REVISTA DO MINHO

sim®

288
NOVEMBRO

revistasim
revistasim.pt

ANO 13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA



CONHEÇA AS RAZÕES DO SUCESSO!

tlci
Soluções de Telecomunicações

É A 15ª MELHOR EMPRESA PARA TRABALHAR EM PORTUGAL

Pág. 2-4

Exame
MELHORES EMPRESAS PARA TRABALHAR
ManpowerGroup
2023

tlci
Soluções de Telecomunicações

PORQUE É QUE É TÃO BOM TRABALHAR NESTA EMPRESA?



O 15ª lugar alcançado no Ranking das Melhores Empresas para Trabalhar, em Portugal, em 2023, elaborado pela Revista Exame e Manpower Group, representa um esforço conjunto entre a Administração e o renovado Departamento de Gestão de Pessoas.

A valorização do tempo e do colaborador em todas as suas dimensões é um dos objetivos da TLCI – Soluções de Telecomunicações S.A. Do Departamento de Gestão de Pessoas fazem parte Filipa Brandão, ligada a People Development e Cultura Organizacional; Sílvia Carvalho, responsável por Payroll, Legal e Compliance; e ainda a advogada, Ana Luísa Martins, na área jurídica. Filipa Brandão apresenta-nos o trabalho que está a ser feito e que é decisivo para se chegar a um patamar de excelência na relação entre a empresa e os colaboradores.

Explique-nos o que é o Departamento de Gestão de Pessoas.

Nós decidimos fazer um 'rebranding' deste departamento, deixando para trás a habitual designação de "Recursos Humanos" e reforçando a filosofia de trabalho da TLCI. Parece uma coisa pequena, mas que para nós representa a evolução na forma como estamos a encarar esta área da gestão de pessoas. É um trabalho que se faz diariamente, com perseverança e entusiasmo, e não com iniciativas isoladas, porque sabemos que dessa forma não resultaria. É na repetição de ações e iniciativas que se consegue chegar a um resultado mais eficaz. O objetivo final é aquele que todas as empresas, atualmente, almejam: reter talento e manter as pessoas motivadas. Está provado que, se cada trabalhador estiver feliz no seu local de trabalho, a produtividade aumenta.

Como foi possível à TLCI ser reconhecida como a 15ª melhor empresa para trabalhar em Portugal?

Tem havido uma aposta declarada e uma estratégia que suporta as atividades que vamos fazendo. Imaginamos aquilo que as pessoas vão gostar, mas precisamos de experimentar, testar e perceber se aquilo que estamos a implementar é realmente útil para os colaboradores. Por isso, fazemos a auscultação regular, que nos permite auferir a eficácia das decisões que tomamos e demonstra a todos os que trabalham aqui que têm uma palavra a dizer e que são ouvidos. E as decisões que tomamos têm como objetivo final fazer com que o colaborador se sinta mais feliz e motivado. Há vários exemplos de pequenas mudanças que fazemos e que são valorizadas. O facto de termos sopa uma vez por semana; fazermos atividades de grupo, de Norte a Sul, para criar maior ligação entre todos. Por exemplo, há dias fui para Lisboa, 'tiramos' uma equipa da loja, que foram substituídos por outros colegas, e fomos para os jardins da Gulbenkian falar um bocadinho, refletir como equipa e fazer algumas dinâmicas de grupo. Chamamos as equipas para jogar bowling, andar de kart, oferecemos o aluguer de Campos de Padel, temos massagens no escritório... A variedade de iniciativas é grande, o que também permite que todos sintam que existe alguma coisa que é pensada para si, para os seus gostos e para a forma como valorizam o seu tempo, aqui na empresa ou fora dela.

Porque é que decidiram participar no concurso?

Penso que é importante mostrarmos o que fazemos e como fazemos e que as pessoas que trabalham aqui estão satisfeitas. Este employer branding acaba por ser retorno para a empresa do investimento que faz nas atividades e benefícios para as pessoas, porque o mercado valoriza cada vez mais a forma como as empresas se relacionam com as pessoas que lá trabalham. É um benefício indireto, já que o benefício direto, e mais evidente, é o aumento da produtividade. Se as pessoas estão felizes, trabalham melhor, pensam melhor e produzem mais. No entanto, é importante que não sejam iniciativas isoladas no tempo, mas que haja continuidade e identificação. As pessoas que trabalham na TLCI e vão ler este artigo têm de se rever no que estou a dizer, caso contrário, o efeito será o oposto. Ter sido distinguida como 15ª melhor empresa para trabalhar é uma responsabilidade para a administração e um orgulho para os colaboradores, que fizeram questão de o demonstrar nas suas redes sociais, quando fomos distinguidos.

Para conseguirem desenvolver esta política de incentivos, tem de haver alinhamento com a administração...

Sem dúvida. Para grande parte destas iniciativas, há um investimento financeiro associado e a administração tem uma estratégia: apostar na valorização dos colaboradores. Eu até acho que são mais promotores e mobilizadores que apenas facilitadores, porque muitas das ideias que implementamos partem da administração.

Tal como referiu, a TLCI tem o "SPAday" (massagens no escritório), o Dia da Sopa (servida semanalmente no escritório que já falou) ou o Dia de Teletrabalho (uma vez por semana, o colaborador pode ficar a trabalhar remotamente) como iniciativas que melhoram o tempo de trabalho, mas também outras iniciativas que beneficiam o trabalhador fora do trabalho, o Time-off (no Dia do Pai e Dia da Mãe, os colaboradores podem ficar em casa) ou o Dia de Aniversário. Quando se fala tanto na valorização do tempo, este é um sinal óbvio da TLCI que isso não é o futuro, mas são questões do presente?

Mesmo as empresas mais tradicionais estão a perceber que as pessoas não podem simplesmente entrar no seu posto de trabalho, trabalhar e ir embora como se fossem um robot. Nos dias que correm, temos de fazer mais. Temos de perceber as várias dimensões do tempo do trabalhador, que é algo que todos valorizamos, seja o tempo a trabalhar, o tempo familiar, o tempo pessoal e perceber. Por exemplo, as pessoas podem escolher um dia para ficarem em teletrabalho, o que permite alguma flexibilidade de horários e outro tipo de gestão do tempo familiar.amiliar.





Além disso, visto estarmos localizados numa zona com dificuldade de trânsito – perto do Nó de Infias, permite que tenhamos menos carros a virem para esta zona. Esse foi um dos objetivos que definimos, quando assinámos o pacto de Mobilidade Empresarial de Braga. No caso da oferta do Dia do Pai e Dia da Mãe ao trabalhador, surgiu em conversa entre todos, sobre o presente que poderíamos oferecer aos colaboradores com filhos e percebemos que é o tempo com as suas famílias, que é o melhor e o que mais valorizavam. Somos uma empresa que dá muita importância os laços familiares. Criámos o Family Day, que este ano alargamos a todos os colaboradores mesmo os que não têm filhos, e fizemos uma atividade de circo – com tudo incluído que um circo deve ter, só faltava a tenda. E também a iniciativa "Os Extraordinários", um evento no qual temos muito orgulho, e que cumpre dois grandes objetivos: reconhecer a importância da família, mas também faz parte da responsabilidade social da empresa. Quando apoiamos estes jovens que tiveram aproveitamento escolar, estamos a apostar no futuro. É o nosso contributo para a sociedade, porque sabemos que algumas destas crianças e jovens poderão vir a trabalhar na TLCI, mas a maioria não. Apoiar a sua formação é algo de que nos orgulhamos e organizamos um dia para eles mostrarem o que estão a aprender.

Outro assunto que está na ordem do dia é a saúde mental. A TLCI tem um programa de apoio aos colaboradores nessa área também, o "SaudavelMENTE". Porquê?

Nós fizemos uma parceria com uma empresa aqui de Braga, a MindPartner, uma clínica especializada nas questões da saúde mental e vocacionada para ajudar empresas. Era uma das necessidades identificadas pelos nossos colaboradores, porque vivemos num contexto de pressão na nossa vida, no nosso trabalho. Fizemos workshops presenciais e online, rastreios para todos os colaboradores; e disponibilizamos, também, um 'chat' com um psicólogo externo, da MindPartner, sempre disponível, que permite que cada trabalhador possa falar sobre uma situação de stress – seja de trabalho ou da sua vida particular. É muito importante para quem trabalha aqui este serviço, porque promove um ambiente de trabalho mais saudável, já que as pessoas adquirem ferramentas para gerir os conflitos e relacionar-se com os seus colegas.

A TLCI – Soluções de Telecomunicações S.A. foi constituída em Braga, em 1992, e surgiu num contexto de abertura do mercado das telecomunicações ao setor privado. Em 1994, a TLCI iniciou com outros acionistas e liderou o projeto da Bragatel, primeiro operador privado de televisão por cabo a obter a licença em Portugal continental e, também, com a integração da empresa SIPARE, tornou-se especialista na área da informática e centrais telefónicas, o que permitiu oferecer soluções integradas aos seus clientes. Em 1998, a TLCI que desde 1992 era parceiro da Telecel, estabeleceu uma parceria global e abrangente com a Portugal Telecom, pois este era o único operador a ter um posicionamento integrado no mercado, com as telecomunicações móveis, fixas, internet e pay-tv. Além da rede de retalho especializado MEO (18 lojas com dispersão nacional), a TLCI possui uma vasta rede de agentes, que agrega mais de 300 revendedores a nível nacional e uma equipa especializada de vendas empresariais. A empresa está a apostar na diversificação das áreas de negócio, nomeadamente, o marketing e comunicação, o desenvolvimento de software e aplicações informáticas, a energia e os seguros, para solidificar a sua posição como empresa de referência.

Ao longo dos anos, a TLCI conseguiu desenvolver a capacidade de adaptação e versatilidade na atuação, e, principalmente, de antecipação das tendências, alicerçadas na simplificação da sua estrutura empresarial e na retenção e desenvolvimento de talento, com profissionais de grande valia, alguns com 31 anos de 'casa'.



TLCI Energia

Uma aposta de futuro

Cientes da importância crescente que a sustentabilidade energética terá nas nossas vidas, a TLCI promoveu uma forte aposta na área das energias renováveis, oferecendo soluções de autoconsumo residencial, autoconsumo empresarial, mobilidade elétrica e armazenamento de energia, designadamente através da instalação e manutenção de unidades fotovoltaicas.

A TLCI Energia utiliza sistemas energéticos não poluentes e eficientes, com a intenção clara de reduzir a dependência energética das instalações, assegurando um serviço de excelência com profissionais competentes e especializados, contribuindo assim para um desenvolvimento sustentável.

Ulive

Comunicação que cria valor

O Grupo TLCI acrescentou unidades de negócio ao seu portfolio ao longo dos anos, para responder às necessidades do mercado. Além das telecomunicações e da energia, a TLCI apostou na Ulive, uma agência de comunicação cujo propósito reside no desbloquear do potencial de crescimento das marcas e impulsionamento da sua presença no mercado, através dos instrumentos de comunicação essenciais à ampliação da sua visibilidade e à perpetuação de relações de confiança com os seus clientes.

O contexto de pandemia demonstrou a procura crescente por estratégias de comunicação, especialmente online, e a Ulive surge para dar resposta a essa necessidade. Mais do que um provedor de serviços, a equipa da Ulive desenvolve parcerias. Soluções impactantes são proporcionais a um processo colaborativo com cada um dos seus clientes. Assim, alinha a sua visão estratégica à visão empresarial dos seus parceiros, para dar vida a soluções holísticas e ajustadas.

A Ulive promove a resolução dos problemas de comunicação das empresas, juntando sinergias em prol da criação de projetos personalizados e de qualidade profissional, especializando-se em áreas como a comunicação estratégica, marketing digital, design web, design gráfico e produção.

UAPGO

Um passo à frente

Com a crescente dependência e atualização da tecnologia, muitas empresas têm enfrentado o desafio de se manterem atualizadas e competitivas no mercado. A UAPGO surge com o objetivo de auxiliar as empresas a superar esses desafios. Através do acompanhamento das transformações do mundo tecnológico, é capaz de oferecer soluções de software personalizado que aumentam a eficiência, a produtividade e a eficácia dos negócios, intensificando e aprofundando os processos de transformação digital na mira da simplificação e otimização conducentes a maior rentabilidade das organizações.



Faça parte da nossa equipa.

TLCI **www.tlci.pt · infogeral@tlci.pt**

tlci
Soluções de Telecomunicações

Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE

Taste our delicious flavors

COMIDA TRADICIONAL









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

BRAGA ENVIA TRÊS AMBULÂNCIAS PARA A UCRÂNIA

Três ambulâncias partiram de Braga para a Ucrânia, em resultado da campanha de solidariedade da UPE- Associação Centro Social e Cultural Luso Ucraniano. A iniciativa, que contou com o apoio do Município de Braga, desafiou a sociedade civil Bracarense, empresas e diversas entidades a demonstrarem a sua solidariedade para com o povo ucraniano, através de uma campanha de angariação de fundos.

Esta iniciativa, que contou também com o apoio da Associação Empresarial de Braga, a Junta de Freguesia de Maximinos, Sé e Cividade, a Santa Casa da Misericórdia de Braga e a Associação Asas, deu origem a uma "enorme cadeia de solidariedade", estando prevista a aquisição de uma quarta ambulância "para ajudar a salvar vidas", explicou Abraão Veloso, presidente da UPE- Associação Centro Social e Cultural Luso Ucraniano.

As ambulâncias saíram do Quartel dos Bombeiros Sapadores de Braga em direcção à Polónia, cujo transporte foi assegurado por uma empresa espanhola. Posteriormente, duas viaturas serão transportadas para Chernihiv e uma para Bakhmut, numa missão internacional na qual participa Pedro Carvalho, bombeiro da Companhia de Sapadores de Braga.

O presidente da Câmara Municipal de Braga marcou presença na partida das ambulâncias, referindo que este é "mais um testemunho do apoio de Braga à Ucrânia" e uma "clara demonstração do espírito solidário do povo Bracarense". "Embora a situação na Faixa de Gaza acabe por se sobrepor em termos mediáticos, é importante salientar que a questão da Ucrânia está muito longe de ser resolvida. Independentemente do que venha a acontecer em termos de conflito militar, há ainda muito apoio humanitário que importa canalizar para a Ucrânia", referiu Ricardo Rio,



na cerimónia que contou também com a presença dos vereadores Altino Bessa e Carla Sepúlveda, assim como diversas entidades e mecenas que contribuíram para esta campanha.

Lembrando que Braga "tem sido uma cidade amiga" da Ucrânia e que por razões históricas está ligada ao povo ucraniano, Ricardo Rio destacou que a Cidade que "tem tido a capacidade de mobilizar muitos recursos para ajudar não apenas a Ivano-Frankivsk - que é nossa cidade irmã -, mas também outras comunidades e cidadãos ucranianos que se deslocaram para o nosso país".



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.

BRAGA AVANÇA COM CONCURSO PÚBLICO PARA RENATURALIZAÇÃO DO RIO ESTE

O Município de Braga vai avançar com o lançamento do concurso público para a concretização de uma nova fase do projeto de regularização e renaturalização do rio Este, na denominada 'zona da lagoa' (entre a Avenida Mestre José Veiga e a zona da comporta da lagoa, no eixo desportivo da Rodovia).

A Autarquia Bracarense e a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) formalizaram esta Segunda-feira, 6 de Novembro, o acordo que prevê o financiamento desta intervenção, em cerca de 80% através do Fundo Ambiental. Na cerimónia de assinatura do protocolo, o secretário de Estado Ambiente, Hugo Pires, assumiu o compromisso do Governo para o financiamento de 1,4 milhões de euros para o prolongamento desta intervenção até à Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, que esta intervenção vem dar sequência à primeira fase do plano de renaturalização do rio Este realizada em 2014, entre o hotel Meliá e o Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL). "Este não é um ato isolado. Além desta intervenção, que será co-financiada pelo Fundo Ambiental, temos já a garantia de financiamento para uma nova fase da valorização do rio que será, cada vez mais, usufruído pelos Bracarenses", referiu Ricardo Rio.









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



NOVO TOYOTA

C-HR

A EVOLUÇÃO DE UM ÍCONE

ATÉ

10 | ANOS GARANTIA*
TOYOTA RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

CAETANO AUTO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, Nº4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

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

TOYOTA 5+

HÁ COISAS QUE FICAM MELHORES COM A IDADE



QUEM TEM UM TOYOTA COM + 5 ANOS,
TEM MAIS DO QUE O VALOR E A EXPERIÊNCIA DE UMA MARCA DE CONFIANÇA.

PACK 5+

ÓLEO E FILTRO

+ CHECK-UP GRÁTIS

Desde **69,90€**

PACK 5+

TRAVÕES E EMBRAIAGEM

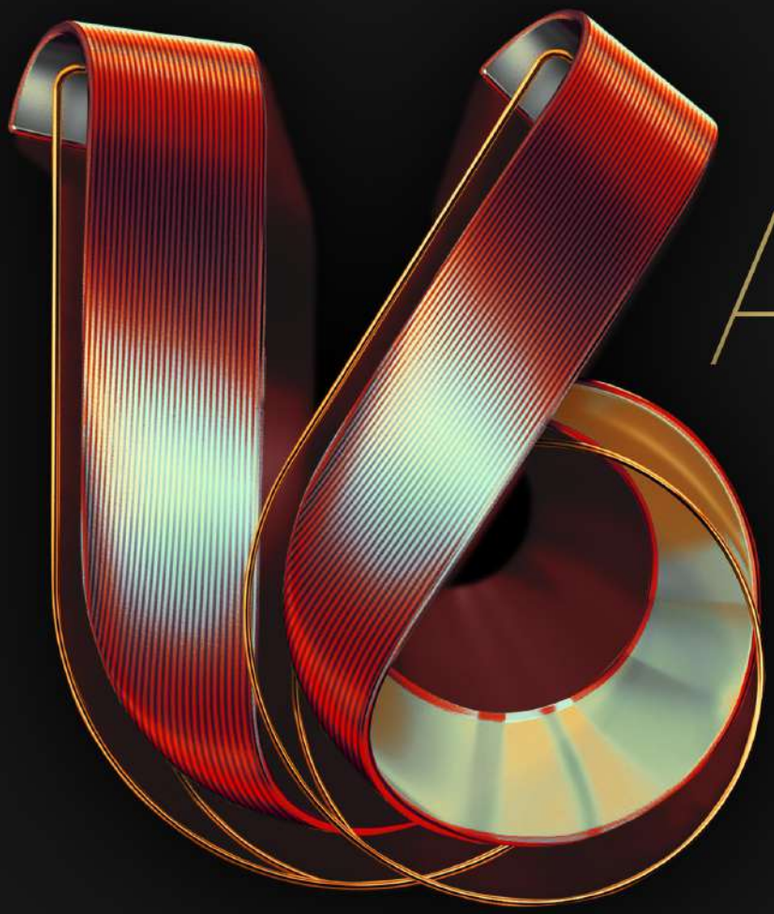
Desde **65,90€**

5+
TOYOTA 5+

TOYOTA SERVICE

*Informe-se sobre a elegibilidade do seu Toyota para este serviço.

Caetano Auto



ANOS
DE REVISTA SIM

A Revista Sim está a mudar a imagem e a forma como nos relacionamos com os nossos leitores e clientes.



O nosso aniversário, que acontece em novembro, foi o momento ideal para lançarmos o nosso novo site, com mais informação, mais interativo e, também, com a possibilidade de fazer download ou consultar as edições da Revista SIM.

SIM®

Não é um corte com o passado, mas antes um re-style, dando-lhe uma aparência mais apelativa e com linhas mais atuais.



Redes Sociais
Nas próximas semanas, vamos transformar por completo a forma como nos relacionamos com os nossos leitores nestas plataformas. Esteja atento!

#SIMatuaREVISTA

www.revistasim.pt

16 ANOS A CRESCER CONSIGO

Corria o ano de 2007 quando foi lançado o primeiro número da Revista Sim – Revista do Minho. Desde essa data, contamos 288 números, milhares de artigos, histórias e pessoas que mostrámos nas nossas páginas, de anunciantes que nos escolheram para promoverem as suas empresas e os seus produtos.

Está a ser um percurso gratificante, com muito esforço e dedicação, muitas horas a trabalhar neste projeto no qual o Carlos Pereira acreditou desde o início. Várias pessoas se lhe juntaram e, hoje, chegamos a 2023 com a certeza de que fizemos mais vezes bem que mal.

Nos dias que correm, fazer jornalismo pela positiva é um grande desafio. Basta abrir os jornais ou ligar a TV para perceber que a aposta é, claramente, na negatividade, no escabroso, no especulativo. As fontes valem mais que a verdade, sem que se confirme a sua idoneidade.



