte e talvez seja bom iniciar pela surpreendente decoração.

A ideia é de Elsa Matos que abriu a primeira loja em Gaia, depois em Leça, e o sucesso foi imediato, razão pela qual avançaram para Braga. "Queríamos um espaço para receber os amigos, para estar em reunião, para conviver em família", explica Rosana Raimundo, gerente da loja de Braga, a nova casa do Gato. Com motivos que vão desde as referências a Alice no País das Maravilhas, que tem como personagem icónica o Gato de Cheshire passando pela beleza cénica do teatro ou as referências renascentistas inscritas nos tetos das salas, há muito para apreciar no trabalho de decoração de Elsa Matos. Visitar O Gato Comeu-te a Língua é mais que uma simples ida ao café, uma simples refeição, um simples crepe... é viajar por um mundo de sonhos, uma revisitação da infância nostálgica, mas alegre.

Depois, podemos falar do nome. Partindo da sabedoria popular de que, quando comemos uma coisa muito boa, não falamos muito, O Gato Comeu-te a Língua acabou por ser uma escolha óbvia para a filha de Elsa Matos, que foi a mentora do nome deste espaço incrível.

AGORA SIM, OS MARAVILHOSOS CREPES

Há muito para experimentar, disso não há dúvida, mas não pode sair sem provar os crepes e os frappés. A massa é feita todos os dias pela equipa de cada um dos espaços, o que permite que tenha uma consistência e textura perfeitas! Depois, pode adicionar os recheios ou topping preferido. Há uma carte predefinida, mas pode fazer o crepe ao seu gosto. O Crepe com Nutella e Morangos é o preferido! Se gosta um miminho doce, pode provar os nossos waffles e os bubble waffles.

Os gelados, feitos de forma artesanal, também são um must para provar no espaço. Do limão ao chocolate, do Kinder Bueno à Stracciatella, não faltam sabores para provar. Também aqui tem uma carta de gelados, com criações verdadeiramente deliciosas, muitas delas para partilhar!

RESTAURANTE COM PROPOSTAS DELICIOSAS!

Durante a semana, ao almoço, tem sempre à sua espera uma sugestão do dia, mas pode optar por escolher as sugestões da carta: se preferir algo mais leve, tem as saladas cheias de sabor ou as tostas XL (aconselha-se levar alguém para partilhar!). Ainda para partilhar, as Tábuas de Enchidos são uma excelente escolha. Nos pratos, tem os pregos e baguetes, as Coroas de Gato, o Hamburger artesanal, as pastas e risotos ou ainda os Iogurte Bowls, se preferir uma refeição mais leve. A acompanhar, nada melhor que um sumo natural, um milkshake, uma seleção de vinhos da casa ou a já famosa sangria!

Só mais uma sugestão: vá com algum tempo, para apreciar, saborear e usufruir, no interior ou na esplanada!

ogatocomeutealingua.pt
braga@ogatocomeutealingua.pt

Rua Andrade Corvo, nº 30 a 34,
4700-204 Braga

Segunda a sexta: 9h30 – 24h00
Sábado e domingo: 9h00 – 24h00
966 163 368

ogatocomeutealingua

ogatocomeu_tealingua

CREPARIA • CONFEITARIA

O GATO
COMEU-TE A LÍNGUA

ESPECIAL

SAÚDE

e Bem-Estar

Consulta de especialidade

Obesidade

Tratamento para Emagrecimento através da

Endocrinologia

Na consulta de excesso de peso e obesidade a nossa Médica responsável, *Dr.ª Selma Souto*, intervém no tratamento de distúrbios hormonais que podem afetar o seu **peso** e **metabolismo** entre outras perturbações do funcionamento do organismo, nomeadamente alterações da *tiróide, diabetes, hipertensão e dislipidemia*, entre outros distúrbios. Marque hoje a sua consulta connosco!

Médica especialista em
Endocrinologia - Nutrição

clidomus.pt

CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

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

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

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

geral@clidomus.com

TRATAMENTO TÉCNICO PARA O CANCRO

A febre é uma reação natural do organismo a determinadas situações que, por si só, cria condições de hipertermia. A hipertermia local funciona da mesma forma que uma febre controlada e limitada regionalmente. Neste procedimento não invasivo, dois elétrodos aquecem a região do tumor. As células cancerígenas são mais sensíveis num ambiente aquecido e, por isso, mais suscetíveis ao impacto da quimioterapia e da radioterapia. Além disso, o sistema imunitário é estimulado localmente durante o processo de tratamento.
A hipertermia intensifica e melhora a resposta ao tratamento do cancro de forma suave e discreta. Reforça a quimioterapia, torna a radioterapia mais eficaz e estimula o sistema imunitário do próprio organismo.

A HIPERTERMIA REGIONAL COMO TRATAMENTO ADITIVO À RADIOTERAPIA

O principal mecanismo de ação da radioterapia consiste na utilização de radiações ionizantes para gerar radicais livres de oxigénio, que atacam o ADN das células cancerígenas. O aquecimento do tecido leva a um aumento da circulação sanguínea e, consequentemente, a uma maior concentração de oxigénio no tecido afetado. Além disso, a hipertermia inibe a capacidade das próprias células de voltar a reparar as cadeias de ADN destruídas. Por conseguinte, a hipertermia é, provavelmente, o suporte mais eficaz da radioterapia atualmente conhecido. A Sociedade Alemã já se referiu à hipertermia como o "quarto pilar" no tratamento do cancro.

A HIPERTERMIA REGIONAL COMO TRATAMENTO ADITIVO À QUIMIOTERAPIA

Com base nos resultados positivos de estudos recentes, foi demonstrado que a quimioterapia em combinação com a hipertermia tem um efeito significativamente maior do que a quimioterapia por si só. A electro-hipertermia regional utiliza ondas de radiofrequência para aquecer as células cancerígenas, o que, por sua vez, afeta o metabolismo das células e o seu ambiente extracelular. Gabriele Multhoff (Munique, Alemanha) conseguiu demonstrar, no seu trabalho de investigação, que as células assassinas naturais, neste caso, são mais eficazes no intervalo de temperatura da febre e normalmente, têm melhor acesso ao tecido cancerígeno num ambiente de temperatura elevada.

COMO É QUE A HIPERTERMIA REGIONAL FUNCIONA COM O "CELSIUS TCS - TUMOR CELL SOLUTION"?

Durante o tratamento, o doente deita-se numa cama, que está dividida em 21 campos de igual dimensão. Estes campos estão equipados com 20 divisões acolchoadas e uma divisão do elétrodo. A posição da divisão do elétrodo nesta cama é variável para permitir um posicionamento direcionado na região do corpo a ser tratada. O elétrodo do braço, em forma de placa, é suportado por um braço regulável em altura que pode ser rodado para um ajuste ideal no corpo. Durante o tratamento, as ondas de radiofrequência de 13,56 MHz fluem através da região do corpo entre os dois elétrodos.
Os dois elétrodos cheios de líquido encaixam perfeitamente no corpo e são arrefecidos ativamente durante o tratamento para garantir uma temperatura agradável e constante na pele com o aumento da potência. O bem-estar do doente é continuamente monitorizado e este pode cancelar a sessão em qualquer altura, premindo um botão.

Para mais informações contatar:
Dr. António Moreira Pinto
Licenciado em Medicina | Especialista em Oncologia Médica
Hospital CUF Porto
Estr. da Circunvalação 14341, 4100-180 Porto
Telefone: 22 003 9000

utilmédica

Medical Devices Company

Rua José António Cruz, nº 44
4715-343 Braga
253 248 304
utilmedica.pt
geral@utilmedica.pt

Horário de atendimento (exceto feriados):
De 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 12h30 e das 14h às 18h30
Sábado: das 9h às 13h

Utilmedica

BURNOUT: A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

O trabalho assume cada vez mais um papel primordial no contexto em que vivemos. Num mundo cada vez mais globalizado, o burnout assume-se como uma estrutura tridimensional caracterizada pela Exaustão Emocional (esgotamento de recursos emocionais para lidar com situação stressora, extrema tensão emocional e impotência); despersonalização (desumanização da relação com os outros (pacientes, colegas e organização) e baixa realização pessoal (auto-avaliação de forma negativa). A pessoa afetada por esta síndrome tem a sua saúde física, cognitiva, emocional e comportamental comprometida.

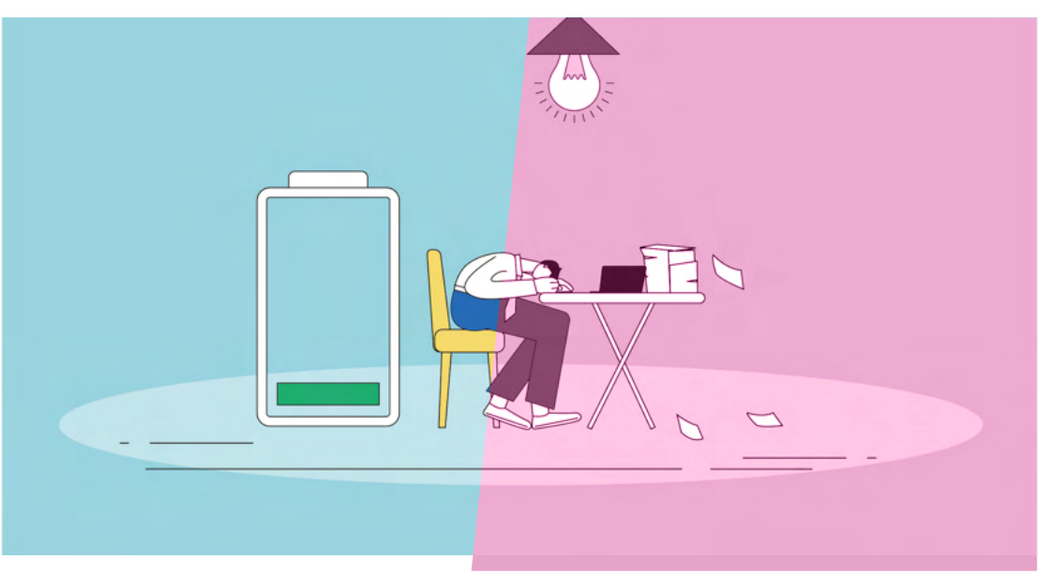
Há uma grande dificuldade em distinguir o burnout de estados depressivos ou stress, sendo por isso, necessário diferenciarmos os construtos para que possamos compreender cada um deles. Burnout e depressão partilham sintomatologia semelhante, contudo, o "estado depressivo" tem um carácter temporário afetando todas as áreas da vida da pessoa, enquanto o burnout está intrinsecamente ligado ao contexto de trabalho. O Burnout e o Stress não se diferenciam na sua sintomatologia mas sim no seu processo, o stress é uma resposta do indivíduo, quando este não tem aptidões ou recursos para superar a exigência que determinada circunstância lhe estabelece, quando o agente desencadeador se enquadra no âmbito da atividade laboral que o indivíduo desempenha, o stress toma a designação de stress ocupacional, o burnout, por sua vez, caracterizado pela sua cronicidade, deve ser entendido como um estado de prolongamento de stress ocupacional sendo o resultado de um processo que se desenvolve ao longo do tempo.