Manuel Costa

Não quisemos isso e continuamos a não querer. Preferimos mostrar que o Forum Braga tem quase três milhões de visitantes e é sustentável financeiramente; ou mostrar o projeto da Grácia Sofia, que começou da resiliência que sempre imprimiu em tudo o que fez até hoje e, agora, o sucesso e o reconhecimento são realidades com as quais convive, dois exemplos que poderá ler mais à frente.

Queremos mostrar que a Associação Empresarial do Minho organizou uma gala solidária que vai ajudar uma associação a fazer obras numa casa sem condições, em Viana do Castelo, mas que já está a receber mulheres vítimas de violência doméstica, refugiadas ou excluídas da sociedade – que vivem lá com a casa nas condições em que se encontra.

E, por tudo isto, faz todo o sentido continuarmos , agora com um site renovado, com nova força nas redes sociais e com um logotipo melhorado.

Obrigado por nos escolher!

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 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



SLV INDUSTRY DA CACHAPUZ: UM SALTO RUMO À EFICIÊNCIA E INOVAÇÃO

A indústria é um dos principais motores da economia portuguesa, abrangendo uma ampla gama de setores, com a crescente necessidade de otimização e automação de processos. A Cachapuz, empresa líder no setor de pesagem industrial, deu um passo inovador ao desenvolver o SLV Industry, uma solução inovadora que está a transformar a gestão integrada da logística e pesagem nas indústrias portuguesas.

Digitalização - Uma Resposta às Necessidades dos Clientes

Ao longo dos seus 100 anos de história, enquanto fabricante de equipamentos para pesagem, são vários os seus marcos pioneiros tanto na inovação de produto como de processo que contribuíram, de uma forma decisiva, para a evolução disruptiva do setor da pesagem.

Como marca criadora de sistemas integrados de vanguarda que otimizam os processos logísticos que envolvam pesagem, o propósito da Cachapuz é ser um facilitador da dinâmica do negócio do cliente, aportando valor como especialistas na área da pesagem e da logística.

Automatização de Processos

O cerne do SLV Industry é a sua capacidade de automatizar todo o processo de pesagem e logística. A instalação deste software revolucionário permite que as empresas otimizem suas operações de pesagem, tornando-as mais rápidas e eficientes. A automatização desses procedimentos simplifica todo o fluxo de trabalho, garantindo que a pesagem e a expedição ocorram sem erros e a qualquer hora do dia, 24 horas por dia.

Indústria 4.0: Abraçando a Transformação Digital

Num mundo cada vez mais voltado para a Indústria 4.0, o SLV Industry atende às exigências desta nova era de produção. Esta solução foi desenvolvida com a intenção de garantir a automatização das operações de pesagem, a otimização e a monitorização de procedimentos e a análise de informações relevantes.

Com o SLV Industry, as empresas podem adotar uma abordagem mais inteligente e conectada à gestão de pesagem, alinhada com as tendências globais de digitalização industrial.

Versatilidade e Implementação Global

Uma das vantagens mais significativas do SLV Industry é a sua versatilidade, pode ser implementado em qualquer planta industrial, independentemente do setor de atividade ou localização geográfica.

Benefícios Tangíveis: Otimização, Redução de Custos, Melhor Serviço e Segurança

Ao adotar o SLV Industry, as unidades industriais podem esperar de imediato uma série de benefícios tangíveis:

Otimização das Operações e Redução de Custos

A automatização e a integração de processos de pesagem resultam em uma otimização significativa das operações. O SLV Industry elimina a necessidade de intervenção manual em várias etapas, tornando o processo mais rápido, ágil e eficiente, permitindo alocar os recursos a operações de maior valor.

Melhor Serviço e Segurança

A automação do processo oferece a possibilidade de haver um controlo mais rigoroso de todas as operações de carga e descarga assim como da movimentação das mesmas, em tempo real, de forma automática.

Ao reduzir drasticamente o erro humano, o SLV Industry melhora a precisão e a consistência das operações de pesagem, que, por sua vez, resulta num serviço de maior qualidade para os clientes finais.

O SLV Industry da Cachapuz, trata-se de uma solução inovadora totalmente integrada que vai de encontro com todas as necessidades operacionais, de otimização e de análise empresarial sem ser necessário qualquer mudança de sistema operativo já existente ou automação já instalada.

Além disso, permite total visibilidade e transparência das operações através de acompanhamento, em tempo real, de todo o processo assim como a constante monitorização dos indicadores operacionais e do desempenho da empresa.



A CACHAPUZ FELICITA A REVISTA SIM PELO SEU 16º ANIVERSÁRIO


#bornelectric
THE i5
PRAZER DE CONDUZIR. 100% ELÉTRICO.
O novo BMW i5 100% elétrico é uma referência em matéria de segurança e tecnologia. Entre a bordo desta nova geração e reescreva connosco as regras de um futuro de sucesso.
Visite-nos e descubra as ofertas em vigor até 31.12.2023 na aquisição de uma viatura BMW elétrica.
Consumo de energia elétrica, combinado, WLTP, em kWh/100 km: 15,9 - 19,5. Autonomia elétrica, WLTP, em km: 477 - 582.



BMcar Aliados
BMcar Porto CEC
BMcar Braga
BMcar Barcelos
BMcar Viana do Castelo
BMcar Póvoa de Varzim

BMcar.pt

AVENTURA NÁUTICA DE JOSÉ PEDRO CASTANHEIRA DISTINGUIDA COM O GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DE VIAGENS MARIA ONDINA BRAGA

Uma espécie de diário de bordo de uma verdadeira aventura náutica repleta de peripécias, contratempos, audácia, sorte e acasos´. É assim que o jornalista José Pedro Castanheira descreve a sua obra "Volta aos Açores em Quinze Dias", editada pela Tinta-da-China, vencedora do Grande Prémio de Literatura de Viagens Maria Ondina Braga, atribuído pelo Município de Braga em parceria com a Associação Portuguesa de Escritores (APE).

Na cerimónia de entrega do galardão, que decorreu esta Sexta-feira, dia 3 de Outubro, no âmbito do Festival Literário Utopia, o autor salientou o sentimento de "gratidão" e "honra" com que recebeu esta distinção. "Uma honra redobrada, tendo em conta o nome que evoca, Maria Ondina Braga", disse.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, enalteceu a qualidade da obra – que recebeu a unanimidade do júri – e referiu a importância do tributo que este prémio presta a um grande vulto da literatura nacional, a escritora Bracarense Maria Ondina Braga.

O Município tem vindo a desenvolver um importante trabalho de valorização e divulgação da vida e obra da escritora. Neste âmbito, o autarca anunciou, para breve, o lançamento do segundo volume das Obras Completas de Maria Ondina Braga.

Ricardo Rio aproveitou ainda a oportunidade para reafirmar a importância da parceria com a Associação Portuguesa de Escritores. "O Município revê-se nesta parceria com a APE e ficamos felizes por prestarmos a justa homenagem a dois vultos da cultura nacional, Maria Ondina Braga



e o Victor Aguiar e Silva. Queremos que Braga seja, como já acontece, um espaço de encontro com os livros, com a literatura, com os autores e com a cultura, que é o verdadeiro motor de desenvolvimento de uma sociedade", referiu.

No mesmo sentido foi a intervenção de José Manuel Mendes, presidente da APE, que salientou o "excelente entendimento" entre as duas instituições.

A cerimónia contou ainda com a presença do presidente do júri do prémio, Guilherme d'Oliveira Martins.




Mont Blanc
SUÍÇA
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


4
ANOS
GARANTIA
TOTAL
www.autofix.pt


AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS
41 ANOS
1982
Bom São Martinho
ao volante de um
usado Autofix
Visite-nos!
Dispomos de diversos modelos
de viaturas de origem nacional
com garantia Total de 4 anos*
501 337 067 • AUTOFIX
2023
scoring
TOP 5%®
MELHORES PME
PORTUGAL®
scoring.pt
3º ANO CONSECUTIVO
scoring.pt/empresas
501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING
TOP 10®
MELHORES PME
DA REGIÃO
BRAGA
3º ANO CONSECUTIVO
scoring.pt/empresas
501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING
TOP 10®
MELHORES PME
DO SETOR
COMÉRCIO AUTOMÓVEL
3º ANO CONSECUTIVO
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

BRAGA HOMENAGEOU MÉRITO DESPORTIVO DOS SEUS CAMPEÕES

O Município de Braga voltou a prestar tributo a todos os campeões que, ao longo do ano, demonstraram o seu mérito desportivo a nível nacional, europeu e mundial. Atletas, dirigentes, treinadores, árbitros, assim como o melhor evento desportivo do Concelho, tiveram o merecido reconhecimento nesta X Gala do Desporto, que decorreu no Altice Forum Braga.



O júri atribuiu o prémio de melhor árbitro a Andreia Sousa, árbitra dos quadros da AF Braga desde a época 2006/2007. Internamente tem atuado como árbitro assistente no calendário competitivo da segunda liga nacional. Na última época atuou na Copa América na Colômbia, efetuou a sua estreia em jogos da 1ª Liga de Futebol Profissional e ainda marcou presença em jogos da Liga dos Campeões Feminina da UEFA.

Na categoria de melhor treinador, o prémio foi atribuído a Artur Jorge, treinador da equipa principal de futebol profissional do Sporting Clube de Braga desde a época 2022/2023. Nessa época terminou o campeonato da 1ª Liga de Futebol Profissional em terceiro lugar, alcançado o acesso à pré-eliminatória da Liga dos Campeões, objectivo entretanto atingido na presente época desportiva. Foi finalista vencido na Taça de Portugal, tendo ainda alcançado os quartos-de-final da Taça da Liga.

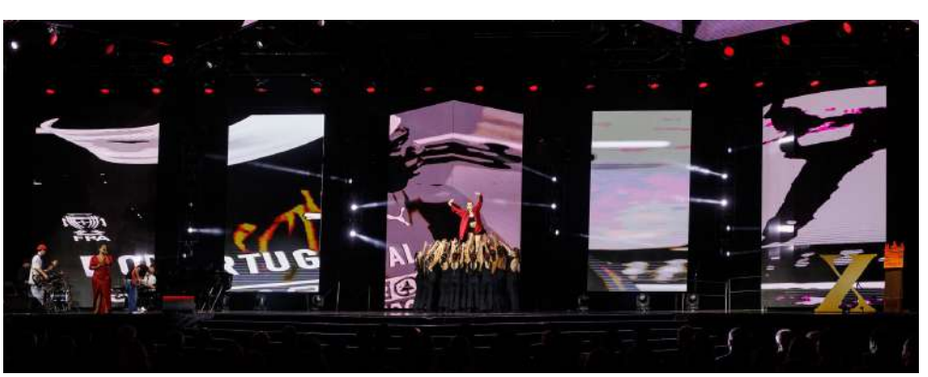
O prémio de melhor dirigente desportivo foi atribuído a Manuel Machado, presidente da Associação de Futebol de Braga desde o ano de 2011, contando ainda no seu currículo desportivo com a presidência do Futebol Clube de Vizela de 1988 a 1990. A Associação de Futebol de Braga posiciona-se atualmente como uma das associações de futebol mais influentes do contexto futebolístico nacional, com uma forte presença de equipas na primeira liga de futebol profissional.

Os Bracarenses também foram chamados a participar nesta X Gala do Desporto, para eleger o melhor evento desportivo do ano. Através de uma votação online, o X Braga Youth Rugby Cup foi o evento do ano, recolhendo 41,6% dos votos, numa categoria que integrava, ainda, o Braga Open 2023; o Dance World Cup; o Meeting Atletismo Braga, e a 42ª edição da Rampa Internacional Falperra.

Os títulos nacionais e internacionais alcançados pelos clubes e atletas também foram reconhecidos pelo Município de Braga, numa Gala que se revelou transversal a todas as modalidades. Do Atletismo ao Automobilismo e Karting, do Tiro com Armas Caça, ao Xadrez, do Basquetebol e Bilhar, ao Boccia, da Natação à Orientação, passando pelo Boxe, Canoagem, Ciclismo, Dança Desportiva, Montanhismo e Escalada, Padel ou Paraquedismo e Patinagem, entre outras modalidades, foram centenas de atletas distinguidos pelas suas conquistas.

Em anexo, segue a lista completa dos atletas e clubes agraciados nesta X Gala do Desporto de Braga.











Há mais de ***70 anos*** no setor automóvel.

M&Costas Grupo

45 DIAS EM MEGA OFERTA

15.11 A 30.12

+150 VIATURAS
A COMBUSTÃO E ELÉTRICAS

» Guimarães » Braga » Viana do Castelo

OFERTA DE **SEGURO***

ATÉ **7** **ANOS DE GARANTIA***

OFERTA DE **MANUTENÇÃO** ATÉ **100.000 KM***

CONDIÇÕES DE **FINANCIAMENTO PROMOCIONAIS***

COMECE A PAGAR EM **2024***



MEGAOFERTA.PT

VW · Audi · SEAT · ŠKODA · Veículos Comerciais · CUPRA · HYUNDAI · HONDA · BYD

*CONDIÇÕES SOB CONSULTA.

CARLOS SILVA

ADMINISTRADOR EXECUTIVO DA INVESTBRAGA:

Com quase três milhões de visitantes e mais de mil eventos já realizados, o Altice Forum Braga conquistou, por direito, o epíteto de sala de espetáculos e feiras de referência do Norte do País. Desde concertos internacionais até eventos empresariais grandes e pequenos, de organizações de competições mundiais a pequenas conferências de nicho, o Altice Forum Braga apresenta-se como uma solução para várias tipologias de eventos, com uma equipa multifacetada capaz de responder em tempo real a qualquer desafio. Foram cinco anos de muito trabalho, aprendizagem e conquistas, mas, para Carlos Silva, a palavra é sempre "melhorar" ano após ano. Com uma agenda preenchida a 70% até setembro de 2024, para os espaços mais procurados, a empresa municipal já consegue sobreviver apenas com as receitas que obtém resultante da atividade, excluindo o contrato programa com a Câmara Municipal – um dos objetivos principais aquando da abertura.

"Temos uma estrutura preparada para responder a qualquer desafio."

Desde que reabriu em 2018, o Altice Forum Braga já conta com mais de mil eventos. Já está em velocidade cruzeiro?

Eu cheguei cá em finais de 2017, na altura ainda com o presidente da InvestBraga, Carlos Oliveira, e a nossa missão era concluir as obras o mais rápido possível, de modo a que pudéssemos contribuir de forma natural para o desenvolvimento da cidade na área cultural e na área do turismo de negócios, que é a vertente mais forte que temos aqui no Altice Forum Braga. As obras decorreram num ritmo acelerado, e a parte mais complexa foi, em paralelo com as obras, planear a gestão futura deste espaço. Quando se muda para um edifício novo, há sempre um período de habituação, e não foi mau tê-lo feito nessa fase, porque, ao definirmos os fluxos de pessoas, as entradas e saídas, detetámos um conjunto de situações que não se coadunava com o que definimos como o mais correto. Tivemos necessidade de criar mais portas e outros fluxos. O trabalho de planeamento foi muito intenso nesse período, mas também de comunicação e divulgação. Nesta área de congressos e turismo de negócios, não se pode planear a curto prazo. Nos congressos nacionais e internacionais, conseguimos cativar de forma rápida as entidades que organizam congressos, tanto em Portugal como no exterior. Organizámos concertos com artistas internacionais, feiras e campeonatos, como o Dance World Cup, e trabalhámos com os melhores profissionais da área. Hoje, Braga já está no roteiro dos artistas internacionais. O trabalho inicial mais desafiante foi transformar o espaço para ser verdadeiramente polivalente. A equipa é praticamente toda nova, conseguimos criar boas dinâmicas, fazendo um esforço de formação e adaptação das pessoas. Por vezes, estamos em modo de montagem e desmontagem durante períodos muito longos, e tudo tem de estar bem planeado para que nada falhe. Se falhar, temos de aprender e corrigir.

Mil eventos em cinco anos são cerca de cinco eventos por semana. Como é que é possível? Dá quase um evento por dia.

Durante a semana, a frequência é menor, mas principalmente ao fim de semana há alturas em que temos três e quatro eventos por dia. Só é possível com uma equipa resiliente, que tenha alternância, que tenha competências para fazer e executar o plano, para ajudar a preparar a montagem, desmontagem e para acompanhar co cliente. É preciso resiliência e planeamento, acima de tudo. Temos muitas reuniões de trabalho e de passagem de conhecimento, aproveitamos sempre as manhãs para fazer reuniões, para fazer o ponto da situação, porque é muita coisa que acontece ao mesmo tempo e, sem coordenação e sem planeamento, seria difícil de gerir uma estrutura destas. Nós estamos a atingir os três milhões de visitantes em eventos de organização direta e indireta, é muita gente. Nós tentamos sempre que os eventos sejam idênticos ao do ano anterior, mas que tragam sempre novidades, o que faz com que seja um processo contínuo de aprendizagem e formação contínua. Posso dizer que estou muito satisfeito com a nossa equipa, e o melhor elogio que posso dar é que tenho a certeza de que, mesmo que os elementos de topo da estrutura não estejam cá a gerir, tudo funcionará normalmente, com o máximo profissionalismo e competência.

E além do Altice Forum Braga, há a Startup Braga e a Pousada de Juventude de Braga.

O Centro de Juventude teve um período de planeamento longo, com o desenvolvimento da obra e preparação da operação, depois do crescimento inicial e agora está a funcionar plenamente. O primeiro ano foi de aprendizagem e modulação do negócio, no segundo corrigimos os pormenores que poderiam ser melhorados e agora está com um crescimento acentuado. A pousada, do Centro de Juventude, em três anos, tem um valor de gestão que já é importante no orçamento global da Invest Braga. Desde o primeiro ano que paga o funcionamento. A Startup Braga e a Dinamização económica são áreas de serviço e apoio Câmara, são áreas mais sensíveis e "políticas". Nós prestamos o serviço à Câmara, também desenvolvemos alguma atividade estratégica na Startup Braga, mas claramente são atividades de missão.

Na altura do PEB, sem o contrato programa com a câmara de Braga, não gerava receitas suficientes para pagar as despesas. Acha que é possível ter superavit no orçamento da InvestBraga, sem o contrato programa com a Câmara?

Quando assumimos um projeto de gestão, seja de um serviço público, seja de uma empresa, não podemos partir do princípio que não vamos ser autossuficientes, que não teremos a capacidade de gerar mais receitas que despesas. Aqui não é diferente, dependerá o tempo necessário e das políticas implementadas. Por vezes dizem – e eu por acaso até acho piada - que a Câmara contribui com muito orçamento para a InvestBraga. Vamos ser factuais e realistas: tirando o contrato programa, que é um contrato específico para pagar o desenvolvimento da atividade da Câmara através da InvestBraga, ou seja, a StartupBraga e a Dinamização económica, se porventura a Câmara não ocupasse as instalações, ou seja em tese não realizasse qualquer serviço, eu não tenho dúvidas que o resultado financeiro final seria positivo na mesma. A procura dos espaços do Altice Forum Braga é muito elevada, independentemente do utilizador final. Nós, neste momento, estamos com uma procura a mais de um ano, ou seja, estamos a fechar Setembro de 2024, nos espaços mais procurados. Cerca de 70% das datas para o próximo ano estão fechadas.





"Mesmo sem o contrato programa com a Câmara Municipal, conseguimos ter um balanço económico positivo."



Como foi possível chegar a esses números, mesmo sabendo que esta área de negócio se trabalha com alguma antecipação?

A utilização intensiva obriga-nos a ter qualidade nas instalações, obriga-nos a ter planos de manutenção que vão ao encontro daquilo que o cliente procura. Se chegar cá e eu lhe tentar vender uma sala que está suja, com as coisas partidas, é óbvio que não nos escolhem. Este serviço tem de ter muita qualidade e, se mantivermos o nível alto, continuaremos a ter boa taxa de ocupação. Obviamente, não temos um serviço infalível. Há situações que não correm tão bem, mas que nos fazem aprender para o futuro. Já rejeitaram clientes por alguma razão? Nós nunca rejeitamos, damos sempre alternativas, porque nem todas as datas estão ocupadas. Durante o ano temos muitas datas livres, como disse, temos 70% de ocupação. Damos sempre alternativas ao cliente, outras datas. Se ele quer naquela data específica e já estamos ocupados, não podemos fazer nada, embora tentemos sempre encaixar nas datas de acordo com os vários espaços disponíveis.

Quando fala em fazer a melhor feira de sempre no evento seguinte, fala de que aspetos?