No mês em que se comemora o dia da saúde mental, será importante referir que os profissionais da área da saúde são dos grupos mais afetados pelo burnout. O contato direto com pessoas é uma característica evidente destes profissionais sendo que o seu sofrimento pode ter repercussões na sua própria saúde como no desempenho do seu trabalho influenciando-o na sua vida pessoal, socioeconómica e familiar.

Como medidas de prevenção/intervenção posso destacar o atendimento psicológico assim como avaliação dos níveis de burnout para consciencializar os profissionais e/ou a organização relativamente ao problema, potenciar a aquisição por parte dos profissionais de determinadas competências que estimulem uma maior resistência ao stress e a fomentação de expectativas mais realistas no que respeita ao seu trabalho; prática de exercício físico regular, utilizar técnicas de relaxamento, o desenvolvimento de atividades de lazer; o aumento da variedade de rotinas, para evitar a monotonia; prevenir o excesso de horas extras; dar melhor suporte social às pessoas; melhorar as condições sociais e físicas de trabalho; investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores; investir na comunicação, na exposição dos problemas e por fim, conhecer as manifestações da síndrome.

Dra. Natacha Martins

(Psicóloga Clínica e da Saúde/ Neuroterapeuta)



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.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
Delegação - Braga

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

SAÚDE MENTAL: UM DIREITO HUMANO UNIVERSAL

Não se deve reduzir a compreensão de toda a vida mental apenas ao cérebro, no entanto, ele é o órgão mais nobre e o que permite que tenhamos consciência, pensamento e emoções. Esta afirmação enfatiza a importância do cérebro como órgão central na nossa saúde mental. Quando o cérebro adoece, é natural que a nossa saúde mental seja afetada.

A relação entre a saúde mental e as doenças neurológicas é um campo de estudo em constante evolução. Condições como a doença do Alzheimer, os Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC) e a doença de Parkinson estão frequentemente associadas a perturbações de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade.

Um dos desafios enfrentado pelas pessoas com doença saúde mental é o acesso a cuidados de saúde. Nisto, o CNS - Campus Neurológico, centro português dedicado a doenças neurológicas, adota uma abordagem interdisciplinar, personalizada, para o tratamento da saúde mental, envolvendo várias especialidades médicas, psicólogos clínicos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde. Esta abordagem permite focar as necessidades específicas de cada doente e potenciar a eficácia do tratamento através da combinação de intervenções terapêuticas (medicação, psicoterapia, exercício e outras intervenções).

Além da luta constante por uma prestação de cuidados adequados, o estigma em torno da saúde mental continua a ser um obstáculo persistente. Muitas pessoas ainda enfrentam discriminação e preconceito quando procuram ajuda para a saúde mental, o que por vezes pode desincentivar a procura de ajuda especializada. Este tipo de obstáculos deve ser evitado através de uma abordagem aberta e descomplicada em relação a este tema, isto é, encarando a saúde mental como parte integral do nosso bem-estar geral e não como algo a ser ignorado ou escondido. Isto é precisamente o que nos diz o lema do Dia Mundial da Saúde Mental: "a saúde mental é um direito humano universal".

No Dia Mundial da Saúde Mental, assim como em todos os dias do ano, é fundamental reconhecer a importância da saúde mental para todos. Deve existir um trabalho conjunto para promover o cuidado e o respeito pela saúde mental. À medida que a investigação científica continua a desvendar os mistérios da saúde mental e a sua relação com o cérebro, devemos lembrar que todos vamos lidar com problemas de saúde mental, seja connosco mesmos ou com aqueles mais próximos de nós.

Esta perspetiva sobre a saúde mental e as doenças neurológicas lembra que somos seres complexos e interligados, e que o cuidado com o cérebro é essencial para a nossa saúde mental e bem-estar geral.

Dr. João Vian

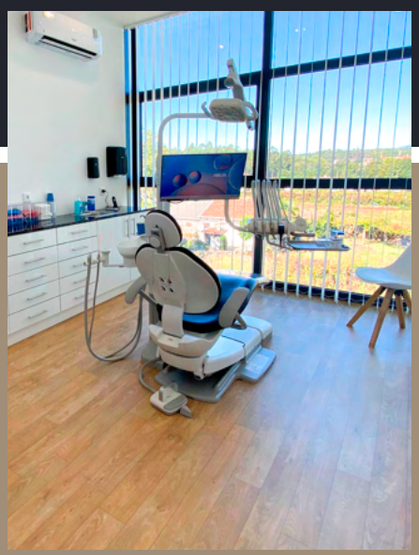
Médico psiquiatra no CNS | Campus Neurológico

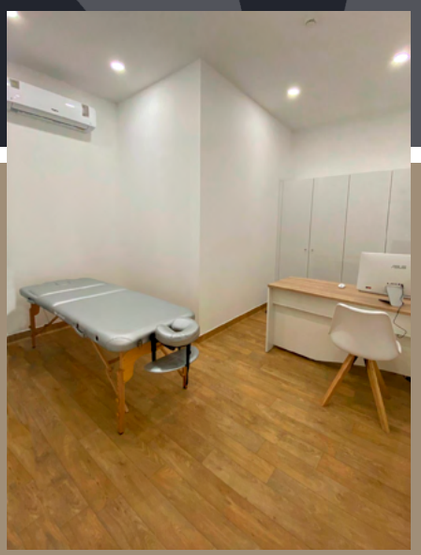
CLÍNICA JOANA PINTO

MEDICINA DENTÁRIA & SAÚDE

SERVIÇOS:

- Implantologia
- Ortodontia
- Prótese Fixa e Amovível
- Odontopediatria
- Medicina Interna
- Fisioterapia
- Nutrição
- Psicologia
- Terapia da Fala
- Podologia
- Ácido Hialurónico e Botox
- Harmonização Facial





Rua Trás Outeiro, 1H r/ch
4730-083 Cabanelas Vila Verde
(Em frente à junta de freguesia de Cabanelas)

966 921 456
253 925 474

Lusíadas
Hospital Braga

UNIDADE DA MAMA HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA

A importância da prevenção e da deteção precoce do cancro da mama

Dr. Luís Castro
Coordenador da Unidade de Ginecologia e Obstetrícia

O Dr. Luís Castro, Coordenador da Unidade de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital Lusíadas Braga, destaca a importância da consulta de senologia, principalmente para pessoas com fatores de risco de cancro da mama.

Explique-nos o que é a Senologia.

A Senologia é uma subespecialidade da medicina que se concentra no estudo, diagnóstico e tratamento das doenças da mama, principalmente em mulheres, embora também possa abranger casos em homens. O termo "senologia" deriva do Latim "senum mammae", que se refere à glândula mamária. É importante destacar que não se limita apenas ao cancro da mama, pois aborda todas as questões relacionadas à saúde da mama, incluindo problemas benignos, como mastalgia (dor nas mamas), fibroadenomas, quistos e outras patologias não oncológicas.

A senologia abrange uma ampla gama de assuntos relacionados com saúde da mama, incluindo: o rastreio e diagnóstico precoce, a avaliação clínica, diagnóstico, tratamento, aconselhamento e apoio (sobre opções de tratamento, prognóstico e cuidados de acompanhamento), investigação para melhorar a compreensão das doenças da mama e desenvolver novas abordagens de diagnóstico e tratamento.

É também uma especialidade multidisciplinar, trabalhando em colaboração com oncologistas, radio-oncologistas, radiologistas, geneticistas, cirurgiões plásticos, fisiatras, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais de saúde para fornecer um tratamento abrangente e coordenado para pacientes com doenças da mama. O campo está em constante evolução devido às pesquisas científicas e avanços tecnológicos, levando a melhores opções de diagnóstico e tratamento.

Quem deve ir à consulta de Senologia?

A consulta de senologia, ou seja, a consulta com um especialista em doenças da mama, é recomendada para várias pessoas, principalmente para aquelas com fatores de risco ou sintomas relacionados.

• Mulheres para realização dos exames de mamografia de rastreio, em Portugal a partir dos 45 anos, podendo iniciar-se noutras idades dependendo das orientações do país e dos fatores de risco individuais.

• Pessoas com história familiar de cancro de mama podem ter um risco aumentado e, por isso, as recomendações de vigilância são personalizadas de acordo.

• Qualquer pessoa que tenha sintomas nas mamas, como dor persistente, alterações no tamanho ou forma da mama, descarga do mamilo, inchaço ou nódulos, deve procurar um senologista para avaliação e diagnóstico.

• Se houver identificação de mutações genéticas conhecidas, como BRCA1 ou BRCA2, pelo risco significativamente aumentado de cancro da mama.

• Em casos de alterações benignas nas mamas, pois podem exigir vigilância ou tratamento.

• É recomendado o acompanhamento por um senologista, após tratamento do cancro da mama, para vigilância de recidiva e eventual sintomatologia após o tratamento.

• Nalgumas situações, é apropriado que mulheres que planeiam engravidar e têm história familiar de cancro de mama discutam suas opções com um senologista para avaliar os riscos e considerar medidas preventivas.

Assim, é aconselhável que as pessoas discutam as suas necessidades de cuidados com a mama com um especialista em senologia para determinar o plano mais adequado de exames e acompanhamento.

Quais os principais fatores que contribuem para o aparecimento e desenvolvimento do cancro da mama ?

O cancro de mama é uma doença complexa e multifatorial e vários fatores podem contribuir para o seu aparecimento e desenvolvimento. Muitas vezes, o cancro da mama, ocorre devido à interação de vários desses fatores e não de um único fator isolado. Os principais fatores de risco conhecidos são:

• Idade: a maioria dos casos ocorre em mulheres após os 50 anos.

• Género: é muito mais comum nas mulheres do que nos homens.

• História Familiar: familiares em primeiro grau com cancro de mama aumenta o risco.

• Mutação Genética: presença de mutações como os BRCA1 e BRCA2.

• História Pessoal de cancro de Mama: uma mulher que já teve tem um risco aumentado de desenvolver cancro de mama novamente, seja na mesma ou na outra mama.

• Exposição a Estrogénios: a exposição prolongada às hormonas sexuais pode aumentar o risco. Isso inclui fatores como menarca precoce, menopausa tardia, terapia de reposição hormonal prolongada.

• História Reprodutiva: não ter filhos ou tê-los em idade avançada, bem como não amamentar, estão associados ao risco ligeiramente aumentado.

• Obesidade: especialmente após a menopausa, aumentam o risco de cancro de mama.

• Consumo de Álcool: o consumo excessivo está relacionado a um aumento do risco.

• Radiação: exposição prévia à radiação ionizante, como radioterapia no tórax durante a infância ou adolescência, pode aumentar o risco.

• Estilo de Vida e Dieta: uma alimentação rica em gorduras saturadas e pobre em hortofrutícolas e fibras, parece estar associada a um risco ligeiramente aumentado.

• Fatores Ambientais e Poluição: alguns estudos sugerem que a exposição a tóxicos e poluentes ambientais pode estar relacionada ao risco de cancro de mama.

É importante lembrar que ter um ou mais desses fatores de risco não significa necessariamente que uma pessoa desenvolverá cancro de mama, e muitas mulheres com cancro não têm fatores de risco conhecidos. Além disso, a prevenção e o tratamento do cancro de mama têm avançado significativamente, tornando o diagnóstico precoce e o tratamento eficaz fundamentais para melhorar as taxas de sobrevivência.

Que avanços destaca no tratamento das patologias relacionadas com a mama?

Nos últimos anos, houve vários avanços significativos no tratamento das patologias relacionadas com a mama, com foco especial no cancro de mama. Alguns dos avanços mais notáveis incluem:

• Terapias Alvo Específicas: o desenvolvimento de terapias direcionadas a alvos específicos, têm ajudado a melhorar as taxas de sobrevivência e reduzir as recidivas, nomeadamente no tratamento de cancros de mama HER2-positivos, que costumavam ser mais agressivos.

• Imunoterapia: estimula o sistema imunológico a atacar as células cancerígenas, e tem relevado eficácia nalguns casos de cancro de mama. Em algumas situações, é usado em combinação com a quimioterapia.

• Terapia Hormonal Personalizada: avanços na compreensão da genética do cancro de mama permitem uma abordagem mais personalizada, adaptando o tratamento hormonal ao perfil genético do tumor.

• Cirurgia Minimamente Invasiva: a evolução das técnicas cirúrgicas permite a preservação das mamas, com alterações mínimas da imagem e funcionalidade normal dos membros superiores. Tal, contribui para a manutenção da sua vida ativa e autonomia após a cirurgia.

• Radioterapia Avançada: hoje é mais precisa e direcionada, reduzindo os efeitos colaterais e melhorando a eficácia do tratamento.

• Genómica: a análise genómica avançada dos tumores permite identificar mutações específicas que apoiam os médicos a escolher as terapias mais direcionadas e eficazes.

• Aconselhamento Genético: é parte integrante do tratamento, ajudando as pessoas a entender seu risco genético e tomar decisões informadas sobre prevenção e tratamento.

• Medicamentos de Suporte: os avanços farmacológicos contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pacientes, nomeadamente durante o tratamento.

• Reconstrução Mamária Avançada: os avanços nas técnicas de reconstrução mamária após a mastectomia foram aprimoradas, oferecendo às pacientes opções mais estéticas e funcionais.

É importante ressaltar que os avanços no tratamento são contínuos, pois a investigação continua a desenvolver terapias mais eficazes e menos tóxicas. O diagnóstico precoce, a consciencialização e o acesso a tratamentos de qualidade continuam a ser essenciais para melhorar as taxas de sobrevivência e a qualidade de vida das pessoas afetadas por esta doença.

Podemos afirmar que o diagnóstico precoce é a chave para o sucesso?

Sim, o diagnóstico precoce é frequentemente a chave para o sucesso no tratamento. Existem várias razões pelas quais o diagnóstico precoce desempenha um papel crucial:

• Quando é detetado em fases iniciais, geralmente é mais tratável. Tumores pequenos e localizados são mais suscetíveis de serem completamente removidos com cirurgia e têm uma maior probabilidade de resposta positiva a tratamentos adicionais, como radioterapia, quimioterapia, terapia hormonal ou terapias dirigidas.

• Em muitos casos, o tratamento em estágios iniciais é menos agressivo e pode causar menos efeitos colaterais em comparação com tratamentos necessários para tumores em estadios mais avançados.

• O diagnóstico precoce pode levar a um tratamento mais eficaz, o que resulta numa melhor qualidade de vida para a paciente, com menos impacto físico e emocional.

• Pacientes com cancro de mama em estádios iniciais têm uma probabilidade muito maior de cura completa em comparação com aqueles diagnosticados em estádios avançados.

• Quando é detetado cedo e tratado adequadamente, a probabilidade das células cancerígenas se espalharem para outras partes do corpo (metástase) é significativamente reduzida.

É por isso que as campanhas de consciencialização sobre a doença frequentemente enfatizam a importância do autoexame das mamas, dos rastreios e consultas médicas de rotina. Quanto mais cedo for identificado, mais opções de tratamento estão disponíveis e maiores são as hipóteses de um resultado positivo. No entanto, é essencial lembrar que mesmo se for diagnosticado em estádios mais avançados, ainda existem tratamentos eficazes disponíveis, e muitas pessoas conseguem superar a doença. Por isso, é o somatório entre consciencialização, deteção precoce e acesso a cuidados médicos adequados as chaves fundamentais para melhorar os resultados no tratamento.

OUTUBRO ROSA
"Por favor, não deixe o cancro andar."
Aconselhe-se com o seu médico e faça o rastreio do cancro da mama.
Cátia Ajú
40 anos, administrativa.
Diagnóstico: cancro de mama.
Tratamentos de quimioterapia, radioterapia e cirurgia no Hospital Lusíadas Amadora.
Atualmente sem tratamento.
Em vigilância.
Lusíadas
SABEMOS CUIDAR
Chamada para a rede fixa nacional
LUSÍADAS, SGPS, S.A. | NIPC 506 024 989
lusiadas.pt
21 770 41 16

ALLMED
CLÍNICA
MÉDICA DENTÁRIA

Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clinica - 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

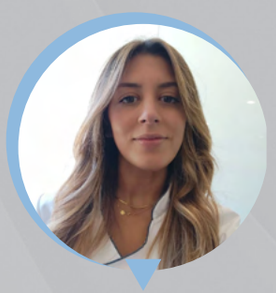
Clara Presa
Assistente Dentária

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 - Drª Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

VAMOS PREVENIR A DIABETES MELLITUS!

A Associação de Pessoas com Diabetes - GIROHC tem como principal objetivo a prevenção da Diabetes. De acordo com a Federação Internacional de Diabetes (IDF), Portugal apresenta a segunda maior prevalência de diabetes nos países da União Europeia. Na UE, a prevalência de diabetes em 2021 foi de 6,2%, na população entre os 20 e os 79 anos, enquanto em Portugal foi de 9,1%. Estes dados, assim como muitos outros que podemos encontrar relativamente a esta temática da Diabetes, são deveras preocupantes e alertam-nos para o facto de ser extremamente importante apostar na prevenção desta doença.

O que é a Diabetes Mellitus?
A Diabetes Mellitus, ou só Diabetes como costuma ser denominada, é normalmente causada pela produção deficiente ou não produção de insulina pelo organismo, ou porque este não a consegue utilizar devidamente. Portanto, esta doença crónica afeta a forma como o nosso corpo transforma o alimento em energia, alterando assim, os valores de açúcar no sangue. Isto pode gerar diversas complicações se não for tratada, ou devidamente controlada, nomeadamente problemas do foro: ocular (retinopatia, cataratas, cegueira), renal (mau funcionamento dos rins, micção excessiva) e principalmente a nível circulatório (AVC, má circulação periférica - úlceras nos pés difíceis de cicatrizar levando, em casos mais graves, a amputações). Existem 3 principais tipos de Diabetes: Diabetes Tipo 1, Diabetes Tipo 2 e Diabetes Gestacional.

Tipos de Diabetes
Em termos práticos, na Diabetes tipo 1 o organismo não consegue produzir insulina ou produz pouca, enquanto que na Diabetes tipo 2 o organismo não produz insulina suficiente, ou as células não reagem à insulina como deviam. Por outro lado, o que acontece na Diabetes Gestacional é um aumento significativo do açúcar no sangue na mulher grávida, podendo aparecer em qualquer estágio da gravidez mas é mais comum no segundo ou terceiro trimestre e normalmente desaparece após o nascimento.

Fatores de Risco
Os fatores de risco inerentes a esta patologia são vários e de forma geral, aplicados a outras doenças também. Ou seja, bons garfos, chaminés e/ou atletas de sofá são os 3 fatores de risco mais relevantes, portanto: obesidade, sedentarismo e maus hábitos (tabaco/álcool). No entanto, a diabetes tipo 1 também pode aparecer por influência genética ou infeções virais na infância. Enquanto que a diabetes tipo 2, também pode ser devido a influências genéticas mas não só, está também ligada ao facto de a pessoa ter hipertensão arterial, maus hábitos, colesterol elevado ou até mesmo por privação do sono.

Sintomas
Os principais sintomas da Diabetes são sede excessiva (polidipsia), grande produção de urina (poliúria), cansaço e perda de peso. Outros sintomas podem incluir comichão na zona da vagina ou do pénis e visão desfocada. No entanto, os sintomas diferem de acordo com o tipo de Diabetes: Diabetes Tipo 1
Se os níveis de glicose aumentarem demasiado, pode sofrer um ataque de hiperglicemia - excesso de açúcar e desidratação que levam à fraqueza e em casos mais graves, a convulsões. Isto acontece devido a falta de controlo entre o tipo/quantidade de alimentos ingeridos e a quantidade de insulina

administrada, ou a falta dela.
Se os níveis de açúcar no sangue baixarem demasiado, é denominado hipoglicemia. Quando a dose de insulina administrada é superior à que o corpo necessita, ou quando a pessoa não come nada durante algum tempo, poderá sentir tremores, suor excessivo e até desmaio.

Diabetes Tipo 2
Os sintomas da diabetes tipo 2 normalmente desenvolvem-se durante semanas ou meses. Algumas pessoas com diabetes tipo 2 têm poucos ou nenhum desses sintomas. Contudo, continuam a precisar de tratamento para que não se desenvolvam outros problemas, como doenças renais, por exemplo.

Pé Diabético
A OMS define o pé diabético como: "A infeção, ulceração e / ou destruição de tecidos profundos, que está associada a alterações neurológicas e / ou vários graus de doença arterial oclusiva na extremidade inferior."
O doente diabético deve ter em atenção que manter a diabetes controlada é muito importante para evitar complicações nos pés e não só. Existem inúmeros cuidados que devemos ter no que diz respeito aos pés, entre eles o tipo de calçado/meias a usar, uma boa higienização e hidratação, observar os pés para ver se há alterações e ter especial cuidado com as unhas também. Como pode haver uma perda de sensibilidade devido a má circulação sanguínea, também se deve ter muita atenção com a utilização de fontes de calor muito próximas dos pés. Em casos mais graves pode ser necessária a amputação.

Diagnóstico
O diagnóstico é realizado através da análise de urina para detetar a presença de glicose e posteriormente confirmado através da análise ao sangue (HbA1c - Hemoglobina Glicosada). Caso não seja possível diagnosticar a doença através destes meios devido a quantidade insuficiente de glicose, pode também ser realizado um exame denominado prova de tolerância à glicose.

Tratamento/Controlo
Relativamente ao tratamento/controlo desta patologia, este tem por base 3 elementos essenciais e que se relacionam entre eles: Alimentação, Atividade Física e Medicação.
Uma alimentação saudável e equilibrada é obviamente aconselhada a todas as pessoas, no entanto pessoas com Diabetes não só devem ter em atenção aquilo que ingerem mas principalmente a quantidade de hidratos de carbono presentes em cada refeição e ainda, o número de refeições realizadas durante o dia. Portanto, devem ser realizadas cerca de seis refeições diárias, não tendo um intervalo superior a três horas entre as mesmas.
Os intervalos entre refeições são de extrema importância em todas pessoas com esta doença, principalmente nos insulinotratados já que nos permite ter um padrão regular de absorção de glucose durante o dia. O jejum nocturno inferior a oito horas vai evitar potenciais hipoglicemias.
Relativamente à atividade física, toda a gente deveria fazer um mínimo de 30 minutos de exercício pelo menos três vezes por semana. Pode optar por uma caminhada, ou utilizar escadas em vez do elevador, o importante é que realize algum tipo de atividade física para que os valores da glicemia não subam exageradamente. No entanto, convém verificar sempre o valor da glicemia antes da prática de exercício, porque se os valores estiverem baixos, é necessário ingerir alguma coisa para não haver o risco de ocorrer uma hipoglicemia.
Em termos de medicação, o mais importante é ter controlo sobre a mesma, quer seja insulina ou antidiabéticos orais. A dosagem e a forma de administração do medicamento serão explicados posteriormente pelo profissional de saúde responsável. Desta forma, é de extrema importância que as pessoas, principalmente as que têm diabetes, percebam o quão necessário é seguir à risca os tópicos descritos nesta tríade - Alimentação, Exercício Físico e Medicação/Terapêutica- de elementos fulcrais quando à Diabetes diz respeito.
Ou seja, excluindo as pessoas diagnosticadas com Diabetes, todos somos Pré-Diabéticos e todos devemos ter em atenção os nossos hábitos para que adotemos um estilo de vida saudável, tornando assim mais improvável que esta doença se desenvolva. Devemos, portanto, repensar as nossas opções para nosso próprio benefício.