No fim de cada evento, recolhemos tudo aquilo que foi positivo e tudo aquilo que foi negativo e planeámos logo para o ano seguinte com todos os aspetos que têm de ser melhorados, desde os mais simples até aos mais complicados. Parece uma coisa simples, mas como chegamos lá? De forma empírica, o que me parece que é o mais indicado? Ou fazemos de outra forma. Por exemplo, o Salão da Mobilidade. Percebemos que estava tudo dentro do expectável, exceto em dois horários. Na sexta e no sábado, foi até às 23h e deveria ter sido até às 22 horas, porque percebemos que o número de visitantes, nessa hora específica, foi baixo. Só com os dados conseguimos chegar a uma decisão baseada em informação sistematizada. Outro exemplo: nós achávamos que 90% das pessoas que vinham à feira eram de Braga e decidimos avaliar os nossos visitantes. Percebemos que eram 60% de Braga e 40% dos concelhos limítrofes. Percebemos que temos uma comunicação muito voltada para o concelho atualmente e que, divulgando nesses concelhos nos próximos anos, provavelmente teremos ainda mais visitantes. Só depois de obter estes dados é que conseguimos tomar este tipo de decisão. É assim que se deve gerir, com dados, baseando as decisões em números quantificáveis.

De que forma é possível criar novidade?

Temos tentado fazer esse trabalho. Não queremos que o visitante chegue, dê uma volta pela feira e saia, mas que tenha experiências connosco. Isso aconteceu, por exemplo, no Braga-Brick, com simuladores e atividades interativas, no Salão da Mobilidade tinha a possibilidade de programar um robô ou pilotar um drone...

A AGRO também mudou.

Quando viemos para o novo espaço do Altice Forum Braga, não fazia ideia completa de como era uma feira nos seus ínfimos pormenores. Houve um período de aprendizagem, de ir ver como fazem as feiras do género "lá fora", em Portugal e no estrangeiro, 'pegar' nas melhores ideias e implementá-las aqui. Muita das coisas que decidimos na InvestBraga são baseadas nos melhores exemplos que vemos nacional e internacionalmente. Mas não só: tenho usado muitas vezes o ChatGPT para construir blocos de informação que nos permitam tomar melhores decisões. Por exemplo, usei-o no caso do Salão da Mobilidade. Em poucos minutos, recolhi informação acerca das feiras deste segmento, o que fazem, como fazem, que recursos usam. Se eu fizesse esta recolha autonomamente, demoraria uma semana e o ChatGPT demora três minutos, se carregarmos as informações corretas e fizermos as perguntas certas. O número de ações que foram sugeridas para serem implementadas foi muito grande, mas nós escolhemos, em equipa, aquelas que mais se adaptavam à nossa realidade – e ainda há muitas para implementar na próxima edição.

Como perspetiva o futuro?

Vamos ser realistas: nós funcionamos sempre numa estratégia e alinhados com a Câmara. Nós somos uma empresa municipal, o presidente da InvestBraga é o presidente da câmara. Somos um espaço de procura e temos alguma programação própria – queremos introduzir uma ou duas novas feiras, mas a equipa, de momento, ainda não permite avançar.

Podemos saber em que áreas?

Não queremos anunciar para já. Numa das situações, tentámos já com um parceiro externo, começámos a desenvolver a ideia, mas o tempo não nos permite avançar. Posso dizer que uma delas está dependente da forma como vai evoluir o Salão da Mobilidade, porque estas são áreas de franco crescimento a nível mundial. A mobilidade no planeta está a mudar e nós queremos posicionarmo-nos e sermos uma referência nessa área, ao nível das feiras e mostras relacionadas com o tema. O paradigma da mudança é uma realidade. Hoje, o telemóvel é uma ferramenta de trabalho, além de ser de comunicação.

REFrivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial







24h
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

IMPIC
Alvará 72232

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

www.refrivia.pt

JM GROUP · ALP stone · REFrivia · EUROtransmissão



Voltando ao futuro: de que forma o Altice Forum Braga está se preparando para as maiores preocupações das empresas, nomeadamente, eficiência energética, sustentabilidade e transição digital?

Estamos a promover essa evolução com base na tecnologia. Possuímos mais de dezenas switches e routers, centenas de APs para a comunicação interna e externa e redes configuradas para garantir a segurança das conferências. A gestão da iluminação, ar condicionado e acessos é totalmente digital. Posso ligar e desligar tudo com meu smartphone. Antes, se precisasse abrir uma porta, teria que ligar para alguém; agora, fazemos isso com aplicações. Grande parte de nossa gestão é inteiramente digital. Imagine estar no meio de um concerto e precisar ligar uma luz: antes, seria necessário chamar alguém, o que implicava recursos consideráveis. Agora, podemos fazer isso de onde estivermos. Ainda não atingimos o nível ideal, mas estamos em um estágio bastante aceitável. Na gestão interna, praticamente eliminamos o papel; todos os processos contabilísticos são digitais. Antigamente, havia papéis por toda parte, mas acabamos com isso. Durante a época do COVID, quando estávamos parados ou quase parados, optamos por realizar a transformação digital e criar processos automatizados. Por exemplo, até mesmo para a venda de espaços: hoje, todos os espaços estão digitalizados e temos visitas 3D em praticamente todos os espaços da InvestBraga, com vídeos associados a eventos que já ocorreram lá, para que o cliente tenha uma ideia do potencial existente. Queremos continuar nesse caminho de digitalização e transformação digital de processos nos próximos anos.

O seu cargo é político.

Ainda tenho mais dois anos deste mandato, e o futuro depende pouco de mim. Precisamos sempre planear nosso futuro e o nosso caminho, independentemente dessas questões. Minha nomeação depende do executivo da câmara municipal, e todos os administradores das empresas municipais são escolhidos. Estou a seguir o caminho que tracei. Elaborei um plano para minha vida... Aprendi muito com uma pessoa que faleceu recentemente, Guimarães Rodrigues, que conheci enquanto trabalhava com o também reitor, Sérgio Machado dos Santos. Comecei a trabalhar com Guimarães Rodrigues nos finais dos anos noventa na Escola de Engenharia. Desde o início, ele me marcou pela sua forma de pensar... Era o homem mais humanista que conheci, e sendo engenheiro, algo que às vezes parece contraditório. Um homem que colocava "o ensinar" à frente de tudo, em todas as missões da sua vida colocava os princípios à frente das suas decisões, tinha uma enorme capacidade de envolver as pessoas em todos os projetos onde participava, era um negociador nato, mas sempre com o objetivo de partilhar os conhecimentos e ensinar o caminho mais correto. Em tudo que fazia gostava de prever o futuro, de prever os resultados e muitas vezes reinventou os caminhos que levaram ao sucesso coletivo, na sua maior missão coletiva como Reitor.

Quem não o conhecia verdadeiramente, dizia que fazia os caminhos em solidão e sempre sozinho, mas estão de longe enganados, em tudo que fazia, ouvia sempre as pessoas e sempre tomava a decisão certa e ponderada, prevendo sempre o seu resultado.

António Guimaraes Rodrigues foi a pessoa que mais me marcou no meu percurso profissional e na minha formação como pessoa. Partilhei os seus muitos sucessos, algumas angústias, fui muitas vezes ouvinte dos seus pensamentos.

Foi mais de uma década de partilha que me enche de orgulho e onde grande parte dos seus pensamentos foram registados de forma escrita, pois era a sua forma de encontrar o caminho mais certo... Ao longo dos 12 anos que trabalhei de perto com ele, posso dizer que ele transformou minha maneira de ser e de trabalhar.

Essa aprendizagem está a ser útil agora?

Sem dúvida, porque ele decidia racionalmente com base em dados e informação objetiva e tinha uma capacidade de gestão absolutamente incrível. A transformação que ele fez na Universidade do Minho, numa universidade sem muros, foi notável, enfrentando vários processos de transformação ao longo dos anos, sempre mantendo uma postura irrepreensível. Acredito que Guimarães Rodrigues foi o melhor reitor da Universidade do Minho. Ele deixou uma marca. E mais: tinha uma capacidade de envolvimento e crença no projeto que liderava que era impossível dizer não a nada; todos trabalhávamos juntos para atingir os objetivos coletivos.

EXPOSIÇÕES > OFICINAS DO RISCO

OFICINAS NAS ESCOLAS > CINEMA DE ANIMAÇÃO

WORKSHOPS > CONVERSA COM AUTOR

APRESENTAÇÃO DE LIVROS > RUAS DO RISCO

VISITAS GUIADAS > MERCADOS DE ARTE

ENTRADA LIVRE!

18–30 NOV.



EM ENCONTRO DE ILUSTRAÇÃO



RISCO

INSCRIÇÕES LIMITADAS, FEITAS POR ORDEM
DE CHEGADA E LOTAÇÃO LIMITADA AO ESPAÇO.

www.bragaemrisco.pt

bragaemrisco

bragaemrisco23

PROGRAMA

DESIGN_JULIANA VIDIGAL
ILUSTRAÇÕES_ANA VENTURA, CARLO GIOVANI, DINA SACHSE, EVANDRO RENAN, GABRIEL PACHECO E VALÉRIA DOCAMPO

ORGANIZAÇÃO BRAGA CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA

PRODUÇÃO Leituras encantadas

PARCEIROS Correio do Minho · Diário do Minho

FAMALICÃO PREMIOU CONQUISTAS DE QUASE 300 ATLETAS, TÉCNICOS E DIRIGENTES DESPORTIVOS

Famalicão homenageou o mérito desportivo do concelho em mais uma edição da Gala do Desporto, numa cerimónia que ficou marcada pela conquista de cinco dos oito galardões da noite pelo Futebol Clube de Famalicão (FCF), entre eles o de "Prémio Excelência", atribuído ao presidente da SAD Miguel Ribeiro.

O emblema famalicense arrecadou ainda o galardão do júri na categoria "Associação/Clube Desportivo do Ano". Jorge Silva, ex-presidente da Assembleia Geral do FCF, venceu na categoria "Dirigente do Ano", Vítor Barros, técnico da equipa sub-19 do Famalicão, venceu o prémio "Treinador do Ano", e Gustavo Sá, jovem futebolista do clube, foi eleito "Atleta Revelação do Ano Masculino".

"Não é um prémio individual, é um prémio coletivo. São cinco anos de uma caminhada que não vai ficar por aqui", destacou Miguel Ribeiro, que interpretou a distinção como um reconhecimento do trabalho da equipa da SAD do Futebol Clube de Famalicão. "Felizmente, com competência, temos sabido honrar o nome que carregamos, o nome de Famalicão", acrescentou, deixando o compromisso de "sermos cada vez mais fortes e termos um clube cada vez mais forte".

Para além da entrega dos galardões do júri, a noite foi ainda de homenagem a perto de três centenas de atletas, técnicos, associações, clubes e dirigentes desportivos que receberam das mãos do presidente da autarquia o galardão dos campeões pelos títulos nacionais e internacionais alcançados em 27 modalidades desportivas na época 2022 e 2022/2023.

"O Desporto tem uma força intrínseca para projetar territórios (...) vocês são o contributo líquido para que tal suceda em Famalicão", referiu o Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, acrescentando que "com título, ou sem título, já somos uma verdadeira cidade europeia do desporto e continuaremos ao lado de atletas, técnicos e dirigentes para que continuemos a alcançar cada vez mais feitos e sucessos".

Refira-se que, na 8.ª edição da Gala do Desporto, foram também entregues galardões de júri à atleta Clara Carvalho, do Famalicense Atlético Clube, que venceu na categoria "Atleta Revelação do Ano Feminino", a João Pinheiro, do Núcleo de Árbitros de Vila Nova de Famalicão, que arrecadou a distinção de "Árbitro do Ano", e o "Evento Desportivo do Ano", escolhido por votação do público, foi atribuído ao Campeonato Concelhio de Resistência 3H BTT 2022.





VALSTRESS Rapid® NOITE

DISTÚRBIOS DO SONO

A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer.*

30 CÁPSULAS

SUPLEMENTO ALIMENTAR

MODO DE TOMAR: Tome 1 cápsula à noite, 30 minutos antes de se deitar, de preferência sempre à mesma hora. VALSTRESS NOITE RAPID proporciona uma dose de 1,9 mg de melatonina, garantindo assim o efeito benéfico pretendido. *O efeito benéfico é obtido tomando, pelo menos, 1 mg de melatonina ao deitar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante uma alimentação equilibrada e um modo de vida saudável.

MYPharma®

TRANSFORMAÇÃO URBANA DE GUIMARÃES REPRESENTADA NA SMART CITY EXPO WORLD CONGRESS

Após três dias agitados repletos de conhecimento, negócios e resolução ativa de problemas, a Smart City Expo e os eventos co-localizados Tomorrow.Mobility, Tomorrow.Building e Tomorrow.BlueEconomy encerraram uma edição recorde, com mais de 25 300 participantes, 1 100 expositores, 570 oradores, 800 cidades, 140 países e 270 sessões, tornando-a na maior e mais importante do setor.

Paulo Lopes Silva, vereador da Câmara Municipal de Guimarães, defendeu o caminho que Guimarães tem feito em matéria de transformação urbana, destacando a importância do evento para partilhar conhecimento sobre cidades inteligentes e reforçar o compromisso de Guimarães em ser um território "mais inteligente, mais sustentável e feliz".

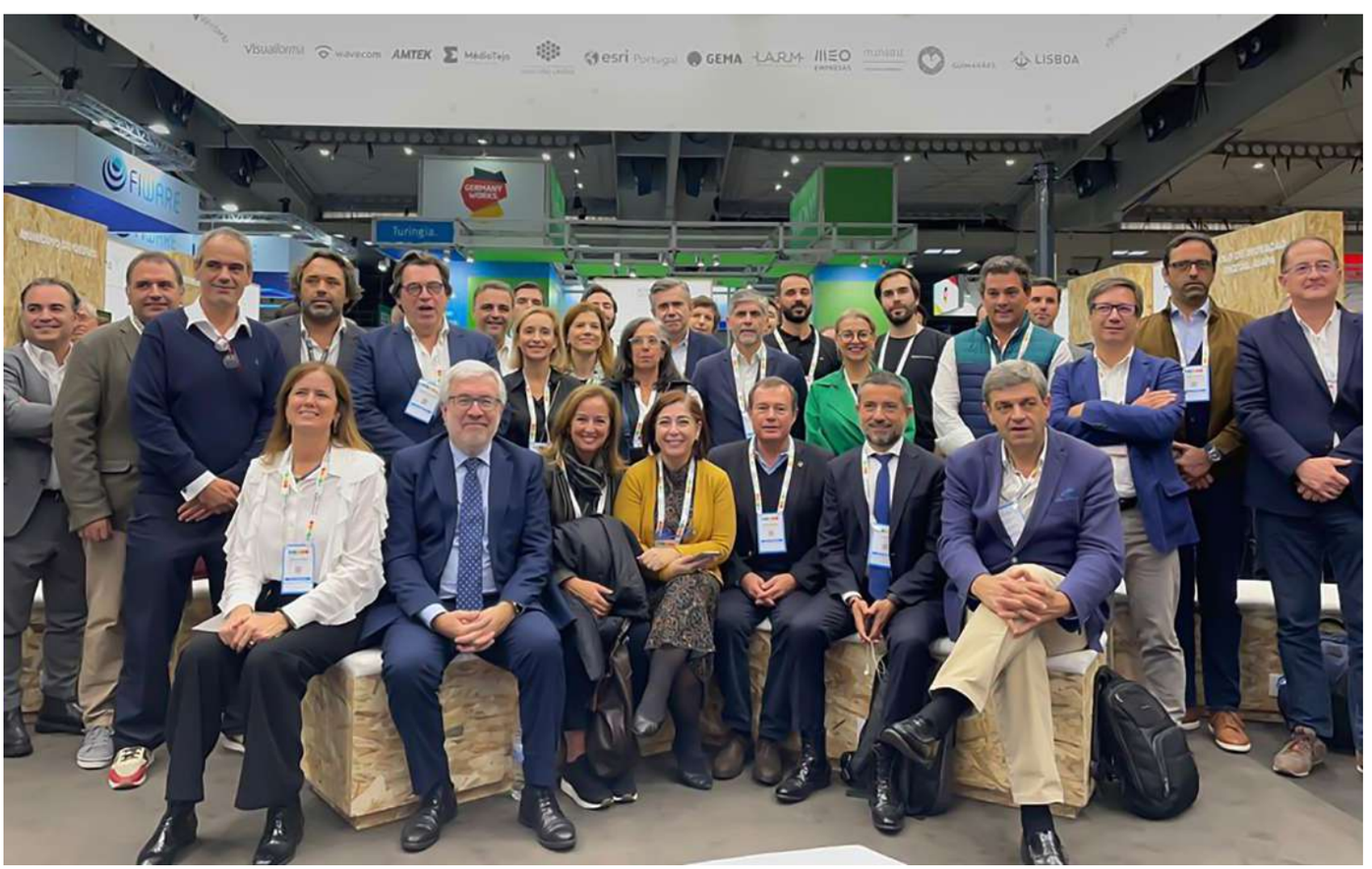
Esta edição transformou-se numa reunião massiva de profissionais globais com a missão de impulsionar os limites da transformação urbana, que contou ainda com a presença do Secretário de Estado da Digitalização e da Modernização Administrativa, Mário Campolargo, no stand de Guimarães.

Paulo Lopes Silva teve ainda a oportunidade de apresentar o ecossistema de inovação urbana, identificando projetos estruturantes como o LASI (Laboratório Associado de Sistemas Inteligentes), as passadeiras inteligentes CWAY e a Stratosphere, empresa baseada



no legado da Critical Materials, S.A., que redefiniu o seu foco para se tornar um fornecedor global líder de Sistemas Cibernéticos Avançados.

Esta é a segunda vez que Guimarães, integrado no espaço Smart Portugal, organizado pelo NOVA Cidade - Urban Analytics Lab da NOVA IMS, participa no evento que reúne governos, líderes de empresas e organizações dedicados à inovação urbana.



6 MITOS EM MEDICINA ESTÉTICA

A consulta de avaliação é um elemento chave na prática da Medicina Estética. Permite-nos conhecer os objetivos do paciente e determinar as suas necessidades e indicações. É também o momento de esclarecer muitas dúvidas e mitos que ainda se associam a estes procedimentos minimamente invasivos. Sendo a Medicina Estética uma área em constante desenvolvimento, dispomos atualmente de experiência clínica e informação científica que nos permite responder a muitas destas questões" - afirmam as médicas Coordenadoras do Serviço de Medicina Estética da Clínica Integrativa UNO - Dra. Bárbara Pitrez e Dra. Catarina Madeira, que partilham alguns dos mitos mais comuns nas suas consultas.



1. Os procedimentos estéticos fazem o rosto parecer artificial

Este é um dos receios mais comuns dos nossos pacientes!

Na realidade, quando realizados de forma criteriosa e por um profissional médico experiente e qualificado, conseguem-se atingir resultados bastante naturais. O objetivo de um procedimento estético deve ser enaltecer a sua beleza natural, combater e protelar alguns sinais precoces de envelhecimento e melhorar a sua auto-estima global. Para isso, é fundamental uma correta análise das necessidades individuais, assim como discutir com o seu médico as suas expetativas e objetivos com cada tratamento.

2. Quando começa, já não pode parar... Ou ficará pior que antes!

Pode suspender os tratamentos estéticos quando desejar, isto não fará com que o seu rosto fique pior que antes de iniciar os procedimentos, irá simplesmente retornar ao seu envelhecimento natural.

Claro está que, apesar de podermos diminuir o seu impacto, não podemos parar o tempo, nem o envelhecimento que se irá desenvolver quando suspender os tratamentos que o combatem.

3. Os procedimentos estéticos são apenas para mulheres

A necessidade de bem-estar e de autocuidado é transversal a todos os géneros e idades. Alguns dos procedimentos mais procurados são a aplicação de toxina botulínica, bioestimuladores de colagénio e transplantes capilares. Todos estes procedimentos são adaptados às necessidades específicas das características faciais desejadas, que podemos destacar ou suavizar.

A procura por pacientes mais jovens tem vindo também a aumentar, sobretudo com o objetivo de prevenir os sinais precoces de envelhecimento, preservar as características faciais e melhorar a qualidade e vitalidade da pele.

4. O "Botox" vai-me deixar sem expressão e com um aspecto "congelado"

O famoso Botox® é uma marca de Toxina Botulínica, sendo que existem outras marcas comummente usadas e com semelhante perfil de segurança e eficácia. É um neuromodulador aplicado em diversas áreas médicas. Em Medicina Estética, uma das principais indicações é o relaxamento dos músculos responsáveis pelas rugas de expressão frontais (testa), glabela (entre as sobrancelhas) e peri-oculares ("pés-de-galinha"). Quando aplicada de forma criteriosa e nas quantidades corretas, permite atenuar e prevenir as rugas de expressão, sem paralisar, dar um aspecto "congelado" ou comprometer as nossas expressões.

Alguns pacientes temem que a toxina botulínica possa dar volume ou fazer com que fiquem "inchados" - a verdade é que não tem capacidade de volumizar, sendo esse efeito conseguido essencialmente com o uso do ácido hialurónico ou outros "fillers".