Referências bibliográficas

ANDERSON, J.M. Empowering patients: issues and strategies. Soc. Sci. Med., v.43, n.5, p.697-705, 1996.

BLOOMGARDEN Z.T. et al. Randomized, controlled trial of diabetic patient education: improved knowledge without improved metabolic status. Diabetes Care, v.10, p.263-272, 1987.

BURY, M. The sociology of chronic illness: a review of research and prospects. Sociol. Health Illn., v.13, p. 451-68, 1991.

CANGUILHEM, G. O Normal e o Patológico. 3ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1990.

CASTIEL, L.D. Força e vontade: aspectos teórico-metodológicos do risco em epidemiologia e prevenção do HIV/AIDS. Rev. Saúde Pública, v.30, n.1, p.91-100, 1996.

Enfermeiro Bruno Nunes
Co-fundador e atual membro da Direção GIROHC

Gastro Braga

UNIDADE DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA 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 GASTRENTEROLOGIA

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · multicare · Advancecare · Allianz · Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos · Médis · SAMS · SAMS QUADROS · Future healthcare · RNA MEDICAL · Médis ctt · Multicare PT

Great Padel club

“VILA VERDE FOI A CAPITAL DO PADEL NO MINHO.”

Decorreu no Clube Great Padel, entre os dias 5 e 8 de Outubro, em Vila Verde, o maior torneio do Minho, com prize Money no valor de quatro mil euros, superando a expectativas da organização e dos atletas envolvidos. O “OPEN CRÉDITO AGRÍCOLA” reuniu 350 atletas nas diversas categorias e, durante quatro dias, afirmou Vila Verde como a capital do Padel.

O desafio de organizar um torneio desta envergadura foi superado com sucesso e permitiu afirmação do clube junto da comunidade do Padel, sendo prova disso a participação de atletas oriundos da Galiza, Barcelona e de toda a região norte e centro do País.

Foram dias repletos de muita prática desportiva, competição e convívio, passando pelo clube mais de 7000 pessoas ao longo de todo o evento. Acreditamos que o facto de termos atletas da seleção nacional e do ranking da Federação Portuguesa de Padel elevou a fasquia e a qualidade do jogo que os espectadores tiveram oportunidade de assistir. Estivemos perante um espetáculo de dimensão nacional e um tributo à modalidade. Esta prova permitiu dar uma nova centralidade a Vila Verde e ao Great Padel, não apenas na modalidade, mas também como motor sociocultural do território e da região.

O OPEN CRÉDITO AGRÍCOLA veio para ficar, estando certos que no próximo ano trabalharemos para termos mais novidades para os atletas e amantes do Padel, sendo que estaremos focados para fazer mais e melhor.

CLASSIFICAÇÃO:

M1
Vencedores: José Alexandre Meireles/Bernardo Bastos
Finalistas: Diogo Pereira/Lucas Gomes

M2
Vencedores: José Alexandre Meireles/Nuno Sá
Finalistas: Hugo Mirra/José Pedro Ribeiro

M3
Vencedores: Bruno Matias/Alex Rodrigues
Finalistas: Vicente Castro/Hugo Ricardo

M4
Vencedores: João Castro/Tomás Ribeiro
Finalistas: Nuno Correia/Pedro Fernandes

M5
Vencedores: Afonso Cavadas/Luís Branco
Finalistas: Damien Rodrigues/David Pereira

F2
Vencedoras: Tânia Mendes/Lígia Cruz
Finalistas: Joana Carvalho/Sónia Pereira

F3
Vencedoras: Inês Lima/Tita Lima
Finalistas: Clara Leite/Beatriz Gueiral

F4
Vencedoras: Raquel Antunes/Carmen Leite
Finalistas: Rita Fornelos/Helena Sousa

F5
Vencedoras: Leonor Sousa/Sofia Duarte
Finalistas: Gabriela Paulino/Carolina Oliveira

Mistos 3
Vencedores: Sónia Pereira/Mário Carreiras
Finalistas: Clara Leite/Luís Gueiral

Mistos 4
Vencedores: Bruna Miguel/Marco Pontes
Finalistas: Annaisa Borges/André Costa

Mistos 5
Vencedores: Sofia Ferreira/Luís Magalhães
Finalistas: Sara Gomes/Edgar Peixoto

KIDS:
Vencedores: Duarte Moreira/Gonçalo Rodrigues
Finalistas: João Maria/André Pereira

Clube Great Padel
Rua da Malheira nº60
4730-430 Vila Verde - Braga
253 679 215
geral@greatpadel.pt
greatpadel.pt

greatpadelportugal
great_padel

Great Padel club

JUSTIÇA SISTÉMICA UMA ABORDAGEM INOVADORA DOS CONFLITOS

"A paz é a única forma de nos sentirmos realmente humanos

Albert Einstein

Pode-se olhar um conflito numa perspetiva de guerra ou de paz, de confronto ou de pacificação, de destruição ou de crescimento. A diferença está no que sustenta esse olhar: o medo ou o amor. Sendo "a vida 10% do que acontece contigo e 90% a forma como reages ao que acontece" (Charles R. Swindoll), resulta ser uma escolha de cada um o olhar que se escolhe para viver o conflito e, nessa medida, o agravar ou solucionar. E é aqui, na construção de uma sociedade pacífica onde todos cabem por igual, que a Justiça Sistémica se expande e ganha voz ao reconhecer que grande parte dos conflitos tem raízes profundas nas dinâmicas complexas do seu sistema (familiar, social, organizacional ou outro) e em crenças e/ou lealdades inconscientes, acreditando profundamente que humanizar é preciso e é urgente.

Olhar um conflito numa perspetiva sistémica é escolher a paz em detrimento de se poder ganhar ou perder, acreditando ser o conflito um possível lugar de encontro de seres humanos que se permitem conhecer melhor e ir além do aparente. Trata-se de um olhar que inclui todos os que compõem e fazem parte do conflito, sem exceção, e que respeita as regras ocultas que governam as relações humanas e de onde surgem todos os conflitos.

A Justiça Sistémica é, assim, um movimento expansivo de pacificação e de inclusão, que pressupõe antes de tudo, que se honre e respeite o sistema tradicional da justiça; se hoje podemos fazer de forma diferente é porque existe uma forma anterior de trabalhar o conflito, sendo desta experiência que antecede que resulta o conhecimento, a frustração e o sonho de fazer algo diferente.

O olhar sistémico aplicado nas questões do direito, e em todas as que atravessam o ser humano na sua complexidade, facilita e promove uma compreensão da vida segundo a filosofia deixada por Bert Hellinger. Uma adesão generalizada a esta filosofia de vida facilita a convivência humana, olhos nos olhos, permitindo que uns e outros se vejam para além do que fazem e do que têm. Respeitando as leis do amor (pertencimento, hierarquia e equilíbrio entre dar e receber), teremos uma maior possibilidade de viver no presente, no estado de adulto e de nos abrirmos a várias possibilidades de realização.

Quando olhamos um conflito refletido num processo judicial percebemos que esse conflito se manifesta em várias áreas (emocional, social, familiar, judicial, etc). Sucede que a decisão proferida pelo tribunal poderá resolver o que respeita a questão judicial, mas o demais, o cerne do conflito propriamente dito, fica seguramente por resolver, sendo que muitas vezes se multiplica e agrava. Isto porque, encontrar a solução é impossível sem aceitar e entender o que acontece dentro do conflito: a solução tem que vir de dentro, não de fora, como diz Bert Hellinger "a solução está dentro do conflito". A solução é interna e pessoal, acontece no coração com o assentimento de quem se percebe adulto e responsável maior pela sua vida. Os verdadeiros conflitos, reais, profundos, vitais, encontram-se dentro das pessoas, no coração. Se assim é, importa encontrar acordos interiorizados que pacifiquem efetivamente as relações.

A paz não chega com a aplicação da lei porque, na verdade, uma sentença não cura o sistema em crise, nem muitas vezes um acordo estabelecido unicamente com a razão. O que importa é o caminho até chegar ao acordo: é aqui que acontece a (r)evolução e transformação. Havendo submissão, estará sempre em causa o desequilíbrio entre as partes e o acordo não trará paz. A paz resulta da pacificação das relações, do vínculo que se estabelece entre as pessoas, e este vínculo resulta, única e exclusivamente, do equilíbrio entre o dar e o receber.

A compreensão de que os seres humanos são parte de sistemas complexos leva-nos a perceber que as questões legais dificilmente poderão ser resolvidas de forma eficaz sem se considerar o seu contexto sistémico. É este o convite que faz o olhar ampliado da Justiça Sistémica quando nos diz que o caminho e a solução estão na observação das dinâmicas subjacentes (familiares, organizacionais, sociais, ou outras), ganhando aqui cada vez mais expressão as constelações familiares sistémicas, a terapia transgeracional e a psicogenealogia na descoberta das soluções mais equitativas e harmoniosas.

Quando falamos de Justiça Sistémica falamos de amor e de uma perspetiva inovadora e promissora no mundo jurídico que pretende integrar conhecimentos multidisciplinares, princípios terapêuticos e sistémicos na busca de soluções legais eficazes e compassivas. Trata-se de uma abordagem inovadora que moldará certamente o futuro da prática jurídica, abrindo novos caminhos para a resolução dos conflitos. Como nos ensinou a Madre Teresa de Calcutá, "JUSTIÇA SEM AMOR NÃO É JUSTIÇA".

Affectum

Saiba mais em:
Avenida 31 de janeiro nº 270
4715 – 052 Braga
+351 915 270 270
bemvindo@affectum.pr
www.affectum.pt

sinfonia de
cores, sabores e
texturas.

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

COMO PODEMOS MUDAR?

Queixamo-nos da vida que temos, daquilo que não gostamos ou das pessoas com quem privamos. A vida raramente é como imaginamos ou queríamos que fosse. A pergunta que nos podemos fazer é: E nós somos?

É hábito queixarmo-nos de tudo e esperar que o mundo mude, que se ajuste a nós para que possamos ser felizes. Isso parece-me uma utopia, o mundo não se ajusta a nós, somos nós que aprendemos a nos ajustar, a contribuir para criar o mundo que queremos ver e onde desejamos viver. Querer que os outros mudem para que eu possa viver a minha vida tal como desejo é um sonho de criança. O que acontece é que eu não me reconheço competências de adulto e, por isso, apenas me resta esperar que os outros mudem para satisfazer as minhas necessidades.

À medida que vamos crescendo e amadurecendo na vida, adquirimos competências para nos adaptarmos e criar a vida que almejamos. Nem sempre é como sonhamos, mas esse desejo de fazer acontecer ajuda, em muito, a fazer que aconteça. Esta é uma posição ativa, de criação e contributo para a vida, de aporte para que algo novo surja e a mudança continue a ocorrer como parte do processo de criação.

E o que acontece quando a nossa vida não é como esperávamos que fosse? O que significa não estar satisfeito com a vida que temos?

Significa que temos a oportunidade de a criar. Significa também que ainda não descobrimos o que nos está a impedir de o fazer. Sim, não é uma questão apenas de ganhar competências, é também uma questão de nos libertarmos das cordas que nos prendem ao chão e dos sacos de areia que nos estão a impedir de voar mais alto e descobrir outros territórios.

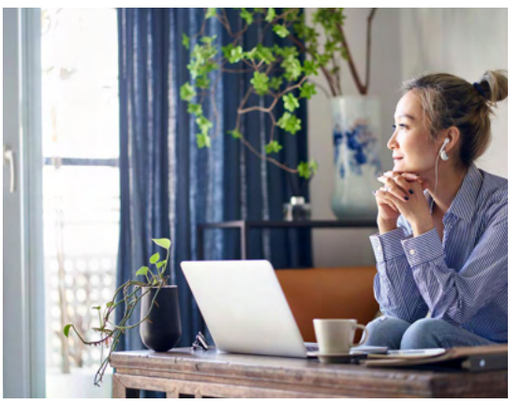
E o que nos pode estar a impedir então?

São mutas as coisas que nos impedem de crescer, de mudar, de aprender, de criar uma versão nossa mais compatível com a vida que queremos ter. A vida que vivemos durante a nossa infância condicionou-nos, os traumas que guardamos, as histórias que ouvimos, as coisas que presenciamos... Tudo isto nos impacta e molda na maioria das vezes de forma inconsciente, acabando por determinar a maneira como abraçamos a vida e os desafios que esta nos apresenta.

Tudo o que vivemos e experienciamos alimenta o nosso sistema de crenças, aquilo em que acreditamos e nos orienta na vida. As nossas decisões são baseadas nos nossos valores e crenças, sejam estes conscientes ou não.

Imaginemos alguém que em criança assistiu a situações de violência doméstica e em adulto decidiu tornar-se polícia. Ou alguém que tivesse sido abusada em criança e que tivesse decidido tornar-se advogada. Aqui vemos como uma vivência de infância pode ter orientado de forma (mais ou menos consciente) uma escolha profissional. Mas, se essa mesma pessoa tivesse abraçado outra profissão qualquer e tivesse chegado aos 50 sem casar e sem filhos? Teria sido uma decisão consciente? Provavelmente não.

Talvez de forma inconsciente estivesse a tentar evitar sofrer como a sua mãe e a evitar que outras crianças sofressem como ela. Teria pensado nisto tudo quando decidiu envolver-se sempre com pessoas indisponíveis para casar ou constituir família? Não me parece.... É como se um mecanismo de defesa no seu interior estivesse ao comando para evitar que sofra e veja sofrer. O esse mecanismo faz é garantir que as situações que podiam levar a esse sofrimento, não acontecem. Mas gera outras...



O que comanda essas nossas decisões inconscientes são crenças: o casamento só traz sofrimento, os pais não protegem os seus filhos, desconhecidos são sempre uma ameaça, aqueles que amamos fazem-nos sofrer, qualquer pessoa pode abusar de nós.... Enfim, podem ser inúmeras as crenças que acabam por determinar, de forma inconsciente, as escolhas que fazemos na vida.

Para cada situação das nossas vidas sobre a qual nos queixamos, há uma história por contar, há informação que mantemos guardada no nosso inconsciente por medo de aceder a ela.

E então o que fazer? Como podemos nós mudar?

Primeiro, é preciso querer mudar e não esperar que tudo fique na mesma. Se é para mudar, se é para crescer e transformar a nossa vida numa versão mais consciente e madura, não podemos tentar prever tudo – isso é o medo a falar. Não controlamos nada fora de nós, apenas controlamos a forma como entramos na experiência e nos deixamos conduzir por ela. Por esse motivo, também não é possível querer que a nossa vida mude e desejar que sejam os outros a fazer esse trabalho. Esse é o passo que garante que tudo fica na mesma ou talvez piore...

A capacidade para mudar a nossa vida está em nós, as competências têm de ser desenvolvidas por nós, as aprendizagens são para nós, os desafios e as dores também, muitas vezes são estes últimos que nos mostram o caminho.

O que é preciso então para iniciar este caminho de mudança e transformação?

É diferente para cada um de nós, uns precisam de chegar a um ponto limite, outros decidem quando o desconforto começa a manifestar-se, somos todos diferentes e isso precisa de ser respeitado.

No entanto, há três coisas que todos precisamos de ter quando decidimos empreender esse caminho: consciência de que não controlamos tudo, muita vontade de o fazer e coragem para permanecer nele até os frutos se começarem a ver.

Ana Raquel Veloso
Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

V|G

VILLA GARDEN

BRAGA

★★★★

NA LISTA DOS 25 MELHORES PEQUENOS HOTÉIS DE PORTUGAL

UM PARAÍSO NO CENTRO DE BRAGA!

O Hotel Villa Garden está destacado no topo do ranking "Traveller's Choice 2023", uma votação promovida pelo portal Tripadvisor e em que são os utilizadores a escolher os seus preferidos. O facto ganha mais importância por não haver qualquer interferência de terceiros na votação, ou seja, é uma decisão orgânica que reflete a vontade dos consumidores!

O Hotel Villa Garden Braga tem quatro estrelas e resulta da renovação de um palacete do século XIX. Todos os quartos têm wc completo privativo, acesso ao bar, à piscina e ao restaurante Salão Migaitas Champagne.

Obrigado por confiar em nós!

villagarden.pt
geral@villagarden.pt
booking@villagarden.pt
migaitas@villagarden.pt
253 680 020
930 420 143

VillaGardenBraga

HOMENAGEM AO BENFEITOR JÚLIO LIMA

Por: Fernando Mendes, Grupo de Amigos do Palacete Júlio Lima

Os amigos do Palacete Júlio Lima prestaram homenagem pública ao filantropo de Braga para lembrar a passagem dos 81 anos do falecimento.

Natural de Guilhadeses – Arcos de Valdevez, veio para Braga com apenas 12 anos e iniciou uma vida de trabalho e com Braga no seu coração.

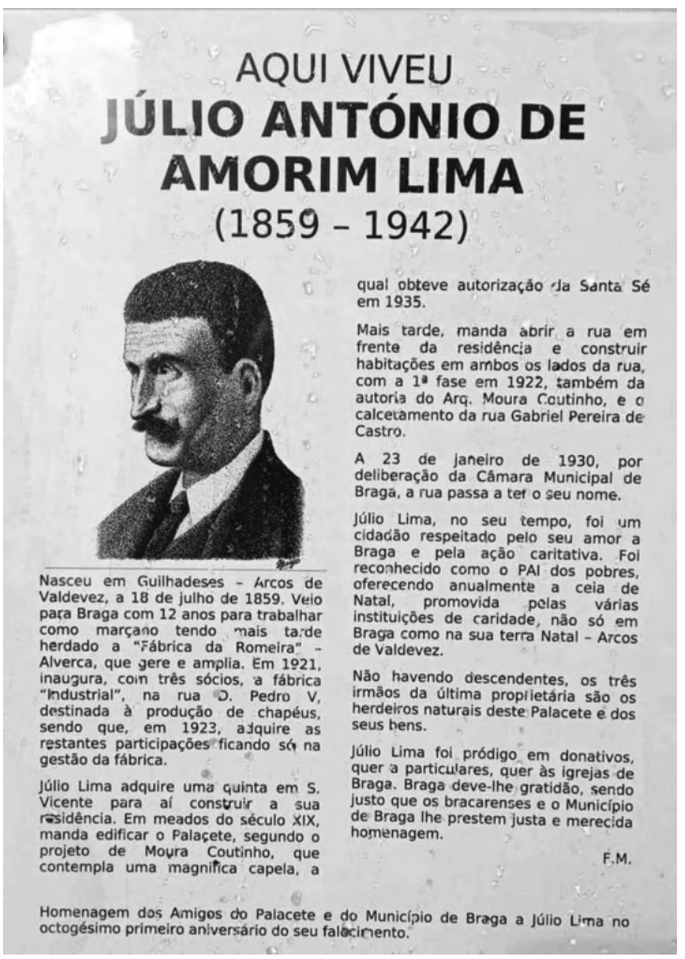
Júlio Lima esteve sempre ao lado das instituições mais necessitadas, sendo os pobres a sua primeira prioridade. Durante a vida e ajudou e pertenceu a mais de uma centena de beneficiados, tanto em Braga como na sua terra natal.

A presente cerimónia foi organizada pelos Amigos do Palacete, que apresentou as suas pretensões ao Dr. Ricardo Rio – Presidente do Município, o qual deu o seu acolhimento desde a primeira hora. A Junta de Freguesia de S. Vicente, pelo seu presidente Daniel Pinto, associou-se à homenagem com a apresentação na Junta de uma centena e meia de fotografias sobre a vida e obra deste grande benemérito.

Fernando Mendes, em representação do grupo dos Amigos, agradeceu a presença do Dr. Ricardo Rio, vereadores, Juntas de Freguesia, partidos políticos e Instituições beneficiadas por Júlio Lima, no seu tempo, tendo reforçado a necessidade urgente da sua reabilitação uma vez que de inverno para inverno a situação vai piorando.

Daniel Pinto, presidente da Junta de S. Vicente, lembrou a existência de um contexto patrimonial ao qual não se pode fechar os olhos. Salienta que o Palacete é um património que não se pode perder e que é preciso preservar por estar também ligado afetivamente a S. Vicente- Estamos perante um imóvel com características muito especiais de uma determinada época, pelo que qualquer tipo de intervenção tem de ser cuidada e feita com rigor e decisões bem ponderadas.

Ricardo Rio, Presidente do Município, referiu que a presente homenagem era o reconhecimento a um grande benemérito bracarense. lembrando Júlio Lima como um dos maiores da nossa cidade.



AQUI VIVEU
JÚLIO ANTÓNIO DE AMORIM LIMA
(1859 – 1942)

Nasceu em Guilhadeses – Arcos de Valdevez, a 18 de julho de 1859. Veio para Braga com 12 anos para trabalhar como marçano tendo mais tarde herdado a "Fábrica da Romeira" – Alverca, que gere e amplia. Em 1921, inaugura, com três sócios, a fábrica "Industrial", na rua D. Pedro V, destinada à produção de chapéus, sendo que, em 1923, adquire as restantes participações ficando só na gestão da fábrica.

Júlio Lima adquire uma quinta em S. Vicente para aí construir a sua residência. Em meados do século XIX, manda edificar o Palacete, segundo o projeto de Moura Coutinho, que contempla uma magnífica capela, a qual obteve autorização da Santa Sé em 1935.