5. Os tratamentos médico-estéticos são muito dolorosos

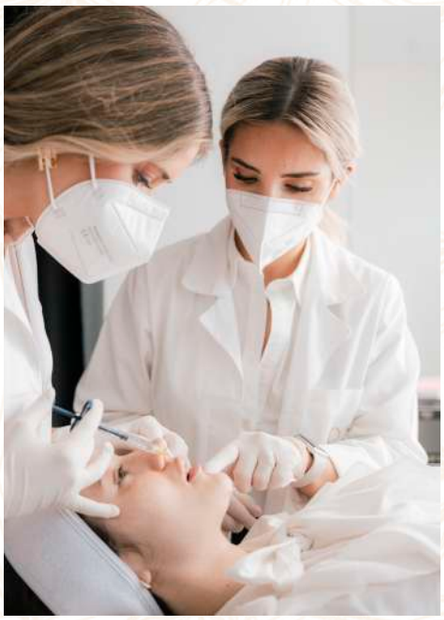
Actualmente já contamos com muitas ferramentas que nos permitem controlar significativamente a dor associada a estes procedimentos. Os anestésicos tópicos ou injetados localmente, a técnica de aplicação e o crescente desenvolvimento científico da aparatologia (máquinas e dispositivos), permitem controlar a dor e fazer com que os procedimentos sejam, em regra, muito bem tolerados.

6. Os procedimentos estéticos são perigosos e com malefícios para o nosso organismo

De uma forma geral, os procedimentos estéticos são considerados seguros, desde que garantidas as condições essenciais. A qualificação médica, o material, o produto, a aparatologia e as regras básicas de higiene e segurança são fundamentais.

Todos os procedimentos médico-estéticos têm possíveis complicações associadas. Ainda que raras, é importante que estas sejam discutidas com o seu médico e que o mesmo esteja capacitado para as identificar e gerir.

É também importante conhecer os produtos que são aplicados e injectados pois cada um tem as suas especificidades: os dispositivos médicos injetáveis aprovados actualmente são biocompatíveis, sendo sustentados por vários estudos que comprovam a sua segurança a curto e longo prazo.



Esclareça todas as suas dúvidas antes de se submeter a um procedimento médico-estético.

Informe-se relativamente à qualidade e segurança dos produtos que lhe são aplicados e aparatologia utilizada.

Escolha um profissional médico qualificado, com quem se identifique e que seja capaz de compreender e gerir as suas necessidades e objetivos.

@drbarbarapitrez | @drcatarinamadeira

Av. Dom João II, 404 · 4º Piso - 44, · 4715-275 Braga · 253 071 739 | 917 178 121 · clinicauno.pt · facebook.com/clinicaunoportugal

O conforto de viver numa moradia às portas da cidade















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



contacte-nos: **geral@vilaminho.pt**

QUINTA S.TIAGO
CONFORT

O seu lar, a sua história:
comece a escrever a sua agora!



VISITE
Moradias prontas a habitar
ligue 916 646 464



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

+351 **253 610 782** | +351 **916 646 464**
(chamada p/ rede fixa nacional) (chamada p/ rede móvel nacional)

GRÁCIA SOFIA
HANDMADE COM MUITO AMOR



Dá o nome à empresa que há 18 anos criou e que, desde aí, ajudou a crescer e a passar por várias evoluções. Grácia Sofia é, hoje, uma mulher realizada e faz o que gosta. Tanto que vai lançar a Mhodzi, a primeira marca própria da empresa e um sonho adiado que está a ganhar forma.

A história começou quando, ainda sem pensar nisso, via a avó a fazer vestidos de noiva por medida ou a tia numa loja ligada também ao vestuário em Braga. Mas não foi um caminho retilíneo até chegar onde está hoje. "Quando entrei na Universidade, fui para a Lusíada e o curso disponível na área que eu queria era engenharia têxtil e vestuário e ainda fiz uma pós-graduação em Gestão Industrial, quando já estava a trabalhar na estamparia, que foi o meu primeiro trabalho", explica Grácia Sofia.

A empreendedora não parou por aqui e procurou a sua realização profissional. "Eu trabalhei cinco anos nessa estamparia e foi uma experiência de que gostei mesmo muito, mas decidi sair e montei uma sociedade com uma colega de curso, em Famalicão. A sociedade terminou passado dois anos, se não me falha a memória... mas a equipa ficou, eram pessoas muito humildes, mas com grande capacidade manual. Eu acreditava muito no projeto e a concorrência praticamente não existia. O problema era ser em Famalicão e eu queria estar a trabalhar em Braga, por razões pessoais", conta a profissional.

Há 20 anos, as pessoas trabalhavam em casa. "Quando vim para Braga, decidi criar uma equipa para trabalhar comigo, comecei com uma menina ucraniana. Hoje, somos 27 pessoas ligadas à marca, dos quais apenas três são portugueses e a quase totalidade ucranianas", afirma Grácia.

UMA EMPRESA QUE É UMA FAMÍLIA

A empresa Grácia Sofia fez este ano 18 anos e "aquilo que nós fazemos é todo o tipo de trabalho manual para várias áreas, desde têxteis-lar, vestuário, joalharia, bijuteria, área de banho, biquínis, tudo o que tiver trabalho manual nós fazemos", revela. E porquê mulheres ucranianas? "Têm uma técnica diferente, muito apurada. Para elas, nada é um obstáculo, mas um desafio. E tudo é encarado assim. São muito criativas, motivadas para aquilo que fazem. Umas foram chamando as outras e hoje tenho aqui mãe e filha, irmãs... é uma grande família, o que representa uma responsabilidade maior para mim", garante.

Braval ecoparque

óleo +

DEPOSITAR APENAS ÓLEOS ALIMENTARES USADOS


deposite garrafas e garrafões bem rolhados


não verta óleo


Não deposite óleo de automóveis


não verta óleo

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

Depositar óleos e gorduras alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito escuro.

Não lave o contentor nem adicione água ou outro produto.

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

Não utilizar recipientes em vidro ou outro material quebradiço.



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

agere amares BRAGA Município PÓVOA DE LANHOSO Município MUNICÍPIO de TERRAS DE BOURO VIEIRA DO MINHO VilaVerde Município

Cofinanciado por: POSEUR PROGRAMA OPERACIONAL SUSTENTABILIDADE E EFICIÊNCIA NO USO DE RECURSOS 2014 20

UNIÃO EUROPEIA Fundo de Coesão PORTUGAL 2020



A invasão russa à Ucrânia acabou por trazer novos desafios à empresa, que se viu a braços com um drama humano que contagiou toda a gente. "Nós trabalhamos em família, quando há um problema, é vivido por todos. E quando há uma coisa boa, também ficamos todos felizes. Eu costumo dizer que o meu sucesso é o sucesso da minha equipa e eu não seria ninguém sem as pessoas que tenho aqui a trabalhar comigo. Em 18 anos de trabalho, o maior desafio foi o período da Invasão da Ucrânia, em 2022. Tivemos pessoas que interromperam o trabalho para ir à Ucrânia buscar familiares, nós também acolhemos refugiados, lidamos com a morte de uma rapariga 30 e tal anos, familiar de uma pessoa que trabalha connosco. Um dia de manhã, às 08h30, recebemos um telefonema com essa notícia e a vontade que eu tinha era de fechar a porta e irmos todos para casa", refere. "Acabámos por nos apoiar umas às outras, o trabalho foi quase uma terapia, mas também ajudámos a comunidade, com a criação de uma pulseira solidária da Ucrânia... era um pouco como terapia. A situação foi difícil de gerir".



UM PERCURSO ASCENDENTE

O início da empresa foi duro. Quando começou a tentar arranjar uma carteira de clientes, as empresas não mostravam interesse em ouvir e não apostavam no trabalho handmade. "Quando conseguia marcar reuniões, tinha a oportunidade de mostrar o nosso trabalho e, dessa forma, conquistar o cliente. Se eles me pediam uma amostra, eu mostrava-lhes várias. Começámos a trabalhar para o mercado nacional, mas rapidamente expandimos o negócio para o estrangeiro. Trabalhámos com calçado, com vestuário e, mais tarde, na joalharia", descreve Grácia Sofia. "O meu maior gosto é que o cliente chegue aqui com um problema e sejamos nós a encontrar uma solução. Há uns tempos, entrou aqui um cliente que disse que já tinha 'corrido' tudo, mas ninguém lhe conseguiu fazer uma determinada peça. Quando o recebi, disse-lhe logo que nós iríamos resolver o problema – e era uma peça realmente difícil. Depois, veio agradecer-nos. O que mais gosto neste trabalho é de sentir a gratidão das pessoas...".

+1200 NÚMERO DE PROJETOS ADJUDICADOS

+1000M€ OBRAS GERIDAS

+100 NÚMERO DE COLABORADORES

TABIQUE
ENGENHARIA

Mais de 25 anos de Engenharia com assinatura.

Representamos a qualidade da engenharia portuguesa nas mais importantes empreitadas concretizadas em Portugal.

EDIFÍCIOS

INFRAESTRUTURAS

OBRAS HIDRÁULICAS

SERVIÇOS PRESTADOS:

- Revisão de Projeto;
- Projeto de Engenharia e Especialidades;
- Medições e Orçamentos;
- Gestão e Fiscalização de Empreitadas;
- Coordenação de Segurança e Saúde em Fase de Projeto e Obra;
- Gestão da Qualidade, Ambiente, Segurança e Responsabilidade Social;
- Topografia;
- Arqueologia;
- Levantamentos, Peritagens e Avaliações;
- Auditorias de Ambiente, Qualidade e Segurança;
- Formação Profissional a Empresas;
- Medidas de Autoproteção.

VEM TRABALHAR CONNOSCO

DELEGAÇÃO NORTE - SEDE
Rua Domingos José Araújo, nº 15
4715-316 Braga - Portugal

DELEGAÇÃO SUL
Avenida D. João II, nº 35
Edifício Infante - 4º B
1990-083 Lisboa

CONTACTOS
Tel: +351 253 220 573 / 5
Fax: +351 253 20 574

www.tabique.pt
tabique@tabique.pt

instagram.com/tabique.engenharia
facebook.com/tabiqueengenharialda.pt
linkedin.com/company/tabique-engenharia-lda



MHODZI: A PRIMEIRA MARCA DA EMPRESA



2023 marca o arranque da empresa na produção de uma marca própria. "É uma marca de acessórios sustentáveis, tudo trabalhado à mão e tudo feito a partir de desperdícios. Esta questão da sustentabilidade diz-nos muitos e a consciência ambiental não pode ser uma expressão vazia de referentes. Além disso, era merecido para quem trabalha aqui mostrar um bocadinho daquilo que efetivamente nós fazemos. Cada peça vai ter apontamentos de porcelana feita à mão, de pasta reciclada. Temos tecido que tingimos numa tinturaria com borras de café que recolhemos. Fazemos peças com restos de tecidos, aproveitamos caixas...", conta Grácia Sofia.

A empresa já trabalhou para o mercado árabe, para o mercado francês e inglês, entre outros, e a nova marca tem recolhido muitos elogios. "As pessoas procuram o que é mais tradicional e manual. Há a perceção que as coisas demoram tempo a fazer, pela minúcia de cada pormenor, e que têm de ser pagas em função do trabalhão despendido em cada peça. E assim que surge a Mhodzi – que significa "semente", na conjugação da valorização de tecidos e materiais que, de outra forma, iriam para o lixo, com um trabalho manual apurado", resume. E para ter este nível de execução, Grácia Sofia defende que "é preciso valorizar os recursos humanos, dar prémios de produtividade e aumentar os salários sempre que possível, porque é importante valorizar as pessoas e os nosso clientes também têm essa perceção".

TRABALHO DA GRÁCIA SOFIA JÁ CHEGOU ÀS PASSERELLES

Os grandes criadores já perceberam a qualidade do trabalho que se faz na empresa e as peças criadas em braga já desfilarem nas passerelles mais importantes a nível mundial. "Aquilo que eu vou ouvindo sobre o nosso trabalho deixa-me muito orgulhosa. Começamos a ser uma referência e os clientes chegam cá por recomendação de outros clientes satisfeitos. Também estivemos representadas no Portugal Fashion, entre outros. É um motivo de orgulho".

O futuro está em execução e os projetos não param. "Nós queremos que a nossa marca seja uma referência. Está a ser feito um investimento muito grande na produção, porque são peças trabalhadas que demoram muitas horas a serem executadas. A etiqueta é produzida a partir de cascas de maça e as caixas foram recuperadas de um cliente, porque ele mudou de ideias e iriam para o lixo. Tentamos que o design seja totalmente diferente – para evitar que os clientes possam ficar melindrados, mas que seja uma peça de verdadeira joalharia", finaliza Grácia Sofia.



Serviço de Recolha Seletiva de Biorresíduos

Sabia que... Os restos de comida podem ser valorizados?

Com o novo serviço de recolha seletiva de biorresíduos pode contribuir para a transformação dos resíduos orgânicos em energia ou fertilizante para os solos.

Valorize os seus biorresíduos!

Cofinanciado por
FUNDO AMBIENTAL

agere

Braval ecoparque

*O projeto-piloto de Recolha Seletiva de Biorresíduos vai arrancar de forma faseada nas Urbanizações da Makro e Parque Norte, prevendo-se o alargamento a todo o Município.

akuafit

SPORTS & SPA





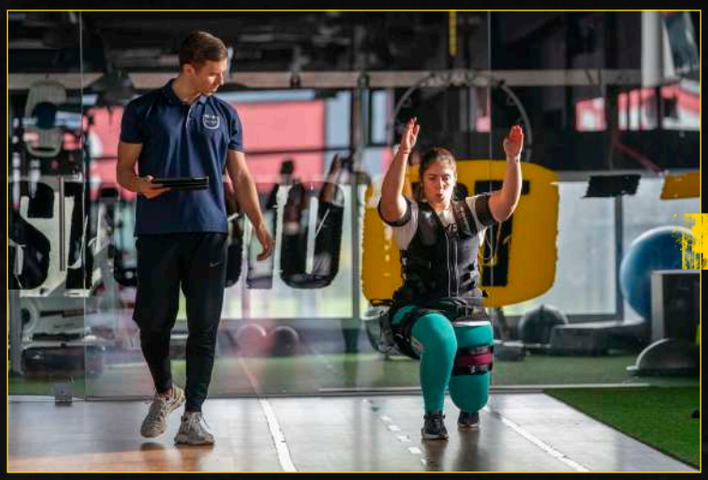






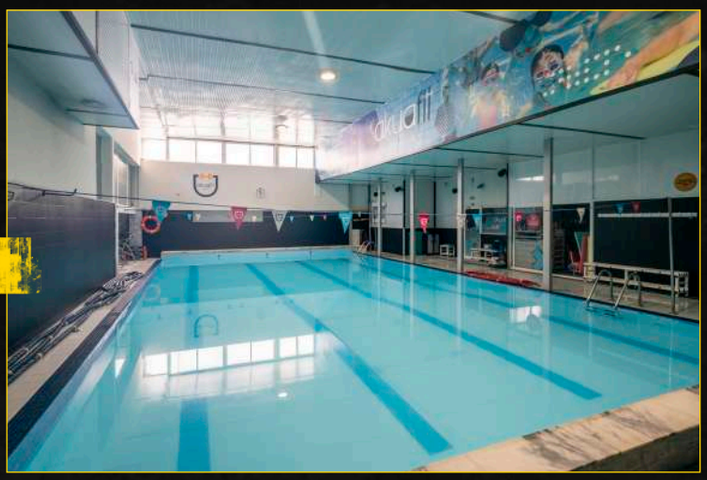


- AVALIAÇÕES FISICAS INCLUIDAS E ILIMITADAS
- CONSULTAS NUTRIÇÃO INCLUIDAS E ILIMITADAS
- SAUNA E BANHO TURCO GRATUITO
- TOALHA DE TREINO GRATUITA
- + DE 200 LUGARES ESTACIONAMENTO GRATUITOS
- + 120 AULAS GRUPO SEMANAIS
- SALA MUSCULAÇÃO COM + DE 700 M2 DE TREINO
- PISCINA
- SPA (CURAE)
- TREINO PERSONALIZADO
- 4 ESTUDIOS AULAS GRUPO
- ELETROESTIMULAÇÃO



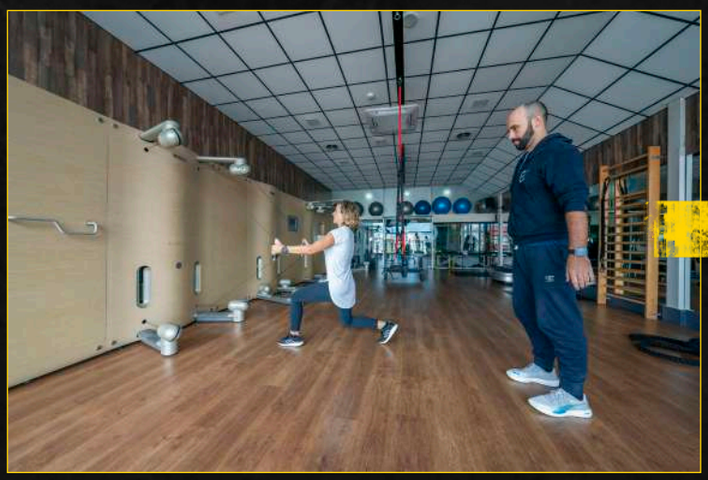
ELETROESTIMULAÇÃO

Aumenta a força muscular e tonifica os músculos;
Trabalha 100% fibra muscular
Os treinos são de 30 minutos



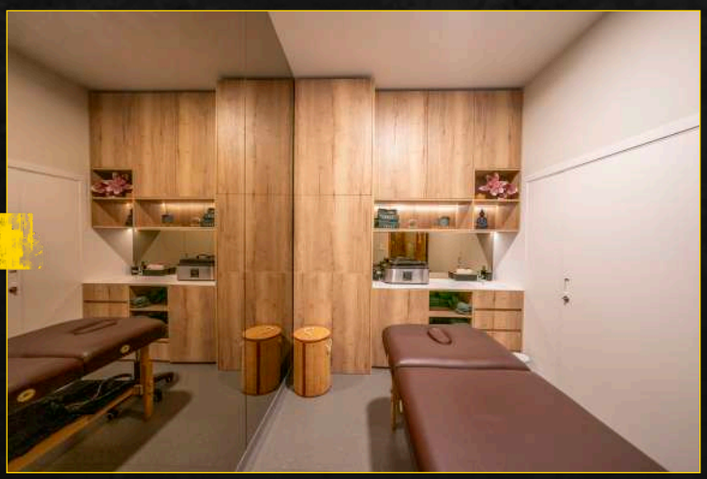
PISCINA

Hidroginástica
Natação Bebes
Natação crianças
Natação Adultos
Akuapilates
Hidroterapia
Hidrobike



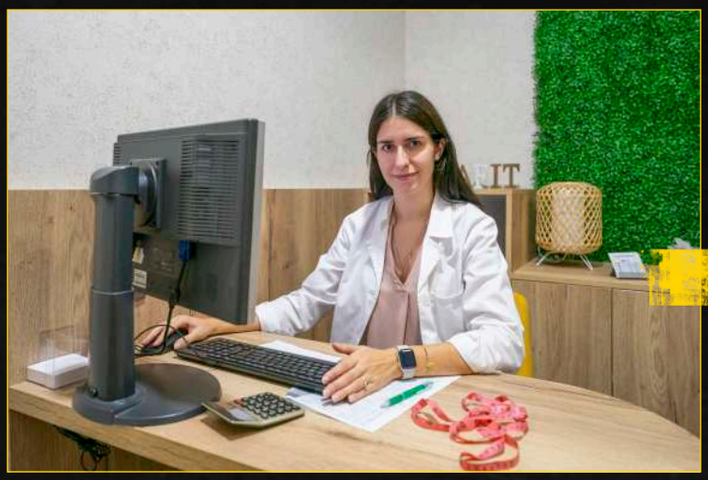
TREINO PERSONALIZADO

Temos zonas disponíveis exclusivas para os clientes que tem Treino Personalizado. Consegue com este acompanhamento atingir os objetivos de forma mais eficaz



CURAE

Relaxe no nosso Banho-Turco, sauna, jacuzzi e aproveite os nossos tratamentos.



NUTRIÇÃO

Com um acompanhamento personalizado, usufrua do serviço de Nutrição e descubra todas as dicas e planos que temos para si.

akuafit
SPORTS & SPA

Lugar do Pinheiro, Pav. D3 Sequeira
4705-629 Braga
929 043 915
253 674 291
geral@akuafit.pt
www.akuafit.pt

farmáciapipa

24 25 26
NOVEMBRO

BLACK FRIDAY

ATÉ 40% DESCONTO

*Marcas selecionadas - Limitado ao stock existente;

Morada:
Av. Dom João II 394
4715-275 Braga

Horário de funcionamento:
De 2ª a Sábado: das 8h30 às 22h00
Domingos e feriados: das 9h00 às 21h00

Telefone: 253 262 457
Email: geral@pipafarmacia.pt

Entregas ao domicílio:
912 280 195
servicos@pipafarmacia.pt

farmáciapipa



OS MELHORES DESCONTOS, NAS MELHORES MARCAS!