Mais tarde, manda abrir a rua em frente da residência e construir habitações em ambos os lados da rua, com a 1ª fase em 1922, também da autoria do Arq. Moura Coutinho, e o calcetamento da rua Gabriel Pereira de Castro.

A 23 de janeiro de 1930, por deliberação da Câmara Municipal de Braga, a rua passa a ter o seu nome.

Júlio Lima, no seu tempo, foi um cidadão respeitado pelo seu amor a Braga e pela ação caritativa. Foi reconhecido como o PAI dos pobres, oferecendo anualmente a ceia de Natal, promovida pelas várias instituições de caridade, não só em Braga como na sua terra Natal – Arcos de Valdevez.

Não havendo descendentes, os três irmãos da última proprietária são os herdeiros naturais deste Palacete e dos seus bens.

Júlio Lima foi pródigo em donativos, quer a particulares, quer às igrejas de Braga. Braga deve-lhe gratidão, sendo justo que os bracarenses e o Município de Braga lhe prestem justa e merecida homenagem.

F.M.

Homenagem dos Amigos do Palacete e do Município de Braga a Júlio Lima no octogésimo primeiro aniversário do seu falecimento.

Destacou também a necessidade de se preservar a memória de uma personagem icónica da nossa cidade, que a impulsionou numa determinada fase o seu desenvolvimento com a sua presença em muitas instituições e no património da cidade, com impacto em várias dimensões na realidade de hoje.

É uma iniciativa muito meritória dos Amigos do Palacete, que tem feito um trabalho muito importante na reavaliação e identificação deste marco histórico, disse. É muito importante que Braga nunca esqueça o seu passado nem aqueles que nos trouxeram até hoje, ressalvando ainda que o Palacete Júlio Lima é uma memória que está ameaçada na freguesia de S. Vicente. É um dos grandes marcos da obra de Júlio Lima, que esperamos possa ser após a superação dos condicionalismos jurídicos e que seja compatível com os objetivos da sua salvaguarda e da sua história,

O legado de Júlio Lima foi lembrado com uma Placa junto do Palacete com uma gravura sua da autoria do artista bracarense Domingos Araújo.

NOSSA

DANCETARIA

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)

BUSINESS CENTER RPI GROUP

Um novo conceito de luxo surgiu em Braga

O RPI Group inaugurou o novíssimo business center em Braga, num espaço que reúne três marcas que se complementam pela arte, gastronomia, vinho e bem estar. A Soleo Unique, um conceito que combina a arte com uma piscina de luxo; o Palatial, que junta um restaurante de autor e alojamento premium; e a Amistad Wine, uma garrafeira de excelência com referências nacionais e internacionais exclusivas.

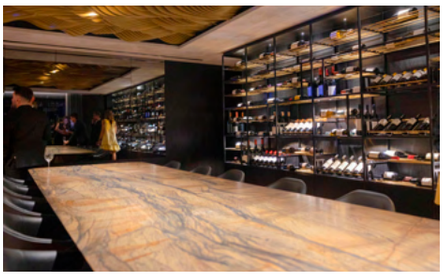
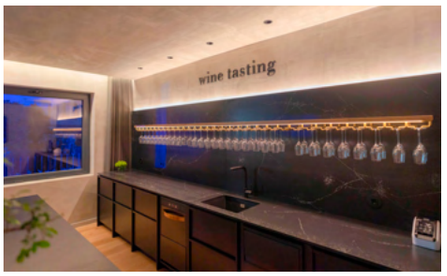
"A nossa empresa começou com a loja Soleo, um espaço dedicado 100% à construção e manutenção de piscinas, localizada em São Paio de Arcos, mas decidimos reformular o conceito, tornando-o mais abrangente e acrescentando valências à própria atividade do grupo. Foi uma decisão ponderada, fruto da experiência que fomos adquirindo ao longo dos anos como Grupo RPI e assim surgiu o Business Center RPI Group. Criámos um concept hotel, o Palatial Suites, onde pretendemos receber os clientes para uma experiência única e diferenciadora. O Palatial Restaurant apresenta um conceito minimalista, intimista, mas com gosto muito refinado. Tem uma sala principal para 52 pessoas e o espaço Vigna, sala privada para grupos de 12. No exterior temos a nossa magnífica esplanada para 30 pessoas a rodear uma das nossas piscinas com vista para a nossa obra de arte Ondulação. Por fim, o espaço não ficaria completo se não tivesse uma garrafeira, a Amistad Wine, que é uma garrafeira com onde será possível encontrar referências únicas do mundo. Hoje, o RPI Group conta 30 anos de história e está presente em mais de 40 países e o novo projeto faz todo o sentido para nós", explica João Leitão, Diretor Geral da empresa.

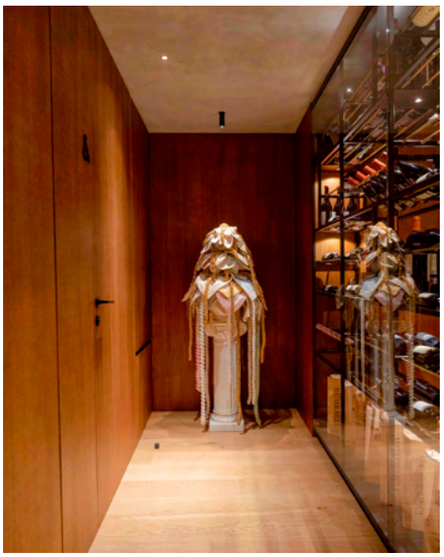
A REDEFINIÇÃO DAS PISCINAS DE LUXO

A Soleo Unique apresenta um conceito de piscinas exclusivo, que ganham alma e forma através de arrojados projetos com inspiração artística. "Estamos num patamar em que o luxo, a elegância e a exclusividade estão presentes nas piscinas que concebemos. São soluções construtivas que demoram mais tempo a serem implementadas, mas temos a certeza de que é um investimento que o cliente valoriza. Não é apenas um espaço para tomar banho, ou para nadar, mas sim uma verdadeira obra de arte dentro de casa. As nossas piscinas são criadas, recorrendo à imaginação e criatividade da Joana Vasconcelos, que assina os desenhos das nossas piscinas personalizadas", afirma o responsável. A arte sente-se em cada detalhe. "É nossa intenção que a arte esteja presente em todos os espaços que temos e que fazemos. Embora saibamos que trabalhamos no mundo da engenharia e construção, acreditamos que é com a arte que elevamos o nível do trabalho que fazemos. Isso pode ser visto aqui, no nosso espaço de Braga que além da já referida Joana Vasconcelos, detém também variadas obras do escultor Paulo Neves e do fotógrafo Manuel Correia, que criou um mural da sua autoria para o nosso restaurante", refere João Leitão.

A inauguração do novo espaço recebeu estrelas do mundo da música, moda, televisão e futebol, num evento cheio de glamour.

Saiba mais em https://grouprpi.com/luxuryexperience
info@grouprpi.com
ou na Avenida da Independência, 8 – Arcos, Braga.



Saiba mais em grouprpi.com, info@grouprpi.com ou na Avenida da Independência, 8 – Arcos, Braga.

soleo UNIQUE the brand for luxury

palatial

soleo piscinas

Amistad Wine WINE HOUSE

Maximinense

Padaria Confeitaria Pizzaria

MUDÁMOS A PENSAR EM SI!

Prestes a completar 30 anos de existência, a Padaria, Confeitaria e Pizzaria Maximinense, de Carlos Clemente e Maria Luz Vieira, reabriu totalmente remodelada: criámos mais conforto e uma decoração mais luminosa, para recebermos os nossos clientes da melhor forma!

Situada mesmo junto à Estação de Comboio, na Rua do Caires, a Maximinense tornou-se uma referência ao longo dos anos pela inovação, qualidade e frescura das suas propostas, feitas com receitas próprias dentro de portas, que os bracarenses não dispensam. Desde os Massapães, aos pastéis de nata, o Pão de Ló (que já foi premiado nos concursos da Associação Comercial de Braga), o Bolo-Rei ou a Bola de Carne, é na qualidade e bem servir que reside o nosso segredo.

Com a renovação do espaço, a Maximinense adaptou, também, a oferta. A Pizzaria, que é um sucesso entre os clientes, ganhou ainda mais espaço (deixando de existir o restaurante), de forma a ir de encontro àquilo que os nossos clientes mais valorizam na nossa casa! Para partilhar com a família e os amigos, as nossas pizzas são feitas com os melhores ingredientes para obtermos o melhor sabor!”

maximinensemaxi

HORÁRIO
Segunda-feira: 7h-14h
Terça-feira: Encerrados
Quarta e quinta-feira: 7h-20h
Sexta-feira, sábado e domingo: 7h-21h

R. Caires, 299
4700-206 Braga
253 218 179
maximinensemaxi@gmail.com

Maximinense
Padaria Confeitaria Pizzaria

NOGUEIRA BAR
naturalmente
HELAL
Donner Kebab

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 ás 2h
Domingo: 17h às 0h

barulho das luzes
PRODUÇÃO

TEATRO MUSICAL INFANTIL
PARA TODA A FAMILIA

M/3

NOVA TEMPORADA

CANTADO AO VIVO

AventurA no ferro velho

PRODUÇÃO MUSICAL
RICARDO BARBOSA

ENCENAÇÃO
DANIEL PINHEIRO

GRANDE AUDITÓRIO

3 | DEZEMBRO - 16 H

altice FORUM braga

reservas
253 208 230

BILHETES À VENDA: ticketline.sapo.pt ou Locais habituais

CO PRODUÇÃO mundodeemoções

OFFICIAL SPONSOR Vila Galé HOTÉIS

Braga

CENTURY 21
BERNARDINO ALVES
Consultor Imobiliário . TEAM LEADER
932 934 052

TICKETLINE
SÓ BARROSO®

sim REVISTA DO MINHO

RÁDIO ALTA TENSÃO

"IDADE DA PÉROLA" DA EPATV CELEBRADA COM HOMENAGENS A COLABORADORES E PARCEIROS

No dia 29 de setembro (sexta-feira) realizou-se o jantar de aniversário da Amar a Terra Verde. O momento de festa que serviu para homenagear os colaboradores que completam 20 anos de serviço, bem como as empresas, associações e autarquias que cooperaram com a escola profissional.

Ao longo da noite, funcionários, professores e direção juntaram-se na Torre da Naia, em Braga, para momentos de festa, com a animação musical a cargo de Diogo Santos Silva e Ricardo Ferreira, que tocaram ao final de tarde.

No discurso de jantar, João Nogueira lembrou o percurso da escola agradecendo todos os que contribuíram para tornar a EPATV numa "referência na educação e no ensino profissional". O diretor-geral reconheceu o trabalho realizado com todas as instituições e empresas no sentido de integrar os formandos no mercado de trabalho e de lhes proporcionar experiências de intercâmbio no estrangeiro. "Quanto maior for a parceria, quanto maior for a adversidade, mais crescemos: mais capazes somos de enfrentar os desafios do futuro. Isso devemos a todos os parceiros que tem colaborado connosco para que nós possamos chegar ao sucesso educativo dos nossos jovens". João Nogueira também deu particular destaque aos colaboradores homenageados, agradecendo o seu percurso na escola que completa a "idade da pérola".

Durante as celebrações, os colaboradores Bruno Rodrigues, Clara Sousa, Lúcia Lopes, Marco Alves, Sandra Guedes e Rosa Vieira que estão na escola há 20 anos receberam das mãos do diretor um troféu de cristal, como símbolo de reconhecimento.