*Consulte condições;

Morada:
Av. Dom João II 394
4715-275 Braga

Horário de funcionamento:
De 2ª a Sábado: das 8h30 às 22h00
Domingos e feriados: das 9h00 às 21h00

Telefone: 253 262 457
Email: geral@pipafarmacia.pt

Entregas ao domicílio:
912 280 195
servicos@pipafarmacia.pt

INVESTBRAGA DISTINGUIDA NOS EUROPEAN ENTERPRISE PROMOTION AWARDS

A InvestBraga conquista o 2º Lugar a nível nacional nos European Enterprise Promotion Awards com o seu programa "Economic Diplomacy Programme for Internationalisation and Investment Attraction", na categoria "Desenvolvimento do ambiente empresarial e apoio à internacionalização das empresas", para o Concelho de Braga. A cerimónia da 17ª edição deste prestigiado evento teve lugar no Europarque, em Santa Maria da Feira. O prémio foi entregue pelo presidente do IAPMEI, Luís Gonçalves, ao diretor da Área da Dinamização Económica e Atração de Investimento da InvestBraga, Gil Carvalho.

Este prémio marca o 7º reconhecimento nacional da InvestBraga em projetos/programas desenvolvidos no âmbito da sua ação, enquanto agência para a dinamização económica de Braga, criada pelo Município em 2014. Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, considera que "esta distinção, vem reforçar o reconhecimento de toda uma estratégia que procura promover Braga a nível internacional, enquanto Cidade com as condições ideais para visitar, investir, trabalhar e viver. Sem dúvida alguma que estes reconhecimentos são importantes para a valorização e certificação da estratégia que temos seguido".

O diretor da Área da Dinamização Económica e Atração de Investimento da InvestBraga, Gil Carvalho, também partilhou o entusiasmo, afirmando que "este reconhecimento vem valorizar um trabalho que procura através da proximidade às Embaixadas promover o que de melhor se faz em Braga para o mundo, promovendo as vantagens competitivas de Braga, e um ambiente de negócios favorável à atração de investimento, de talento e ao empreendedorismo".

Este é um Programa de Diplomacia Económica, entre Braga e outros países, onde a Investbraga em articulação com o Município de Braga recebe os Embaixadores estrangeiros acreditados em Portugal para visita a Braga, de forma a apresentar-lhes o ecossistema empresarial e de desenvolvimento do Conselho, os seus agentes económicos, o sistema científico e cultural, potenciando o contacto com as empresas e atores responsáveis pelo desenvolvimento do território. Esta iniciativa insere-se assim nas estratégias de atração de investimento internacional, de desenvolvimento empresarial e de apoio à internacionalização das empresas do Concelho de Braga.

Desde 2014, visitaram já Braga, 115 Embaixadores, com programas de visita que lhes permitiu conhecer as entidades responsáveis pelo desenvolvimento do território, desde o Município de Braga, a InvestBraga, a Startup Braga, a Universidade do Minho e as suas escolas e interfaces de ligação às empresas, o IPCA e as suas Escolas e Centros de Investigação, o INL, as Associações Empresariais no nosso território, além das empresas mais competitivas de Braga, nomeadamente nos setores mais fortes em cada um dos países, de forma a potenciar oportunidades de negócio e de colaboração entre as nossas empresas e as empresas de cada um dos países dos Embaixadores que nos visitam.

Este prémio é um testemunho do empenho contínuo da InvestBraga em promover o crescimento económico e a internacionalização do concelho de Braga, estabelecendo pontes com embaixadas e promovendo a excelência local no cenário internacional.



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

GRUPO
O SETENTA

SABOR A TRADIÇÃO E UNIÃO: O GRUPO CELEBRA O S. MARTINHO COM UM EVENTO MEMORÁVEL!

No passado dia 6 de novembro, o cais da Perfilnorte foi invadido por risos, aromas irresistíveis e uma energia contagiante, à medida que todos os colaboradores se uniram para celebrar o S. Martinho de uma forma verdadeiramente especial.

O evento para honrar esta tradição tão portuguesa, trouxe uma festa repleta de sabores, amizade e momentos memoráveis. À entrada, o calor acolhedor das lareiras deu as boas-vindas a todos, criando um ambiente acolhedor que prometia uma noite de alegria.

As estrelas da festa foram as deliciosas castanhas assadas, assim como o aroma irresistível das bifanas, que satisfizeram todos os colaboradores. A bebida fluiu generosamente, com cerveja, vinho e jeropiga à discrição, tornando cada brinde uma celebração extra da união. Entre conversas animadas e gargalhadas, os colegas puderam desfrutar não apenas de uma refeição deliciosa, mas também da oportunidade de estreitar laços e fortalecer a camaradagem. A música envolvente adicionou um toque festivo, fazendo com que todos se entregassem à alegria do momento.

Este evento, marcado pela alegria e pela tradição, não só celebrou o S. Martinho, mas reforçou os laços que nos unem como equipa.

Agradecemos a todos os colaboradores pela participação entusiástica e pelo espírito de união que tornou este evento verdadeiramente inesquecível. Que estas memórias sirvam de inspiração para futuras celebrações e fortaleçam ainda mais o nosso sentido de comunidade.

Até à próxima festa, que seja ainda mais memorável!


















O SETENTA PERFILNORTE COLABORANTE METALLIC CONSTRUCTIONS FAMIFERNANDES IMOBILIÁRIA PERFILSET SOLUÇÕES METÁLICAS

Parque Indústrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt

GALA SOLIDÁRIA 2023 AEMINHO

NOITE TEVE SOLIDARIEDADE, MÚSICA E RECONHECIMENTO

A Associação Empresarial do Minho organizou a sua primeira Gala Solidária no Theatro Circo, em Braga. O evento contou com a presença do apresentador e mágico Mário Daniel, a Orquestra Sinfonieta de Braga, a Escola de Dança Ent'artes e os músicos Daniel Pereira Cristo, Bolha, Paulo de Carvalho e Marisa Liz. Para Ricardo Costa, presidente da Direção da AEMinho, "era um objetivo desde a fundação da associação ter um momento em que a comunidade empresarial se juntasse e celebrasse a sua existência. Queríamos um evento com algum glamour e o Theatro Circo foi uma escolha óbvia", explicou o responsável, prosseguindo: "Nós colocámos a votação seis instituições que necessitam de ajuda dos nossos associados e a escolha recaiu sobre a ACISJF - Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina".

Além da cultura e da solidariedade, a noite foi também de homenagens. "Homenageámos a Dra. Graça Freitas, ex-diretora-Geral de Saúde, que fez um trabalho fantástico na altura da pandemia. Recebeu o galardão de mérito social. Também distinguimos com mérito empresarial o José Dionísio e o Jorge Batista, fundadores da Primavera Software, uma empresa de referência a nível nacional. Atribuímos, ainda, o galardão de Mérito Académico à Maria José Fernandes, presidente do IPCA, por todo o trabalho que a instituição tem feito em prol das empresas. E, por fim, o galardão de Mérito Associativo foi muito bem entregue a José Manuel Capa Pereira, nosso atual Presidente do Conselho Geral".

A Gala Solidária AEMinho será um evento para repetir em 2024 e, como assegurou Ricardo Costa, será sempre um momento de solidariedade. Este ano foi em Braga, no próximo ano será noutra localização – eventualmente, em Viana do Castelo. O evento teve o patrocínio do Município de Braga, Theatro Circo, Gardengate Group, Solar das Bouças - Art & Wine, PSG - Segurança Privada S.A., Grupo Arliz, CST, Revista Caras e Revista Business Portugal.

MISSÃO DA ACISJF VIANA DO CASTELO É POIAR MULHERES EM RICO

Elsa Rolo, Vice-Presidente da Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina, esteve presente na gala e alertou para as dificuldades da instituição. "Este é um projeto de voluntariado, das sete voluntárias que compõem a direção da Associação, que acolhe mulheres e que as ajuda em todo o seu envolvimento social. O último projeto que tivemos foi criar a primeira casa de acolhimento de jovens mães, migrantes e outras mulheres excluídas pela sociedade, em Viana do Castelo. É um projeto que tem cerca de dois anos e, em 19 meses, já acolheu 13 mulheres e crianças. Infelizmente, a casa tem imensos problemas estruturais e não temos qualquer apoio para fazer obras. Também fazemos recolha de bens de primeira necessidade, bens de puericultura para distribuir a jovens mães que não têm retaguarda familiar. A nível de apoio comunitário, também recebemos mulheres com espectro de autismo, que vão para a nossa associação e desenvolvem atividades diversas, nomeadamente, o artesanato. Nós fazemos palmitos, uma arte secular com muita tradição em Viana do Castelo. Estas mulheres não têm lugar onde ficar, não têm uma ocupação nem um trabalho, e encontram na ACISJF uma razão de viver", explica Elsa Rolo.

Para a responsável, melhorar o conforto da casa de acolhimento é algo urgente, ainda mais quando chega o frio e a chuva. "Chove dentro dos quartos e nós precisamos de mudar toda a caixilharia de uma casa que tem mais de 70 anos. Além disso, não temos aquecimento, é uma casa sem condições. Nós só pedimos que nos ajudem a dar uma vida melhor a estas pessoas".

A ACISJF Viana do Castelo surgiu na Europa, inicialmente na Suíça, e tem delegações em Itália, em França, em Espanha, na Suíça entre outros.



ALMA
d'EÇA



o clássico

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

GALA SOLIDÁRIA 2023 AEMINHO





































Vila Verde, Capital do Pica no Chão

fim-de-semana gastronómico

24, 25 e 26|novembro|2023

11ª Mostra
DOCES E SABORES
DA NOSSA TERRA

arroz de pica no chão

pudim abade de priscos

vinhos verdes da região

Aderentes:
- Restaurantes
- Alojamento Local
- Pastelarias



Restaurantes aderentes

Alívio
Soutelo

A Toca do Lobo
Aboim da Nóbrega

Arroz de Feijão & Ca
Vila de Prado

As Gêmeas
Prado S. Miguel

Campo de Tiro
Sabariz

Manjar do Mar
Vila de Prado

Martinho
Soutelo

Palácio
Vila Verde

Torres
Ponte S. Vicente

Varandas do Lima 2
Soutelo

Vila Luena
Vila Verde

Arroz de Pica no chão à moda de Vila Verde

org.: Vila Verde Município

apoio: portoenorte TEM

LOJA ARMAZÉM









FROSSOS - BRAGA
253 607 330

LOJA POLO









LAMAÇÃES - BRAGA
253 609 900

CIDADELA ELECTRÓNICA®

LOJA VILA VERDE

CIDADELA SERVICE
CENTRO ASSISTÊNCIA TÉCNICA

















VILA VERDE
253 310 350

FROSSOS - BRAGA
253 607 340

CIDADELA ELECTRÓNICA®

PROFESSORES DA UMINHO LANÇAM LIVRO “VISÃO SEM SEGREDOS” EM BRAILLE

Madalena Lira e Jorge Jorge, docentes do Departamento de Física da Escola de Ciências da Universidade do Minho, acabam de lançar o livro “Visão sem segredos” em braille, para promover a inclusão e sensibilizar neste âmbito. A obra transcreve a edição inicial dos autores publicada pela Contraponto e tem agora a chancela do Centro Professor Albuquerque e Castro (CPAC) – Imprensa Braille da Santa Casa da Misericórdia do Porto.

“Pretendemos ser agentes de promoção da inclusão e de consciencialização da comunidade sobre a importância do braille como meio de comunicação para a plena realização dos direitos humanos das pessoas cegas e com deficiências visuais”, afirmam os autores e a direção do CPAC. O livro tem seis volumes, tendo contado com a transcrição de Laurinda Mota e a revisão de Álvaro Mateus, sob a coordenação de Nuno Malho.

“Visão sem segredos” visa facilitar a compreensão do sistema visual, clarificar dúvidas do quotidiano e explicar como se pode manter uma visão saudável. Através do recurso a imagens e esquemas simples, procura responder a temas e dúvidas relacionados com a visão, como a miopia, o astigmatismo, o uso correto de lentes de contacto ou o que devemos fazer para proteger os nossos olhos das agressões externas.

O CPAC atua no apoio à deficiência e tem na sua génese a produção de materiais em braille, para tornar acessível a invisuais a informação, a cultura e a literacia.



Madalena Lira e Jorge Jorge são licenciados em Física Aplicada – Ramo Ótica com especialização em Optometria e doutorados em Ciências pela UMinho, onde são professores associados e investigadores do Centro de Física.



Spécialité
MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA AVANÇADA

O SEU BEM-ESTAR É A NOSSA PRIORIDADE



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

O nosso nome resulta daquilo que é a nossa missão: a especialização. Por isso, destacamo-nos nas várias áreas da Medicina Dentária, nomeadamente, em Cirurgia, Dentisteria, Odontopediatria, Harmonização Facial, Ortodontia, Prótese e Estética Avançada, porque acreditamos que é na especialização que conseguimos oferecer um serviço de maior qualidade ao nosso cliente.

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



ESTÉTICA AVANÇADA FACIAL

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



MEDICINA DENTÁRIA

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



ESTÉTICA AVANÇADA CORPORAL

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

R. Irmãs Missionárias do Espírito Santo 37º,
4715-340, Fraião, Braga.
+351 964 253 829
(chamadas p/ rede móvel nacional)

contacto@specialite.pt
specialite.pt
Horário de Funcionamento
Seg - Sex 9:00h - 19:00h
Sábado 9:00h - 13:00h

specialitept
specialite_pt

a flor do sal

Primavera de Sabores

A MAGIA DE NATAL À SUA MESA!

Venha conhecer as nossas sugestões para jantares de empresa ou convívios de Natal. A tradição gastronómica portuguesa à sua mesa, com ementas pensadas para celebrar a época da melhor forma.

Dispomos de três saladas privadas para 18, 36 ou 70 pessoas.

Saiba mais em aflordosal@gmail.com ou através do número 916637947





CHRISTMAS Dinner

convívio, amor e partilha.

à mesa

a flor do sal
Primavera de sabores

restauranteaflordosal

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

SALÃO MOBILIDADE DE BRAGA ENCERRA COM GRANDE ENCHENTE

O último dia de Salão Mobilidade marca o sucesso da exposição. O evento, que se estendeu durante um fim de semana, atraiu uma enchente ávida por explorar uma ampla variedade de veículos, desde carros e motos até bicicletas e trotinetes. Os visitantes tiveram a oportunidade de experimentar a emocionante pilotagem de drones, fazer test-drives e interagir com o piloto do Drift, Paulo Rocha.

Domingo foi o mais procurado pelas famílias. Braga abraçou o novo mote do Salão Mobilidade: A mobilidade do futuro. Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, destacou o sucesso do evento e expressou sua gratidão: "o número de visitantes ultrapassou todas as expectativas, tendo em conta as condições climatéricas. Foi também uma mais-valia para os nossos expositores. O Salão de Mobilidade está no rumo certo e, por isso, temos de agradecer ao público, expositores e todos aqueles que contribuíram para o programa e atividades deste evento".

A programação do último dia do evento de organização do Altice Forum Braga, InvestBraga e Município de Braga, incluiu o encontro do Moto Clube de Braga, pelas 10h30, seguido de uma visita pela exposição e stand do grupo. Os motards não perderam a oportunidade de se sentar nas últimas novidades das duas rodas e revisitar as icónicas Harley Davidson.

Pelas 16h00, a multidão reuniu-se para assistir ao espetáculo de Trial (bicicletas), protagonizado pela talentosa equipa Trial Portugal. Os premiados atletas Luís Araújo, campeão da Catalunha, 1º lugar na Taça de Portugal e vice-campeão nacional, e Daniel Sousa, campeão mundial, campeão nacional e vencedor de três Taças de Portugal, deixaram o público maravilhado com suas habilidades.

Paulo Rocha, piloto de Drift, vencedor da prova extra na Exponor e vencedor de uma prova no Campeonato de Drift na Madeira, participou numa conversa no palco do pavilhão, acompanhado pelo representante da marca parceira MMAuto, Marc Machado. O piloto partilhou as suas experiências e visão para o desporto motorizado, destacando a sensação de adrenalina e as emoções únicas que o Drift proporciona. "Passamos perto de muros e obstáculos – raspar a traseira no muro dá pontos extra e é o que queremos, por isso arriscamos. Não podemos é entrar no carro com medo". Paulo Rocha acredita que o Drift tem potencial para crescer no cenário nacional, à medida que os organizadores investem em mais divulgação, melhoria das pistas e diversificação das localizações das competições. Assim, "começam a vir pilotos de fora e os nossos a participar nas competições internacionais."- afirma, acrescentando que também irá participar no campeonato de Espanha e França.



MERRY

Christmas

Ementas de Natal 2023

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

Sobremesa:
Buffet de Sobremesas (doces e frutas)
Doces de Natal

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

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

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

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

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

Suplemento Sapateira: € 25,00 Por Sapateira

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

Crianças (1):
Até aos 04 anos: Oferta
Dos 05 aos 10 anos: 50% Desconto

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

Animação: Dj

Obs:
IVA incluído à taxa legal em vigor
Mínimo de 10 pessoas

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



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









O Clube Slot de Braga abriu a competição de Slot Cars pelas 15h30, num desafio de quatro modalidades: SCX, Fórmula 1 NSR, Desafio SRC e Livre. Na pista, Emídio Peixoto venceu em todas as modalidades. Jorge Reis, um dos associados e participante das provas explicou que "Foi uma prova com 45 viaturas, treze pilotos, que vieram da Maia, Matosinhos e vários outros pontos. Tivemos também um iniciado a correr, que quase alcançou o pódio, Tiago Morgado. Os segundos e terceiros lugares de hoje foram pilotos que já não subiam há algum tempo, eu e o Tomás Pinto"- confessou o amante das pistas telecomandadas. A prova, com uma duração de cerca de quarto horas e meia, teve um espírito de "brincadeira, muita diversão e amizade", completou Jorge Reis. Quanto à experiência do público com os Slot Cars, o piloto afirma que "A experiência foi agradável. Os miúdos nunca tinham visto uma pista tão grande e ficaram maravilhados. Muita gente reconheceu o traçado da Falperra. Esta é uma rampa à escala com cerca de nove metro e meio de comprimento e perímetro de trinta metros."

Os carros clássicos também desempenharam um papel de destaque na exposição, com o Clube Bicavalaria do Minho a exibir os icónicos Citroën "Dois Cavalos" e derivados, enquanto o 4.Clube.Portugal apresentou os belíssimos Renault 4, com as suas variadas cores. Além disso, o Clube Mini de Braga trouxe os Minis, relembrando os tempos dourados dos carros clássicos.

No total, eram 63 as marcas presentes na exposição do Salão Mobilidade, entre elas Abarth, Alfa Romeo, Aurum, Benelli, BYD, BMW, BMC, Citroen, Cruz, Cube, Dacia, DS Automobiles, Etesia et Lander, Fiat, Ford, Focus, Gasgas, Harley-Davidson, Honda, Jaguar, Jeep, Kalkhooff, Keeway, Kia, Kymco, KTM, Land Rover, Lexus, Ligier, Loncin, Macbor, Maxus, Mercedes-Benz, Microcar, Mini, Mitsubishi, Nissan, Opel, O2feel, Peugeot, Piaggio, Poc, Polestar, QJMotor, Radon, Renault, Rocky Mountain, RR Customs, Segway, Shimano, Skateflash, Smart, Suzuki, SYM, Teenways, Tesla, Toyota, Trek, Velo de Ville, Vespa, Vickywood, Voge e Volvo.

As novidades do setor estavam representadas pelos expositores Acominho, AFA Cycles, AutoPortas, Auto-Sueco, Bendita Bikes, Bike Brothers, BMCar, Caetano Auto, Carclasse, Cardan, Confiauto, Episphar/Skateflash, E-Velo, Filinto Mota, FirstBike, Harley Davidson Porto, IPCA, JPM Motos, LXL Motos, Moto Clube de Braga, MM Auto, Mazda, Media Parts, Microbox, MotoVeiga, PD Auto, Pelouro Mobilidade, Polícia Municipal, Sá AutoParts, Polestar, Salvador Caetano- BYD, Soarauto, Stock Car, Tesla, Triumph, TUB e Wolf Jardim. Além destes, as marcas SBP Seguros e Unicre estiveram presentes com soluções complementares - os seguros e créditos.



Proteger o planeta!

bio

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



+300 artigos disponíveis na nossa loja online

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

BRAVO DESIGN®

www.bravodesign.pt



meltino café

O MELHOR CAFÉ PORTUGUÊS, AGORA ONLINE E À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE!

Criada em 1995, a Meltino Café é uma empresa ligada ao café verde e torrefação, com forte implantação no mercado nacional, mas também com presença em países como os Estados Unidos, França, Bélgica e Inglaterra.