Uma das colaboradoras que completou 20 anos de serviço é Clara Sousa, antiga professora de Inglês e atual técnica de Erasmus+. Visivelmente emocionada, deixou um forte agradecimento a Fátima Pimenta, que fez o discurso de homenagem, e aos restantes colegas e amigos de trabalho. "Esta é uma ocasião feliz", afirma. "Aprendi muito, assim como sei que aprenderam muito comigo, modéstia à parte, este maravilhoso grupo de trabalho que tenho". Quem também foi homenageado foi Marco Alves, professor de Português. Num discurso bem-humorado, o docente lembrou o percurso feito em Amares e em Vila Verde, mas mostrou-se sensibilizado ao recordar o reconhecimento que alguns encarregados de educação já lhe fizeram pelo trabalho que faz ao serviço da educação

dos seus filhos.

A Amar Terra Verde homenageou as instituições e empresas que contribuíram para a escola nestes 30 anos. A empresa Serafim Da Silva Jerónimo, que tem a única fábrica dedicada à fundição de sinos e carrilhões em Portugal, representada pelo sócio-Gerente, Rui Setas, esteve na cerimónia e foi galardoada pelo diretor. Rui Setas agradeceu a distinção e garantiu que a empresa vai continuar de "portas abertas para receber os alunos".

A ATAHCA (Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave), uma das fundadoras da escola, foi reconhecida pelo seu contributo. José Mota Alves, coordenador ATAHCA, destacou o processo de desenvolvimento deste projeto educativo desde os primeiros anos, agradecendo o trabalho realizado na região. As câmaras municipais de Vila Verde e Terras de Bouro também se fizeram representar. Do município vilaverdense esteve presente a presidente Júlia Fernandes e do município terra-bourense estiveram presentes o presidente Manuel Tibo, a vereadora da educação Ana Genoveva Araújo, o vice-presidente Adelino Cunha e o vereador António Cunha. Os autarcas dos dois concelhos foram distinguidos e congratularam-se com o trabalho que a escola realiza na região. Também foi distinguido o Delegado Regional de Educação do Norte (DGEstE), Luís Carlos Lobo.

O IEFP de Braga fez se representar pela sua diretora, Isabel Pinheiro, que destacou o trabalho de parceria já realizado e acredita que será possível dar continuidade. Garantiu ainda que a instituição "está disponível para colaborar, para participar e para ser parceiro em todas as iniciativas em qualquer área".

O programa de financiamento Pessoas 2030, representado por Ana Garrido e Joaquim Bernardo, recebeu do diretor João Nogueira o troféu de cristal. Joaquim Bernardo, vogal do Pessoas 2030, louvou o percurso feito até hoje. "Estamos aqui para homenagear o vosso trabalho porque só nos compete a nós enquanto programa financiador conseguir fazer-vos chegar os recursos", afirma. Reconheceu o trabalho feito em qualificar mais e melhor a população jovem e adulta, algo que entende como "um instrumento fundamental de desenvolvimento do país".

A noite continuou com o cantar dos parabéns seguido pelo concerto dos Beetoes, uma banda de tributo aos Beatles.

Restaurante · Marisqueira

Manjar do Mar

QUALIDADE DESDE 1996.

www.manjardomar.pt

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

FUT7

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

7 DESPORTOS

Are you ready?

PADEL

EMPRESARIAL

FUT7

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669

Fut7_desportos

Fut7Desportos

LUTA CONTRA AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Comissão Europeia aplaude conclusão da legislação «Objetivo 55»

Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

A Comissão aplaude a adoção, dos dois pilares finais do seu pacote legislativo «Objetivo 55» com vista a que sejam atingidas as metas climáticas da UE para 2030.

O pacote Objetivo 55 é composto por um conjunto de atos legislativas e alterações à legislação da UE em vigor, para que a União alcance uma redução líquida das emissões de gases com efeito de estufa e venha a atingir a neutralidade climática.

De recordar que o Conselho Europeu estabeleceu para a UE o objetivo de reduzir as suas emissões de gases com efeito de estufa em, pelo menos, 55 % até 2030, em comparação com os níveis de 1990, e de atingir a neutralidade climática até 2050. A Lei Europeia em matéria de Clima torna estes objetivos vinculativos para a UE e para os seus Estados-Membros. Para alcançar estes objetivos, os Estados-Membros da UE têm de tomar medidas concretas para reduzir as emissões e descarbonizar a economia.

Com a adoção agora concretizada da Diretiva Energias Renováveis revista e do Regulamento ReFuelEU Aviação, a UE tem metas climáticas juridicamente vinculativas que abrangem todos os setores-chave da economia.

O pacote global inclui, entre outras, metas de redução de emissões numa vasta gama de setores, uma meta para aumentar os sumidouros naturais de carbono além de um sistema atualizado de comércio de emissões.

O sistema de comércio de licenças de emissão da UE (CELE) é um mercado do carbono baseado num sistema de limitação e comércio de emissões para as indústrias com utilização intensiva de energia, o setor da produção de eletricidade e o setor da aviação. Trata-se do principal instrumento da UE para reduzir as emissões. Desde a sua introdução em 2005, as emissões da UE diminuíram 41 %. As novas regras aumentam para 62 % a ambição global de redução de emissões até 2030 nos setores abrangidos pelo CELE, em comparação com os níveis de 2005.

As novas disposições do sistema de comércio de licenças de emissão da UE, incluem:

- O seu alargamento às emissões provenientes do transporte marítimo. Pela primeira vez, as emissões provenientes dos navios serão incluídas no âmbito de aplicação do CELE. A obrigação de as companhias de navegação devolverem licenças de emissão será introduzida de forma gradual: 40 % para as emissões verificadas a partir de 2024, 70 % para as de 2025 e 100 % para as de 2026.

- A aplicação do regime de compensação e redução das emissões de carbono da aviação internacional (CORSIA) através do CELE- Serão gradualmente eliminadas as licenças de emissão a título gratuito para o setor da aviação e será implementada a venda integral em leilão a partir de 2026.

- Foi criado um novo sistema separado de comércio de licenças de emissão para os setores dos edifícios e do transporte rodoviário e combustíveis para outros setores (principalmente a pequena indústria), a fim de assegurar reduções de emissões eficientes em termos de custos nestes setores, nos quais, até à data, tem sido difícil levar a cabo a descarbonização.

O novo sistema aplicar-se-á a partir de 2027 aos distribuidores que fornecerem combustíveis para os edifícios, o transporte rodoviário e outros setores. Foi instituída uma salvaguarda que prevê que se o preço do petróleo e do gás estiver excecionalmente elevado até ao início do novo sistema, este será adiado para 2028.

A presidente da Comissão, Úrsula von der Leyen, declarou: "O Pacto Ecológico Europeu está a proporcionar as mudanças de que necessitamos para reduzir as emissões de dióxido de carbono e fá-lo tendo em conta os interesses dos nossos cidadãos e proporcionando oportunidades à nossa indústria europeia. Temos pronta a legislação destinada a reduzir as nossas emissões de gases com efeito de estufa em, pelo menos, 55 % até 2030 e estou muito feliz por estarmos no bom caminho para ultrapassar esta ambição. Trata-se de um sinal importante para a Europa e para os nossos parceiros mundiais de que a transição ecológica é possível e de que a Europa está a cumprir as suas promessas."

Espera-se que este pacote legislativo, agora finalizado, conduza a uma redução líquida das emissões de gases com efeito de estufa de 57% até 2030 um valor superior aos compromissos da União Europeia.

NOVA ARCADA

OUTONO

Micha Rudowski
e mobydick records
APRESENTAM

BRAGA BLUES

6TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '23

DE 4 A 10 NOV

AO VIVO NO

altice FORUM 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
feat/ **MIGUEL CASAIS** (PT)

BILHETES EM

Com o Apoio de:

BRAGA Município

Patrocinadores Oficiais:

SIC NOTÍCIAS · Antena Minho · RUM · Catdrums · sim · STOCK-CAR · OZART · RTM · MUCH MORE · DoctorGuitar · RÉCUA · FASHIONTEAM your clothes, our expertise · ROAD CREW · Zildjian · REMO · VIC FIRTH · FIRES JOALHEIROS BRAGA

Gostaria de fazer a distribuição dos meus bens em vida para evitar que os meus filhos se chateiem um dia mais tarde. É possível?

PARTILHAS EM VIDA

A partilha de uma herança é, por vezes, o motivo de desavenças entre os familiares, levando a intensas guerras jurídicas sem fim. De modo a evitar que os herdeiros fiquem de costas voltadas, muitas pessoas optam por fazer a partilha dos seus bens ainda em vida.

Na sucessão em vida a morte do transmissor não releva, ou seja, a morte não é a causa da transmissão dos seus bens e direitos. Na partilha em vida está em causa a transmissão de bens para os presumidos herdeiros legitimários, ou seja, para aqueles que se encontram na linha de sucessão - cônjuge, descendentes e ascendentes, segundo a vontade do proprietário dos bens.

Além destes, o proprietário dos bens poderá ainda distribuir livremente uma parte dos seus bens por terceiros, que não sejam seus herdeiros, no correspondente a 1/3 do seu património.

E, em todo o caso, poderá ser feita a partilha total ou apenas uma partilha parcial.

Quando se trata de uma partilha total em vida, depois de feitas as contas, aqueles a quem forem transmitidos bens de maior valor terão de pagar eventuais tornas àqueles que não receberem bens, ou que receberam a menos. Pelo que, na hipótese de sobrevir ou vier a ser conhecido outro presumido herdeiro legitimário, este poderá também exigir posteriormente que a sua parte lhe seja composta em dinheiro.

Da partilha em vida não podem ser objeto bens futuros, apenas bens presentes, isto porque os bens futuros não permitem fixar um valor e a sua transmissão, o que acaba por impossibilitar o eventual pagamento de tornas.

As partilhas em vida revestem a forma de doações, as quais produzem imediatamente os seus efeitos. Assim sendo, a partir do momento em que os bens são distribuídos, o novo beneficiário de determinado bem pode dispor dos bens doados em vida do doador. Significa isto que se, por exemplo, um pai adjudica um terreno a um filho em vida, o filho poderá, logo de seguida, vender esse mesmo terreno a um terceiro.

Quanto à forma como deve ser feita, a partilha em vida deve respeitar a forma especial das doações entre vivos: para a doação de bens imóveis, exige-se escritura pública ou documento particular autenticado, ao passo que para a doação de bens móveis basta que conste de documento escrito.

A partilha em vida é definitiva, de modo a garantir a segurança dos bens. É, por isso, uma hipótese ao serviço do disponente, que tem a vantagem de poder escolher quem são aqueles capazes de gerir cada um dos seus bens. O doador garante, desta forma, que a partilha corresponde à sua efetiva vontade, podendo, ainda assim, reservar para si o usufruto dos bens à disposição da partilha.

Caso pretenda uma solução em que os bens se mantenham na sua propriedade até à morte poderá sempre optar por fazer um testamento no qual acautele o destino de cada bem, o qual só produzirá efeitos após o falecimento do testador.

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, nº 262
4715-052 Braga
TEL:+351 253 267 314/5
GERAL@VSADVOGADOS.PT
Largo 5 de Outubro nº 22
4940-521 Paredes de Coura
TLM:+351 913 428 917

BRAGA NOIVOS

20 ANOS • 20 ANOS •

happy weddings

27, 28 E 29 OUTUBRO 2023

ALTICE FORUM BRAGA

WWW.BRAGANOIVOS.COM

Patrocinadores I LOVE

Decoração Wendy BLOOM CREATIVE

Apoios totalfun MATRIMÓNIUS

Audiovisual oficial

Hotel oficial HOTÉIS DO BOM JESUS

Media partners Diário do Minho sim ZANKYOU

Organização BESTEVENTS

FOMOS ÀS COMPRAS COM A TRAIL-RUNNING.PT

Sugestões de equipamento para correr nos trilhos

Fotografias: DR

CIMALP
STORM JACKET
O Storm Jacket foi projetado para ser compatível com todas as disciplinas de trail running, incluindo ultra-trails, e foi testado e aprovado durante o UTMB e o Diagonale des Fous. Possui uma membrana Ultra-shell Slim de 2,5 camadas para proteção contra água de 10.000 mm e respirabilidade de 12.500 MVP. De peso ligeiro, pode ser guardado no próprio bolso do peito.

Peso: 215 gramas (tamanho M)
PVP: 119,90 € (em www.cimalp.com)

BROOKS
CASCADIA 17
Os Cascadia 17 são perfeitos para os corredores que procuram confiança em todos os terrenos. Este modelo incorpora o novo sistema Trail Adapt e o amortecimento DNA LOFT v2. Dispõe de zonas de aderência na sola para oferecer estabilidade adaptável em terrenos irregulares e uma placa de proteção contra rochas. A nova sola TrailTack é fabricada com 25% de conteúdo reciclado e confere uma tração resistente para enfrentar os terrenos escorregadios ou rochosos.

Drop: 8 mm | Peso: 312 gramas
PVP: 150,00 €

DYNAFIT
ULTRA 100
As Ultra 100 foram projetadas para corrida em trilhos de longa distância. Não obstante o conforto e amortecimento, este modelo proporciona uma sensação leve e dinâmica na corrida. As Ultra 100 têm uma entressola alta de +30 mm e um drop de 6 mm. Nesta nova versão, a marca recorreu à sola Vibram Megagrip, conhecida por ser uma das mais resistentes e duráveis do mercado. A entressola é feita de EVA e possui uma "geometria rocker". Os tacos da sola têm 4 mm de comprimento.

Drop: 6 mm | Peso: 299 gramas
PVP: 180,00 €

CAMELBAK
ZEPHYR PRO
A Zephyr Pro é uma mochila de hidratação estilo colete com capacidade de 12 litros projetada para corrida em trilhos e corrida de longa distância. Muito leve e ultra ventilada graças a um material de malha arejado, incorpora 2 frascos Quick Stow Camelbak de 500 ml. Bolso seguro para telemóvel. Alças torácicas duplas ajustáveis: para um ajuste facilmente personalizável, garantindo conforto durante todo o dia. Bolsos elásticos para extras que possa precisar. Aljava de bastão armazenável e totalmente removível: permite acesso fácil aos bastões enquanto corre.

Volume: 12 litros | Peso: 200 gramas
PVP: 149,99 €

ASICS
FUJI SPEED 2
Com uma placa de carbono de comprimento total, estas sapatilhas foram criadas para ajudar a aumentar a velocidade em trails. Esta segunda versão viu a sua placa original PEBAX substituída por uma placa TPU de carbono de comprimento total, proporcionando uma pegada mais dinâmica e maior estabilidade lateral. O material da entressola foi também reformulado e apresenta agora a espuma FF BLAST PLUS que garante uma experiência de corrida mais leve e enérgica. O upper de novo tecido combinado com uma língua reforçada e levemente acolchoada garante o bloqueio perfeito no meio do pé.

Drop: 5 mm | Peso: 243 gramas
PVP: 180,00 €

COMPRESSPORT
3D THERMO HALF ZIP LS TOP
A 3D Thermo HZ Top é uma camisola interior de alto desempenho com termorregulação. Usada contra a pele, o tecido 3D não apenas evacua o suor, mas também cria um colchão de ar para reter o calor do suor e garantir que a temperatura central permaneça estável em todas as situações. Proteção contra o frio graças aos painéis densos e mapeados no corpo e ao decote extra alto. Conforto ideal e irritação zero graças ao tecido de microfibra elástico e sem costura e ao design ergonómico. A gola extra alta protege contra rajadas de frio e neve. O fecho de correr permite a ventilação quando a intensidade do exercício aumenta.

PVP: 120,00 €

SILVA
STRIVE ULTRA LIGHT
O Strive Ultra Light é feito de tecido de malha leve e respirável para uma ventilação ideal e uma ótima evacuação do suor. Tem quatro bolsos na frente para facilitar o acesso aos itens essenciais. Dois dos bolsos frontais são feitos para flasks, presos com tiras de compressão. Os outros dois bolsos são perfeitos para géis e barras – e para os seus resíduos quando está na reta final. Existem também dois bolsos laterais; um em malha e outro com fecho (à prova de intempéries e ideal para o telemóvel). O bolso traseiro é de tamanho médio e pode ser usado para guardar um impermeável ou a bateria do frontal.

Volume: 4 litros | Peso: 139 gramas (XS/S)
PVP: 70,00 €

HOKA
ZINAL 2
Mais leves, as Zinal 2 foram projetadas para oferecer a mesma precisão leve e responsiva que as suas antecessoras, com um toque a mais de retorno de energia. O drop foi reduzido em 2 mm e foram adicionados tacos mais altos (5 mm) para uma aderência agressiva e dentada sob os pés. Atualizada com uma gola de malha elástica para manter os detritos dos trilhos afastados, esta atualização ultraleve emprega Vibram Megagrip com Lightbase e Traction Lug para maior aderência.

Drop: 5 mm | Peso: 227 gramas
PVP: 185,00 €

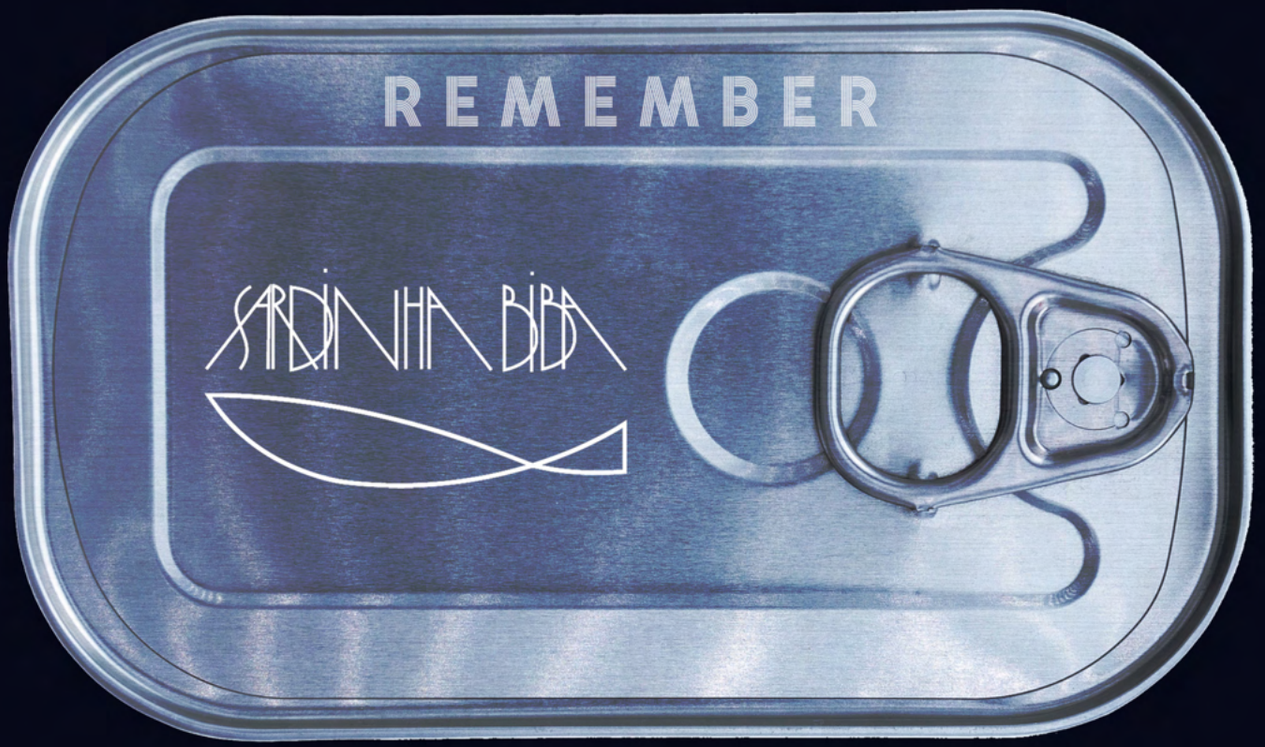
OAKLEY
CORRIDOR
Os óculos Oakley Corridor com Prizm Ruby oferecem uma tecnologia revolucionária na ótica da lente, melhorando a cor, o contraste e permitindo-lhe ver mais pormenores. O material da armação (O-Matter) resiste à tensão e aos ambientes extremos. As almofadinhas nasais desportivas Unobtainium evitam que os óculos se movam e os revestimentos das hastes Unobtainium aumentam a retenção durante a atividade.

Transmissão de luz: 17%
Categoria das lentes: 3
PVP: 180,00 €

SÁBADO
4 NOVEMBRO
00:00 - 04:00 AM

ORG:
Até às Dez

LA MOVIDA
de Braga 90S/00



APOIOS:

URBANPROJECT

Velho Minho
RESTAURANTE

Noor gel nails

sim
REVISTA DO MINHO

DJS:

Chiquinho

Eduardo Ferreira

Motinha b2b Barrica

GRUPO MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende **vender** ou **comprar** um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS

RE/MAX HALL OF FAME
RE/MAX GOLDEN CLUB
RE/MAX CHAIRMAN'S

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

grupomove.pt

RE/MAX

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

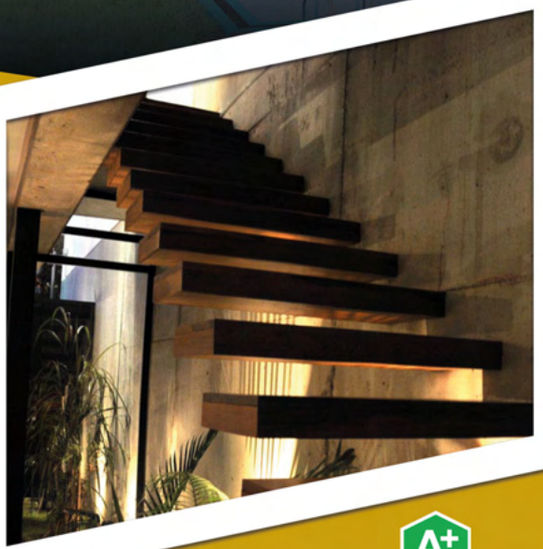
RE/MAX GRUPO MOVE

grupomove.pt

VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4

ESTE(S.PEDRO) - BRAGA



A+ CLASSE ENERGÉTICA

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

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

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

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