Inaugurámos, recentemente, a nossa loja online, onde poderá encomendar o nosso café em cápsulas, um projeto que representa aquilo que a Meltino é, na sua essência: trabalhar para conservar o melhor sabor do café e capacidade de inovação!

As nossas cápsulas apresentam um sistema inovador que desenvolvemos a pensar em si. Cada cápsula é embalada dentro de uma película que permite manter a frescura, o aroma e sentir o cheiro inconfundível do café. Depois, é só coloca-la na máquina e usufruir de sabores únicos.

As nossas cápsulas são compatíveis com máquinas NESPRESSO®.





WE ARE COFFEE MAKERS

CAFÉ / COFFEE
10
CÁPSULAS
CAPSULES

move

Intensidade | Intensity

8

Moderno. Uma experiência forte e intensa.
Uma combinação de arábica e robusta. Um café ativo e encorpado, perfeito para os dias intensos que exigem o máximo.

CAFÉ / COFFEE
10
CÁPSULAS
CAPSULES

must

Intensidade | Intensity

6

Mais aromático e envolvente.
Uma experiência obrigatória.
Uma seleção de arábica com toque de robusta. De textura suave, com aroma a chocolate, para saborear numa pausa ou em momentos de partilha.

CAFÉ / COFFEE
10
CÁPSULAS
CAPSULES

mystic

Intensidade | Intensity

4

Magnífico. Uma experiência sublime.
Uma equilibrada mistura de arábica. De toque leve e suave, com acidez fina e sabor frutado, para provar e degustar.

DESCAFEINADO / DECAFFEINATED
10
CÁPSULAS
CAPSULES

mild

Intensidade | Intensity

2

Moderado. Uma experiência leve e equilibrada.
Uma combinação de arábica e robusta. De tons amenos, para momentos em que o sabor a café é o mais importante.

Lugar do Barreiro, Rua nº1
4730-450 Vila de Prado
Braga – Portugal

+351 253 283 120
Chamada para a rede fixa nacional

+351 800 206 807
Chamada para a rede fixa nacional

LOJA ONLINE
meltino.com/loja

Saiba mais em:
www.meltino.com
geral@meltino.com
Meltino
Meltinocafe

meltino café



Gostava de fazer um testamento. Sendo viúvo, sei que os meus herdeiros são os meus filhos, mas pretendo que façam um bom uso de tudo o que lhes vou deixar e que não tenham problemas na divisão das propriedades e de tudo o resto. Como poderei fazer?

SEJA FEITA A SUA VONTADE!

Caro leitor,

Optar por fazer um testamento permite que se decida de antemão sobre o destino dos bens que hoje lhe pertencem e que pretende deixar aos seus herdeiros, e poderá, na verdade, facilitar uma transição pacífica do património. Trata-se de uma decisão consciente de ver respeitada a sua vontade, que, para além da segurança jurídica que confere, também promove a paz de espírito a quem deseja deixar um legado organizado e alinhado com as suas verdadeiras intenções. Além de que, sendo a herança recebida como um presente já destinado a cada um dos herdeiros, todo o processo de transmissão do património poderá acontecer de forma mais tranquila e pacífica entre eles.

O testamento é um instrumento legal que permite a uma pessoa planear a distribuição do seu património a favor de herdeiros ou legatários, após o seu falecimento. O testador também pode usar o testamento para fazer disposições de caráter pessoal, como é o caso das disposições a favor da alma, a instituição de fundação, a perfilhação ou a nomeação de tutor.

Podem testar todos os indivíduos, exceto os menores não emancipados e os maiores acompanhados (no caso em que a sentença de acompanhamento o determine).

Em Portugal, o testamento é um ato individual, no sentido de que depende apenas e só de uma pessoa, não se admitindo que no mesmo ato jurídico possam testar duas ou mais pessoas.

Em Portugal é muito comum o testador beneficiar herdeiros legítimos, como o cônjuge, descendentes e ascendentes. Este tipo de testamento permite ao testador expressar as suas preferências sobre como os seus bens serão distribuídos entre os herdeiros, garantindo que a sua vontade será respeitada.

Importa referir que, mesmo que haja um testamento, a lei estabelece que uma parte da herança, a quota legítima (a parte da herança que o testador não pode dispor livremente e varia consoante o número de herdeiros legitimários), tem de ser obrigatoriamente distribuída aos herdeiros legitimários (cônjuge, descendentes e ascendentes). O demais, a quota disponível, pode ser transmitida mediante testamento a quem entender melhor. O que não é o caso do leitor, que apenas pretende deixar o seu património aos seus herdeiros legitimários.

A título de curiosidade, refira-se que a lei estabelece algumas proibições neste ponto, impedindo que se beneficie nos testamentos os animais de companhia, os médicos, enfermeiros ou sacerdotes que acompanharam o doente quando tenha falecido na sequência dessa doença; também o acompanhante de maior acompanhado ou administrador legal de bens do disponente, exceto se este se tratar de descendente, ascendente, cônjuge do testador ou unido de facto.

O testamento é revogável, ou seja, não é definitivo. Na eventualidade do testador se arrepender ou querer alterar alguma disposição do testamento que haja feito, acrescentar herdeiros testamentários, pode fazê-lo através de um novo testamento. Na interpretação de um testamento, vai sempre dar-se prevalência à vontade real do testador!

Quanto à forma e procedimento, há diferentes modalidades de testamento: público e cerrado ou outras formas especiais previstas na lei, para casos também especiais. Todos devem ter a intervenção de uma entidade pública especializada para o efeito, já que o simples escrito, ainda que assinado pelo testador, não tem o valor de um testamento.

O testamento público é lavrado perante um notário no seu livro de notas, conferindo mais autenticidade e segurança jurídica. Testamento público significa apenas que é lavrado por uma entidade dotada de fé pública e não que é de acesso público!

O testamento cerrado é escrito e assinado pelo testador ou outra pessoa a seu rogo, ou escrito por outra pessoa a seu rogo do testador e por este assinado. O testamento é apresentado ao notário para aprovação, seguindo-se uma série de formalidades. Aqui, o testador pode conservar o testamento cerrado no seu poder, na guarda de terceiro ou depositá-lo em qualquer entidade notarial.

Todavia, aqueles que não sabem ou não podem ler são inábeis para fazer testamento cerrado, de forma a salvaguardar a liberdade de testar, garantindo que o testador tem efetivo conhecimento do que ficou escrito no testamento, nos casos em que este não foi escrito por si.

O testamento é, assim, uma ferramenta jurídica essencial que permite a expressão da real vontade do testador quanto à distribuição dos seus bens, proporcionando uma abordagem mais pessoalizada e planeada para a sucessão patrimonial. O leitor poderá, assim, distribuir e afetar o seu património de forma equitativa pelos seus herdeiros, garantindo assim que seja feita a sua vontade!



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

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)

Lusíadas Hospital Braga

CANCRO DA PRÓSTATA: O QUE É E COMO PREVENIR



Dr. Paulo Mota
Médico, Urologista – Coordenador da Unidade de Urologia do Hospital Lusíadas Braga.

O cancro da próstata é, atualmente, o cancro mais frequente no homem (se não considerarmos o da pele). Quais os principais fatores que contribuem para o seu aparecimento e desenvolvimento?

O cancro da próstata é realmente um dos cancros mais comuns em homens. Existem vários fatores que podem estar associados ao maior risco de desenvolvimento desta doença. Os fatores de risco são:

- a idade: o risco de cancro da próstata aumenta significativamente com a idade, a partir dos 50 anos esse risco é maior;

- a história familiar: se existirem na família homens com a doença, o risco aumenta em idades mais precoces, a partir dos 40 anos;

- raça/etnia: os homens afro-americanos têm um risco maior de desenvolver cancro da próstata.

Adicionalmente, existem outros potenciais fatores de risco, como: a obesidade; a dieta rica em gordura saturadas; a exposição a alguns químicos como o cádmio; a inflamação crónica da próstata e algumas alterações hormonais.

É importante realçar que muitos homens com fatores de risco não desenvolvem cancro da próstata. E por outro lado, muitos outros, sem fatores de risco, podem vir a desenvolvê-lo.

É um tipo de cancro hereditário?

O cancro da próstata, em alguns casos, pode ter uma predisposição genética. A existência de familiares de primeiro grau (por exemplo, pai ou irmão) com história de cancro de próstata, aumenta o risco de desenvolvimento desta doença. Isto sugere que existem fatores genéticos/hereditários associados a este cancro. Por exemplo, as mutações genéticas associadas ao cancro da mama (como a do gene BRCA2), estão também associadas ao maior risco do desenvolvimento de cancro da próstata. Atualmente, há outros genes em estudo pela possível associação ao desenvolvimento de cancro da próstata hereditário. No entanto, convém realçar que, na grande maioria das vezes, o cancro da próstata não tem associação hereditária.

Conhecido por ser um tipo de cancro silencioso, o que podemos fazer para deteção precoce?

O cancro da próstata tem frequentemente um crescimento lento e muitas vezes não está associado ao desenvolvimento de qualquer sintoma, o que faz com que o seu diagnóstico não seja feito precocemente. Na maior parte das vezes, o seu rastreio é feito com recurso a exames como o PSA (antígeno prostático específico), o exame de toque retal e a ressonância magnética. Assim, de forma genérica, está recomendada a realização de rastreio de cancro da próstata a partir dos 50 anos, ou mais cedo se existir história familiar ou de algumas mutações genéticas familiares.

De forma a sensibilizar para esta temática, durante o mês de novembro, o Hospital Lusíadas Braga disponibiliza rastreios gratuitos de cancro de próstata (sujeito a marcação e com vagas limitadas).

Qual a importância da equipa multidisciplinar?

A equipa multidisciplinar desempenha um papel fundamental no tratamento dos doentes com cancro da próstata. O cancro da próstata exige cuidados médicos em várias dimensões e, por vezes, requer diferentes abordagens terapêuticas. São vários os profissionais que podem intervir na orientação destes doentes. Desde logo os médicos (Urologista; Oncologista; Radioncologista; Radiologista; Patologista; entre outros), como também os enfermeiros; os psicólogos e os fisioterapeutas. Esta forma de trabalho permite uma abordagem mais holística ao doente, desde uma melhor tomada de decisões ao tratamento personalizado, passando pela coordenação de cuidados e pela monitorização e tratamento de efeitos laterais, até ao apoio emocional e reabilitação. Em suma, a equipa multidisciplinar desempenha um papel fundamental no cuidado ao doente com cancro da próstata, por assegurar cuidados abrangentes, personalizados e de alta qualidade.

Quais as opções terapêuticas disponíveis no Hospital Lusíadas Braga?

O Hospital Lusíadas Braga tem uma equipa multidisciplinar no apoio e tratamento aos doentes oncológicos, nomeadamente uma equipa dedicada aos casos de cancro da próstata. Os nossos doentes, têm acesso ao que melhor se faz no mundo, desde o diagnóstico, ao tratamento e à reabilitação. O tratamento do cancro da próstata pode ser feito de várias formas, de acordo com o seu estadio (localizado vs metastizado), sendo os mais frequentes no Hospital Lusíadas Braga: cirurgia minimamente invasiva, Radioterapia, Braquiterapia e Hormonoterapia. Cada tratamento tem o seu papel, pelo que o segredo do seu sucesso, está na personalização do mesmo às caraterísticas de cada pessoa.

Que trabalho se desenvolve nesta especialidade e a equipa que a compõe?

A equipa é composta por profissionais com elevada experiência no diagnóstico, no tratamento e no acompanhamento de doentes oncológicos, designadamente os doentes com cancro da próstata. Os profissionais do Hospital Lusíadas Braga têm competências em tratamentos de nova geração, como a cirurgia minimamente invasiva e a Radioterapia.

Na maioria dos casos, os doentes são diagnosticados pelo médico urologista. Após o diagnóstico e estabelecido o seu estadiamento da doença, no Hospital Lusíadas Braga, a orientação clínica é discutida pela equipa multidisciplinar. Depois da tomada de decisão, o tratamento e acompanhamento são efetuados junto com os profissionais da equipa multidisciplinar mais qualificados para o efeito.

NOVEMBRO AZUL

Rastreio Gratuito de Cancro da Próstata*

A decorrer no mês de Novembro.
Vagas limitadas e sujeito a marcação.
Ligue 253 079 579.

*Dirigido a homens com mais de 50 anos, que não tenham efetuado consultas no último ano.

Lusíadas
Hospital Braga

Chamada para a rede fixa nacional.
CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA TECLA, S.A. | ERS E149134 - 19330/2020 | lusiadas.pt

NÃO BASTA SABER. É URGENTE APRENDER A SER

"Educar a mente sem educar o coração, não é educação"

Aristóteles

Vivemos tempos em que o crescimento exponencial da informação e os avanços científicos e tecnológicos colocam à educação e às escolas desafios sem precedentes, que resultam ser um convite sério à transformação que se impõe neste sistema.

A educação é a base de qualquer sociedade e desempenha um papel vital na formação de cidadãos preparados para enfrentar os desafios do mundo moderno, razão pela qual a urgência de uma mudança estrutural e interna no sistema educativo é por demais evidente. Já não basta acumular conhecimento e informação. É urgente aprender a Ser.

O Projeto AltaMENTE da Escola Alcaides de Faria em Barcelos é um exemplo inspirador desta mudança. Promovido por um grupo de professores Ubuntu (um programa que visa promover as competências socio emocionais da comunidade escolar), o projeto AltaMENTE, reconhece a importância da inteligência emocional na formação de cidadãos completos e equilibrados, e, agregando profissionais do desenvolvimento humano, está a desenvolver um trabalho inédito junto de toda a comunidade escolar (professores, alunos, familiares e auxiliares).

O principal objetivo do projeto AltaMENTE é promover a literacia emocional entre alunos, professores, auxiliares e pais, com um foco especial em duas áreas de competência: Relacionamento Interpessoal e Desenvolvimento Pessoal e Autonomia.

A abertura deste projeto a todos os membros do sistema educativo (alunos e pais, professores e auxiliares) tem tanto de imperioso como de inovador, e surge da tomada de consciência de que tudo está ligado, de que todos fazemos parte de um sistema e que uns não existem sem os outros.

A pedagogia sistêmica é uma abordagem educacional que se baseia nos princípios dos sistemas e nas teorias sistémicas, que reconhecem a interconexão de todos os elementos que fazem parte do todo. Esta abordagem distingue-se pela sua visão ampliada do ensino e da aprendizagem, reconhecendo que os alunos não são apenas indivíduos isolados, mas parte de sistemas mais amplos, incluindo a família, a comunidade e a sociedade.

Com o mote "quem sou, de onde venho e para onde vou?," este projeto ambicioso traz uma nova visão para o futuro da educação em Portugal, promovendo não apenas a busca do conhecimento, mas também a busca de autoconhecimento.

A parte do indivíduo, Quem Sou Eu? é trabalhada pela terapeuta Sofia Cid que, através do eneagrama e da tomada de consciência dos 9 tipos de personalidades, convoca a comunidade escolar a refletir sobre a sua identidade, valores, crenças, habilidades e interesses, promovendo o autoconhecimento e permitindo que cada um se entenda melhor a si mesmo, aos outros, e assim reconheça a sua forma de olhar o mundo. Também se desenvolve a tomada de consciência do corpo através de ferramentas de mindfulness, promovendo uma maior consciência de si e da forma como nos posicionamos na relação com o outro.

No que toca à história familiar do indivíduo, De Onde Venho? Cabe à Joelma Duarte convidar a comunidade escolar a explorar as suas raízes, a sua história familiar, cultural e o contexto social, promovendo uma compreensão mais ampla das influências que moldaram e moldam as vidas de todos.

A terceira parte do projeto, Para Onde Vou? Será desenvolvida pelo Eric Schnaider, que orientará os convidados a pensar sobre os seus objetivos, aspirações e o impacto que desejam ter nos outros e no mundo, agora mais de acordo com o verdadeiro SER de cada um, a sua essência. É um incentivo à definição de metas e objetivos para o futuro de uma forma mais ecológica e eficaz.

Neste caminho a educação vai além da mera transmissão de conhecimento, pretendendo acima de tudo formar indivíduos completos e conscientes da sua identidade, história e propósito na sociedade. As questões formuladas não têm respostas definitivas, mas são uma ferramenta poderosa para promover a reflexão, o desenvolvimento pessoal e a conexão com o mundo ao nosso redor. Reconhecer que as emoções estão intrinsecamente ligadas à forma como nos relacionarmos connosco e com os outros, permite-nos compreender como as nossas emoções afetam e são afetadas pelos sistemas de que fazemos parte. A Pedagogia Sistémica incentiva a empatia e a compreensão das emoções dos outros, promovendo relações interpessoais mais saudáveis e harmoniosas. Importa aprender a comunicar eficazmente, expressando as nossas emoções e necessidades de maneira construtiva.

A urgente mudança na educação envolve uma nova visão que prioriza a inteligência emocional, para além do desenvolvimento cognitivo, sendo e Projeto AltaMENTE um exemplo inspirador da mudança que é da responsabilidade de todos fazer acontecer. O futuro convida a que o autoconhecimento, a inteligência emocional e todas as competências humanas andem de mãos dadas com o conhecimento acadêmico. Mais do que super-heróis, o futuro precisa de super-humanos!



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

Consulta de especialidade

Ginecologia

Regenerativa, Estética & Funcional

Rejuvenescimento Vaginal
- Vulva e vagina

Cirurgia Reconstrutiva
- Labioplastia ou ninfoplastia
- Perineoplastia
- Vaginoplastia

Alterações Hormonais
- Menopausa
- Hipoestrogenismo

Doenças Autoimunes
- *Líquen* escleroso vulvar



Dr.ª Belisa Vides
Médica Ginecologia e Obstetrícia
Especialista em Ginecologia
Regenerativa Estética e Funcional

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

DIA MUNDIAL DO AVC: UM ALERTA PARA A LUTA CONTRA AS DOENÇAS CEREBROVASCULARES

Em Portugal, o acidente vascular cerebral (AVC) permanece como a principal causa de morte e incapacidade em adultos. Contudo, devemos sublinhar uma mensagem de esperança: o AVC é prevenível e tratável. Esta dualidade da doença - o seu potencial devastador, mas também a promessa de prevenção e recuperação - realça a urgência e importância de desenvolver estratégias que possam minimizar o impacto do AVC no nosso país.

O Dia Mundial do AVC, que se assinala a 29 de outubro, não deve ser apenas uma data no calendário, mas uma oportunidade para reflexão e mobilização. Estima-se que uma em cada quatro pessoas sofrerá um AVC ao longo da vida. Dados recentes do estudo internacional "Global Burden of Disease" indicam que o número global de mortes por AVC isquémico subiu de 2,04 milhões em 1990 para 3,29 milhões em 2019, sendo previsto que este valor cresça para 4,90 milhões até 2030. No entanto, cerca de 90% destes episódios poderiam ser evitados com o controlo de fatores de risco vascular, tais como hipertensão, excesso de peso, elevação do colesterol, diabetes mellitus, tabagismo e sedentarismo. Deste modo, reconhecer e controlar estes fatores de risco deve ser o primeiro passo para a prevenção deste flagelo em termos de saúde pública.

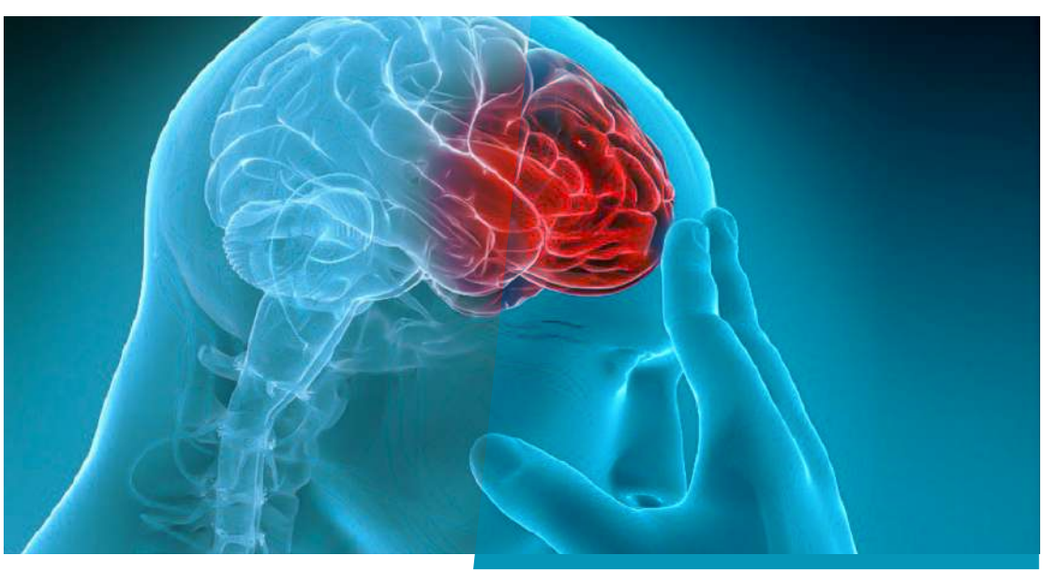
Entretanto, a par com a prevenção, é crucial lutar também pela eficácia do tratamento. Uma resposta rápida e adequada a um evento vascular cerebral pode significar a diferença entre a recuperação e a incapacidade permanente. Por isso, é também imperativo que toda a população reconheça os sinais de um AVC, conhecidos como "os 3F": "Face" (se ao sorrir há uma assimetria da boca), "Força" (se ao tentar levantar os braços um deles descai ou não se move) e "Fala" (se não consegue falar ou o discurso está arrastado). Ao identificar uma destas queixas, é fundamental ligar de imediato para o 112. Os avanços no tratamento do AVC, incluindo a implementação da "Via Verde do AVC", transformaram o prognóstico desta doença. No entanto, o sucesso destes tratamentos reduz-se com o tempo, tornando crucial o reconhecimento imediato dos sinais sugestivos de AVC e a ativação dos serviços de emergência, com pré-notificação e encaminhamento para o hospital que se encontra mais bem preparado para receber cada caso específico.

Assim, e nesta ocasião, devemos recordar que a batalha contra as doenças cerebrovasculares não é apenas uma questão médica, mas uma questão de saúde pública. Por isso, a nossa abordagem deve ser abrangente, envolvendo profissionais de saúde, educadores, decisores políticos e, sobretudo, todos os cidadãos. Juntos, podemos reconfigurar a epidemiologia do AVC e construir um futuro mais saudável.



Prof.ª Diana Aguiar de Sousa

Neurologista
Membro da Direção da Sociedade Portuguesa do AVC (SPAVC)



ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA

ACORDOS/CONVENÇÕES:

multicare PT ACS

edp Sãvida

Médis

MEDICARE

AdvanceCare
À sua saúde

casadoprofessor

Primavera

ctt

médis

RE/MAX LIKE
RE/MAX GRUPO SATISFACTOR

Ministério da Saúde
CHEQUE DENTISTA

Carclasse

IDEIAS ARITMÉTICAS
publicidade

adse

ETMA
METAL PARTS

SAMS QUADROS

CAFÉ VIANNA
DESDE 1958

CALDO ENTORNADO
restaurante · bar

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

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, UM CAMINHO DE LIDERANÇA

Na atual situação em que vivemos, as pessoas em posições de liderança têm grandes desafios a transcender. Analisemos "porquê"!

A pandemia, a crise financeira, a instabilidade política, afetam-nos há já muito tempo e afetam, também, as estruturas em que sustentávamos a nossa segurança vida: saúde, economia, política, para não falar de outras como a religião. A sensação é que nada hoje é seguro...

Vivemos uma época de mutação social em grande escala. O que se passou até agora é apenas o início dum grande período de intensas transformações que exigirão capacidade de adaptação a todos os níveis: social, económico, financeiro, social, educacional, profissional, familiar, pessoal...

Uma Nova Era está a ser criada e tudo necessita de ser ajustado. E o que podemos fazer? Que mudanças ocorrerão? A verdade é que ninguém sabe, nunca ninguém viveu os tempos futuros que se avizinham. No entanto, é possível fazer algumas projeções...

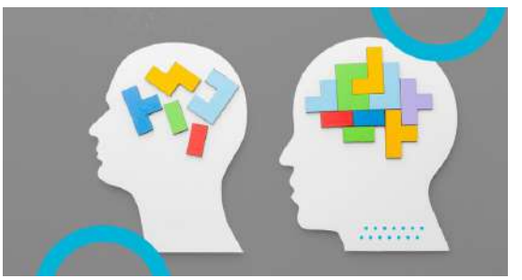
Relativamente às Lideranças, novas competências, bem mais exigentes, serão necessárias. A Liderança Pessoal será imperativa para todos aqueles que se quiserem liderar e não ficar à mercê de outros. Conhecer-me em profundidade, ter consciência daquilo que me move e influencia a minha vida, ter o autocontrolo saudável e necessário para atuar, tomar decisões consciente e eficientes, ter um estilo de vida saudável, são competências, ferramentas e hábitos muito necessários.

Sem Inteligência Emocional bem desenvolvida e conhecimento de ferramentas de Gestão Emocional, será ainda mais desafiador face ao que aí vem. Já muitos afirmaram que a Gestão Emocional Eficiente é o próximo passo evolutivo da Humanidade, quiçá tenhamos começado agora a sentir isso mais profundamente.

Encontrar respostas para as situações desafiadoras que atualmente vivemos exigirá mais do que novas ferramentas - exigirá também novas aprendizagens! Para fazer face aos desafios que se fazem e farão sentir, não pode ser com medidas paliativas, nem ferramentas imediatas ou "milagrosas".

Nas atividades em que o capital humano seja um fator imprescindível e diferenciador, o investimento terá que ser na capacitação desses profissionais para que cada um se consiga autogerir e contribuir assim para a dinâmica do todo.

O medo é das emoções mais destrutivas quando não controlada, o atual clima que vivemos é um terreno fértil para que esta emoção prolifere de forma descontrolada. Competências como a Gestão Emocional Eficiente passarão a ser necessárias e fundamentais para qualquer profissional nesta terceira década do século XXI. É imperativo ajudar as pessoas a entender as suas emoções e ajudá-las a fazer essa gestão.



Se pensarmos que os problemas do trabalho se levam para casa e os de casa para o trabalho, entendemos bem por que razão o clima emocional de cada indivíduo determina a sua eficiência e produtividade. E o contrário também acontece, quando o trabalho determina a qualidade do nosso ambiente familiar e nossas relações.

Compreender que o humano é o foco de toda e qualquer aprendizagem é dar um "salto quântico" na abordagem que fazemos das competências. Não sei se continua a fazer sentido a diferenciação entre hardskills e softskills. Se sabemos que a capacidade de aprendizagem de uma nova tarefa, a concentração no desempenho são profundamente influenciados pelo estado emocional da pessoa, perguntemo-nos: Qual é a base de todas as competências?

Precisamos de aprender a SER antes de aprender a FAZER, pois se assim não for nunca faremos bem e, sobretudo, nunca estaremos bem.

Os desafios que esta situação nos coloca exigirão muito de nós. Exigirão um salto evolutivo, uma mudança de paradigma, a alteração radical de perspetivas e abordagens, exigirão a ressignificação na forma como encaramos o trabalho e no papel das lideranças. Uma Nova Realidade está a emergir e todos precisamos de nos adaptar a ela.

A Inteligência Emocional, tida até há bem pouco tempo como uma inteligência periférica e supérflua no mundo dos negócios, mostra-se agora fundamental para fazer face aos desafios desta pandemia. A grande dificuldade desta Inteligência é que sem a termos dificilmente a valorizamos, sem a dominarmos dificilmente a operamos, sem a compreendermos não seremos capaz de a identificar. Esta é a Inteligência que quem a tem sabe reconhecê-la e identificar nos outros... e quem não a tem, não faz sequer ideia do que lhe faz falta.

Às empresas cabe agora o papel de ajudar a construir esta Nova Sociedade, promovendo dentro das suas portas uma valorização da Gestão Emocional Eficiente, uma Educação Emocional Consciente que permita a cada trabalhador desempenhar as suas tarefas de forma saudável, eficiente e produtiva.

Os Líderes do Futuro são estes, homens e mulheres emocionalmente educados, conscientes dos seus desafios e comprometidos em ser o exemplo para as suas equipas.



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

www.poente-studio.pt

Dê uma nova vida à sua marca, aposte no **rebranding.**



Vamos criar valor juntos!

Mais informações:

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

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".

Neste 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.

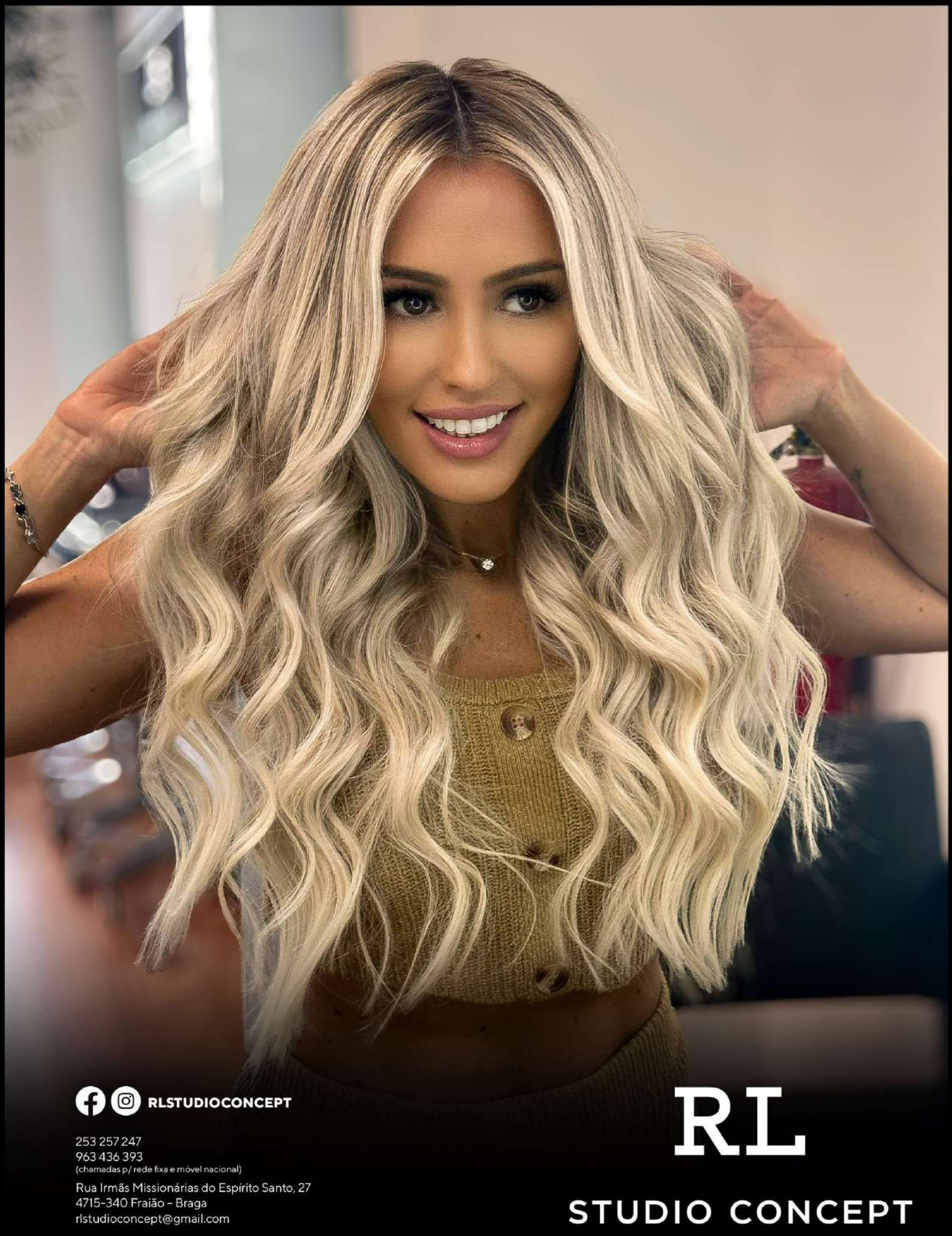
Esta perspetiva sobre a saúde mental e as doenças neurológicas lembra que somos seres complexos e interligados, e que o cuidado com o cérebro é essencial para a nossa saúde mental e bem-estar geral.



Dr. João Vian

Médico psiquiatra no CNS | Campus Neurológico





RLSTUDIOCONCEPT

253 257 247
963 436 393
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

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

RL

STUDIO CONCEPT

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO: PRÓSTATA E DIABETES

A saúde e a prevenção caminham lado a lado. Neste contexto, o cancro da próstata e a diabetes merecem uma atenção especial. Ambas as situações clínicas têm impacto significativo na qualidade de vida dos homens e necessitam de medidas preventivas eficazes. Neste pequeno texto, exploramos a relação entre a próstata e o diabetes, bem como estratégias de prevenção para manter a saúde em dia.

A diabetes é uma doença metabólica caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue. Estudos recentes sugerem que pode haver uma relação entre a diabetes e o cancro de próstata, o cancro mais comum entre os homens. Embora a conexão não esteja totalmente esclarecida, existe alguma evidência de que homens com diabetes têm um risco ligeiramente aumentado de desenvolver cancro da próstata. Nesta perspetiva, a gestão cuidadosa da diabetes pode contribuir para a prevenção de problemas relacionados com a próstata.



Miguel Guimarães

Médico Especialista em Urologia | Consultor e Assistente Graduado Urologia | Centro Hospitalar Universitário S. João Porto
Competência em Gestão | Presidente Associação Auditores Cursos Defesa Nacional | Bastonário da Ordem dos Médicos 2017-2022
Ilustre Amigo e Sócio da www.girohc.pt/



A prevenção da diabetes envolve também a adoção de um estilo de vida saudável:

1. Alimentação Equilibrada: Opte por uma dieta rica em fibras, grãos integrais, frutas, legumes e proteínas magras. Evite o consumo excessivo de açúcares e gorduras saturadas.

2. Atividade Física: Manter-se ativo é essencial. O exercício regular ajuda a controlar o peso, melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir o risco de diabetes.

3. Controle do Peso: Manter um peso saudável é crucial na prevenção da diabetes tipo 2. O excesso de peso aumenta o risco de resistência à insulina.

4. Monitorização Médica: Realize exames médicos regularmente para verificar os níveis de glicose no sangue e esclarecer qualquer preocupação com o seu médico.

A prevenção do cancro da próstata e da gravidade da doença também é importante:

1. Exames de Rotina: Homens com mais de 50 anos ou com história familiar de cancro da próstata devem realizar regularmente o PSA (Antígeno Específico da Próstata) e o exame clínico.

2. Alimentação Saudável: Dietas ricas em vegetais crucíferos, como brócolos e couve-flor, podem ter algum efeito protetor contra o cancro da próstata.

3. Atividade Física: Manter um estilo de vida ativo também tem sido associado a um menor risco de cancro da próstata.

4. Evitar Tabagismo e Álcool em Excesso: Fumar e o consumo excessivo de álcool têm sido associados a um maior risco de cancro, incluindo o da próstata.

Em resumo, a prevenção é importante para manter a nossa saúde e evitar doença grave ou complicações relacionadas com a diabetes. Adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício, pode ajudar a prevenir ambas as doenças. Além disso, a avaliação clínica e analítica regulares e o diálogo com o médico assistente é essencial para monitorizar a saúde da próstata e controlar a diabetes.

Referências:

- American Diabetes Association. (2020). Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2020. Diabetes Care, 43(Supplement 1), S89-S97.

- World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity, and Prostate Cancer. Continuous Update Project Expert Report 2018.

- American Cancer Society. (2021). Prostate Cancer Early Detection.

- Leitzmann, M. F., Rohrmann, S., Risk Factors for Prostate Cancer Collaborative Group, et al. (2011). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. Archives of Internal Medicine, 171(14), 130-138.

- Freedland, S. J., Platz, E. A., & Gerber, L. (2007). Smoking and Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. American Journal of Epidemiology, 166(9), 959-972.

- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., et al. (2009). Fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. European Journal of Clinical Nutrition, 63(12), 1255-1265.

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Delegação - Braga

10 ANIVERSÁRIO

14 DE NOVEMBRO

"Os homem também sentem"

O mês de Novembro se pinta de azul e nos convida a uma reflexão sobre o impacto do cancro no homem e a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Em Portugal, o cancro da próstata é o tipo de cancro mais importante e frequente no homem (superior ao cancro da pele). **E porque os homens também sentem, junte-se a nós dia 14, pelas 21 horas, no auditório da Junta de Freguesia de S. Victor - Braga para falar sobre o cancro no homem.** Contaremos com a participação de um médico oncologista, de uma psicóloga e de um testemunho.

24 DE NOVEMBRO

"Quando o cuidador deixa de ser cuidador"

Em novembro, recordam-se todos aqueles que, muitas vezes, se esquecem de cuidar de si para dedicarem o seu tempo a cuidar de outra pessoa.

Ao ser assinalado o Dia dos Cuidadores Informais, pretende-se refletir sobre o impacto da prestação de cuidados nestas pessoas, assim como quando este papel fundamental que assumem não apenas para com a pessoa cuidada, mas para com toda a sociedade, deixa de estar presente. **Neste sentido, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro - NRN irá dinamizar uma palestra, pelas 21 horas, no auditório da Junta de Freguesia de S. Victor - Braga sobre e "Quando o cuidador deixa de ser cuidador" para que possamos debater este tema.** Contaremos com a participação de um psicólogo e de vários testemunhos.



PRÓXIMOS EVENTOS

Venda Solidária de Natal '23

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

ESCOLA SECUNDÁRIA ALBERTO SAMPAIO RECEBEU TORNEIO DE XADREZ

A Academia de Xadrez Cidade Curiosa (AXCC), com o apoio da Cidade Curiosa, Associação de Xadrez do Distrito de Braga (AXDB), Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio, realizou no passado dia 4 de Novembro de 2023 na Escola Secundária Alberto Sampaio duas provas de xadrez que excederam os 100 participantes.

Ocorreu uma prova federada denominada de Campeonato Distrital Absoluto Individual de clássicas, que é realizada anualmente pertencente ao calendário de provas distritais realizadas pela AXDB. Este evento conta com 7 sessões ao longo do mês de Novembro em ritmo de partidas clássicas de 90 minutos com incremente de 30 segundos por lance efetuado, trata-se de uma prova que os atletas de xadrez já conhecem e tem interesse em participar, no qual a Academia de Xadrez Cidade Curiosa pretende levar a cabo anualmente e terminará no dia 1 de Dezembro. Nesta prova estão inscritos 65 participantes, dos quais 24 atletas pertencem ao clube anfitrião bracarense, Academia de Xadrez Cidade Curiosa, sendo este o mais representado, atendendo também nesta prova estão os clubes CX A2D de Famalicão, Vitória SC e CX Escola João Meira ambos de Guimarães, AX Barcelos de Barcelos e ADC Perre de Viana do Castelo que apesar de pertencerem a outro distrito não existe associação territorial no Distrito de Viana e portanto juntaram-se à AXDB.

A segunda prova de xadrez foi um encontro escolar denominado de Torneio de Xadrez Halloween ESAS, um torneio no qual apenas jovens até ao ensino secundário poderiam participar, a prova ocorreu apenas de manhã e contou com 5 sessões de 10 minutos por participante, tratou-se de uma prova organizada pela AXCC com o apoio dos coordenadores de desporto escolar da modalidade de xadrez das escolas, para divulgação. A prova contou com 40 jovens, estando representados os Agrupamentos de Escolas Alberto Sampaio, Agrupamento de Escolas Trigal Santa Maria, Agrupamento de Escolas D. Maria II, Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio e Colégio Efanor.



Quanto à prova federada, apenas decorreram 2 sessões e existe um bolo de prémios monetários de 225€ pelos premiados. Já a prova escolar foram entregues os prémios aos 3 primeiros lugares e Certificados por escalões.

1º Geral: Jesus Tinoco - AE Gonçalo Sampaio
2º Geral: Tomás Costa - Colégio Efanor
3º Geral: Tiago Martins - AE Carlos Amarante

1º Infantil A feminino: Penelope Gross - EB Lamaçães nº2
2º Infantil A feminino: Carolina Martins - EB Tenões



3º Infantil A feminino: Beatriz Abreu - EB Tenões

1º Infantil A masculino: Tiago Frutuoso - Colégio Efanor
2º Infantil A masculino: Afonso Oliveira - Colégio Efanor
3º Infantil A masculino: José Tinoco - Trigal Santa Maria

1º Infantil B masculino: Pedro Braga - ESCA
2º Infantil B masculino: Gonçalo Dinis - ESCA

1º Iniciado masculino: Jesus Tinoco - AE Gonçalo Sampaio
2º Iniciado masculino: Tomás Costa - Colégio Efanor
3º Iniciado masculino: Gonçalo Montenegro - Colégio Efanor

1º Juvenil masculino: Tiago Martins - ESCA
2º Juvenil masculino: Pedro Ferreira - Barcelos
3º Juvenil masculino: Filipe Vorobiev - Colégio Efanor

1º Junior masculino: Téo Assis - ESAS

Terminamos a prova escolar com a entrega de uma medalha ao Vasco Araújo pela AXCC, como premiação pela realização, devoção e empenho realizado na modalidade de xadrez e no Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio.

A arbitragem das provas foi providenciada pelo Diretor da Academia de Xadrez da Cidade Curiosa, Flávio Peixoto e o diretor de prova foi o físico aposentado Benedikt Faust cidadão novo em Braga, com o apoio dos coordenadores de Desporto Escolar, Vasco Araújo e Lúcio Botelho, bem como da ajuda de voluntários para compor a sala de jogos e acreditação dos participantes.

Para terminar, informamos de que a Academia de Xadrez Cidade Curiosa fomenta o xadrez ao nível da prática da modalidade, competição, formação e realização de atividades, por norma, há treinos semanais aos Sábados nas instalações da Ludoteca da Estufa que fica no Parque da Ponte, onde todos os habitantes da região podem disfrutar de uma boa companhia com ótima disposição entre amigos na prática deste jogo de tabuleiro de forma gratuita.

E já no próximo sábado, dia 11 de Novembro teremos outro encontro de xadrez na Escola Secundária D. Maria II.
Mais informações em: www.facebook.com/AcademiaXadrezBraga



DE BRANCO

EXPOSIÇÃO PARA NOIVOS

25 e 26 NOVEMBRO

MULTIUSOS GUIMARÃES

WWW.DEBRANCO.PT

Apoios

Audiovisual oficial

Media partners

Organização









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

SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL

Uma aventura através das paisagens únicas e místicas da Capadócia

Por: Trail-Running.pt **Fotos:** © Ian Corless



Correr ao longo das colinas e vales da Capadócia, património mundial da UNESCO com maravilhas naturais excecionais e uma herança histórica inigualável, constitui um desafio memorável. 2.500 participantes de 74 nacionalidades viajaram até à Turquia para a 10.ª edição deste evento único, que teve lugar de 14 a 15 de outubro.

A Capadócia é uma famosa região turística da Turquia conhecida por ser o principal destino de passeios de balão no mundo e também pela grande concentração de formações rochosas que foram até utilizadas como habitações no passado.

Com partida e chegada em Urgup, o Cappadocia Ultra Trail leva os participantes numa viagem que serpenteia as colinas e vales da Capadócia, onde cada passo é uma exploração de uma paisagem única e antiga. Os participantes conquistam elevações que oferecem vistas inspiradoras das icónicas chaminés de fadas da Capadócia, dos extensos vales e do fascínio atemporal desta região.

À medida que os corredores atravessam aldeias como Urgup, Goreme e Love Valley, são envolvidos pela rica história e cultura antiga que definem a Capadócia. O próprio percurso torna-se numa viagem no tempo, à medida que os participantes passam por igrejas em cavernas, cidades subterrâneas e pontos de referência repletos de história.

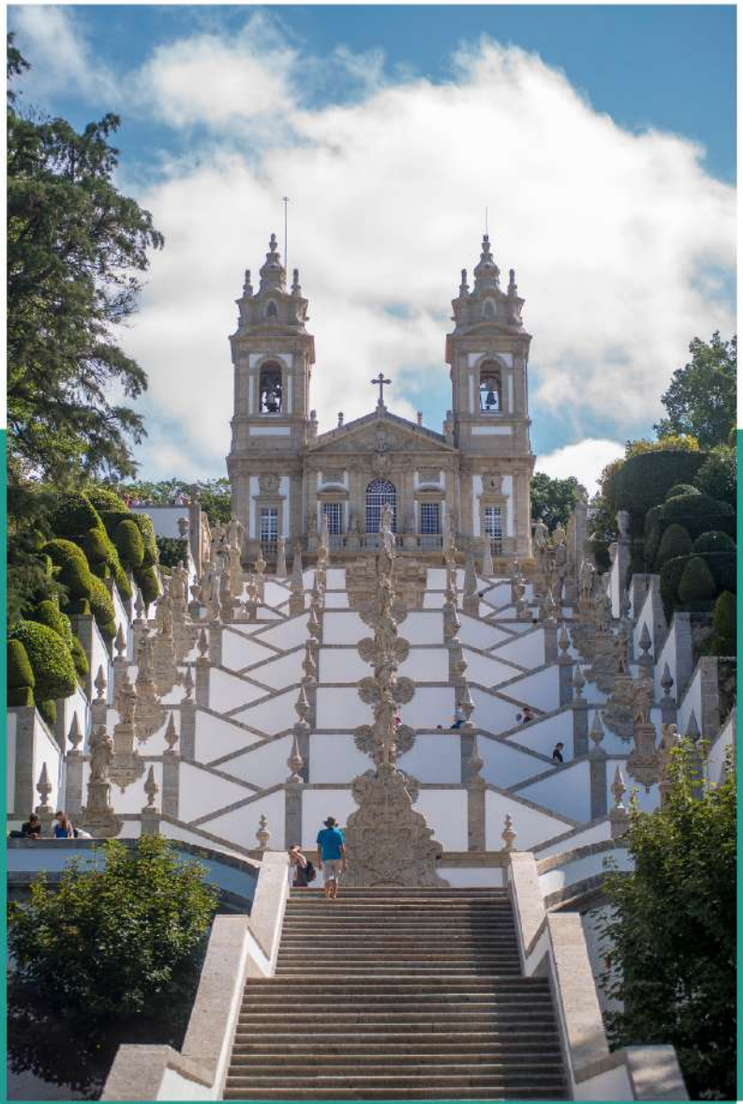
O evento apresenta três distâncias competitivas; 119 quilómetros com 3.730 metros de desnível positivo (D+), 63 quilómetros com 2.030 metros D+ e 38 quilómetros com 1.120 metros D+. Todas as provas podem ser realizadas individualmente ou em estafetas (team games).

Dmitry Mityaev venceu a categoria masculina da prova principal de 119 km do Salomon Cappadocia Ultra-Trail com o tempo de 10h59m32s, estabelecendo um novo recorde. Na categoria feminina, a sua compatriota russa Ekaterina Mityaeva ficou em primeiro lugar com o tempo de 11h54m57s.

Na Medium-Trail de 63 km, a alemã Kim Schreiber conquistou o primeiro lugar feminino, enquanto o corredor turco Mestan Turhan conquistou o primeiro lugar masculino. Simone Brick na prova feminina e o estónio Alejandro Forcades na prova masculina terminaram em primeiro lugar no percurso Short-Trail de 38 km.

O Salomon Cappadocia Ultra-Trail foi recentemente eleito como um dos eventos desportivos mais relevantes do mundo, segundo nos transmitiu Aydın Ayhan Güner, da Argeus Travel & Events, entidade organizadora do evento. De acordo com o mesmo, a organização tem como objetivo transformar a Capadócia num destino desportivo.





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 · Médis · SAMS · SAMS QUADROS · Future healthcare · RNA MEDICAL · Médis ctt · Multicare PT

NOVA ARCADA

OUTONO

BRAGA BLUES

6TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '23













A edição de outono do festival internacional Nova Arcada Braga Blues foi mais um estrondoso sucesso!!!
Escolas, Feira de instrumentos feitos em Portugal, Vamos Falar de Blues com Tim dos Xutos & Pontapés e 3 noites lotadas no Altice Fórum Braga, fizeram desta edição uma das melhores , solidificando Braga como a cidade do Blues!

A edição de 2024 está já a ser preparada e muitas novidades virão!





Com o Apoio de:

BRAGA Município

Patrocinadores Oficiais:

SIC NOTÍCIAS · Antena Minho · RUM · Catdrums · sim · OG DoctorGuitar · RÉ CUÁ · PIRES JOALHEIROS BRAGA

STOCK-CAR · SALÃO OZART. · RTM · MUCH MORE

FASHIONTEAM your clothes, our expertise · ROAD CREW · Zildjian · REMO · VIC FIRTH

CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

TORRE DE
GOMARIZ
WINE & SPA HOTEL
★★★★★

BUFFET DE NATAL

ENTRADAS
- Variedade de miniaturas salgadas
- Variedade de folhadinhos
- Empadas e quiches
- Saladas simples e compostas
- Tortilha de enchidos e frutos secos Broas recheadas
- Tábua de enchidos

SOPA
- Creme de abóbora assada com amêndoa torrada

PEIXE (ESCOLHER UMA OPÇÃO)
- Bacalhau confitado com crocante de enchidos, batata jovem e grelos salteados
- Filetes de polvo com açorda de tomate e coentros
- Robalo braseado com puré de batata trufado e legumes glaceados

CARNE (ESCOLHER UMA OPÇÃO)
- Arroz de pato à antiga
- Enrolado de peru com bacon, recheado de maçã e frutos secos, arroz selvagem e cogumelos bio
- Costeletas de cordeiro grelhadas, migas de enchidos e legumes salteados

BUFFET NATALÍCIO
- Rabanadas
- Aletria
- Leite-creme
- Sonhos
- Bolo-rei
- Pão de ló de ovar
- Arroz doce
- Fruta da época

BEBIDAS
- Vinho Verde Branco, Torre de Gomariz Escolha
- Vinho Douro Branco, AltanodeSymington
- Vinho Douro Tinto, Duvalley Colheita
- Refrigerantes, Água Mineral e Gaseificada e Café/Chá

Menu simples: entradas, sopa, um prato principal, sobremesas e bebidas.
Preço: 46,00€ por pessoa
Menu composto: entradas, sopa, dois pratos principais, sobremesa e bebidas.
Preço: 52,00€ por pessoa

SERVIÇOS EXTRA:
Bar aberto: 17,50€ por pessoaCeia (Mini pregos e Caldo verde): 7,00€ por pessoa
Menus para um mínimo de 45 adultos.

TORRE DE
GOMARIZ
WINE & SPA HOTEL
★★★★★

JANTAR DE NATAL
(SERVIÇO EMPRATADO)

ENTRADAS (ESCOLHER OPÇÃO)
- Creme de abóbora e suas sementes caramelizadas
- Carpaccio de novilho com figos confitado, rúcula selvagem e queijo parmesão
- Filetes de polvo com aioli de salsa, açorda de tomate e espargos

PEIXE (ESCOLHER OPÇÃO)
- Robalo com puré de batata-doce aromatizada com tomilho e legumes salteados
- Bacalhau lascado com broa, batata jovem e grelos
- Arroz de garoupa com aromas de curry de madras

CARNE (ESCOLHER OPÇÃO)
- Bife Wellington, puré de maçã e cogumelos
- Enrolado de peru com bacon, batata gratinada e legumes glaceados
- Lagarto de porco preto com aromas de soja, migas de espargos e legumes grelhados

SOBREMESA (ESCOLHER OPÇÃO)
- Rabanadas com morangos salteados e gelado de moscatel
- Cheesecake de requeijão e abóbora e telha de frutos secos
- Strudell de maçã e frutos secos com crumble de chocolate e gelado de vinho do porto

BEBIDAS
- Vinho Verde Branco, Torre de Gomariz Escolha
- Vinho Douro Branco, AltanodeSymington
- Vinho Douro Tinto, Duvalley Colheita
- Refrigerantes, Água Mineral e Gaseificada e Café/Chá

Menu simples: entradas, sopa, um prato principal, sobremesas e bebidas.
Preço: 52,00€ por pessoa
Menu composto: entradas, sopa, dois pratos principais, sobremesa e bebidas.
Preço: 59,00€ por pessoa

SERVIÇOS EXTRA:
Bar aberto: 17,50€ por pessoaCeia (Mini pregos e Caldo verde): 7,00€ por pessoa
Menus para um mínimo de 45 adultos.

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza
Amor: Seja tolerante com o seu par.
Saúde: Faça exercício físico.
Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje.
Números da Sorte: 4, 16, 23, 48, 23, 1
Pensamento Positivo: Sou prudente nos passos que dou.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
Amor: Cuidado, pode sofrer uma desilusão com alguém próximo.
Saúde: Não se deixe abater.
Dinheiro: Seja mais exigente consigo.
Números da Sorte: 4, 17, 23, 49, 26, 1
Pensamento Positivo: Sei que há uma estrela que brilha por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
Amor: Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo!
Saúde: A sua auto-estima anda muito em baixo, anime-se.
Dinheiro: Boa altura financeira, mas com cuidado que a vida está difícil.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 25, 28, 30
Pensamento Positivo: Eu concluo tudo aquilo que começo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor
Amor: Deixe que novas pessoas se aproximem de si. Você merece mais.
Saúde: A sua saúde será o espelho das suas emoções.
Dinheiro: Período favorável.
Números da Sorte: 15, 26, 40, 37, 4, 29
Pensamento Positivo: Venço as energias negativas através dos pensamentos positivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil
Amor: Aprenda a aceitar-se na sua globalidade, não tem que ser um Super-Homem!
Saúde: Cuidado com a linha.
Dinheiro: Realizará bons trabalhos, continue empenhado.
Números da Sorte: 28, 17, 32, 11, 49, 24
Pensamento Positivo: O sucesso espera por mim, porque eu mereço!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Valete de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.
Amor: Faça com que os seus desejos se realizem!
Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.
Dinheiro: Não se envolva num novo empréstimo.
Números da Sorte: 4, 5, 12, 26, 37, 39
Pensamento Positivo: A riqueza interior é o meu maior tesouro.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.
Amor: Escolha viver com alegria e boa-disposição, não alimente a insegurança.
Saúde: A sua energia vital está em alta.
Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.
Números da Sorte: 9, 14, 21, 27, 33, 46
Pensamento Positivo: Reflito sobre o que desejo para a minha vida e faço um esforço para o alcançar.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte.
Amor: Confie mais no seu poder de sedução.
Saúde: Consulte o seu médico se não anda a sentir-se bem.
Dinheiro: Seja diligente e poderá conseguir uma promoção.
Números da Sorte: 49, 10, 5, 19, 11, 20
Pensamento Positivo: Eu concretizo os meus projetos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria
Amor: Dê o braço a torcer. Vale mais a pena ser feliz do que ter razão.
Saúde: Tendência para dores nas pernas.
Dinheiro: Pode agora investir mais na sua formação.
Números da Sorte: 17, 23, 38, 9, 49, 3
Pensamento Positivo: A minha maior ambição é ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Rainha de Paus, que pode ser amorosa ou fria.
Amor: Seja caridoso, partilhe o que tem com quem o rodeia, crie laços mais fortes.
Saúde: A sua energia vital está em alta.
Dinheiro: Podem surgir algumas dificuldades de entendimento com os colegas.
Números da Sorte: 23, 11, 36, 44, 29, 6
Pensamento Positivo: Tenho sempre o poder de renovar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
Amor: Aproveite a sua boa disposição e alegre a vida amorosa.
Saúde: Andará um pouco em baixo de forma, faça ginástica.
Dinheiro: Se pretende comprar algo esta é uma boa altura.
Números da Sorte: 21, 14, 16, 23, 45, 9
Pensamento Positivo: A vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
Amor: Seja verdadeiro com os seus sentimentos.
Saúde: Estará em boa forma.
Dinheiro: Poderá ter um aumento no seu ordenado.
Números da Sorte: 7, 14, 18, 26, 35, 48
Pensamento Positivo: Adapto-me rapidamente às novas situações.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812



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)

PLATAFORMA DE EXPERIÊNCIAS TURÍSTICAS DO MINHO APRESENTADA EM VIEIRA DO MINHO

O Salão Nobre da Câmara Municipal de Vieiro do Minho foi palco da apresentação do website «Cá no Minho», uma nova plataforma de experiências turísticas do Minho que visa ser uma montra de experiências inovadoras para os 24 municípios da Região. O website já pode ser consultado em www.canominho.projetosipdt.pt e leva-nos numa viagem pela natureza, gastronomia, artesanato e até aventuras radicais. Agora é muito mais fácil descobrir Famalicão, Vieira do Minho, Vizela, Cabeceiras de Basto, Mondim de Basto, Guimarães, Melgaço, Viana do Castelo, Ponte de Lima, Arcos de Valdevez, Vila Verde, Fafe, Braga, Póvoa de Lanhoso, Paredes de Coura, Monção, Cerveira, Esposende, Barcelos, Terras de Bouro, Valença e Amares.

A iniciativa faz parte da rubrica «Comunicação e Promoção Transversal do Minho Tourism Design Experience» do PROVERE Minho Inovação (cofinanciado pelo NORTE 2020) e prevê uma abordagem agregadora das experiências turísticas desenvolvidas pelos municípios abrangidos pelo Consórcio Minho IN no decorrer do PA1 – Marketing, Comunicação e Internacionalização.

Este evento contou com a presença do Presidente do Município de Vieira do Minho, António Cardoso, que evidenciou a riqueza do território do Minho – "Este é um território que tem contribuído para uma diversidade do território nacional e que tem culturas diferentes das outras regiões do país. Logo, criar um projecto que evidencia essas diferenças é uma mais valia para a promoção do território", refletiu.

A Primeira Secretária Intermunicipal da CIM do Ave, Marta Coutada, em representação do Consórcio Minho Inovação - "Esta plataforma agrega 24 experiências turísticas no Minho. No âmbito do Consórcio Minho Inovação desafiamos os nossos municípios a criar experiências diferenciadoras que já foram testadas em cada um dos municípios e a decisão de reunir as experiências, culminou na criação de um website que está disposto por subtemas e que permite a quem nos visita aceder a essas experiências com mais facilidade, e dessa forma promover o nosso território", frisou.

A Diretora Executiva do IPDT – Turismo, entidade responsável pela execução do projeto, Mónica Montenegro - "O projecto foi montado para demonstrar que no Minho há uma imensidão de propostas turísticas para os visitantes. Isto começou com um projecto de cada município das três CIM no sentido de desenvolverem uma experiência inovadora, entretanto houve a necessidade de juntar todas essas ideias num único suporte comunicacional para estes mercados. Esta plataforma pode ser utilizada pelos empresários para promover os seus produtos com enfoque no território", explicou.

O Projeto "Cá no Minho" tem histórias para contar, artes para descobrir, caminhos para desbravar e sabores para experimentar e é muito fácil e intuitivo de explorar. A informação está compactada mas bem organizada, para que possa conhecer os lugares e as ofertas do Minho. 'Cá no Minho' gostamos de receber, 'Cá no Minho' gostamos de comer bem, 'Cá no Minho' há lugares inesquecíveis para visitar.

Para que a plataforma seja uma ferramenta útil de promoção do destino turístico Minho, as experiências foram segmentadas em seis grandes áreas de interesse – Saboreie, Crie, Relaxe, Desafie-se, Palmilhe e Apaixone-se, e são apresentadas na perspetiva dos residentes, dando enfoque à hospitalidade e genuinidade minhotas, enquanto grandes atrativos turísticos da região.



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

WORVERK/BIMBY COM ESPÍRITO SOLIDÁRIO

A Worverk/Bimby de Braga organizou, em parceria com a CMB, o evento solidário Cozinhar por uma Causa", que proporcionou a famílias carenciadas uma refeição (sopa, prato principal e sobremesa) totalmente confecionada em Bimbys, por uma equipa de 70 intervenientes - agentes Bimby e clientes!



Foram confecionadas 440 refeições, posteriormente distribuídas pelas instituições que contam com parceria à Rede Alimentar associadas à CMB. Para tal, foi essencial a contribuição de parceiros locais, distribuidores de bens alimentícios, embalagens e transporte. "Foi com este espírito de entreajuda e comunhão de valores, com que nos identificamos, que esperamos, sinceramente, ter feito, de alguma forma, a diferença para os que mais necessitam!", afirmou Rodrigo Amorim Pinto, da organização.

Paralelamente foi também feita a recolha de bens alimentares não perecíveis, produtos de higiene e brinquedos, que também foram posteriormente distribuídos pelos mais carenciados.



PRODUÇÃO

M/6

GIPSY KINGS

Featuring

TONINO BALIARDO



15 DEZ

22H

altice FORUM braga

BILHETES À VENDA

TICKETLINE | FNAC | WORTEN | ALTICE FORUM BRAGA

WWW.TICKETLINE.SAPO.PT | 1820

WWW.GIPSYKINGS.COM





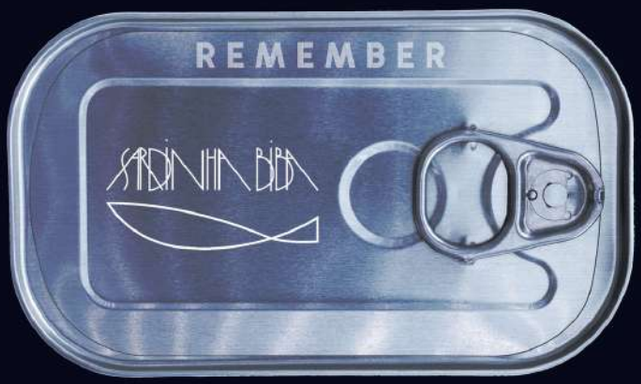







LA MOVIDA

de Braga 90S/00














X'Mas
90's & 00's Night

16.12.2023

SNAP!
LIVE CONCERT

ARTUR FERREIRA
BARRICA
MIGUEL RENDEIRO
"CHAVES"



MOTINHA
SOUNDPROFILE
VICTOR SOUL

PRODUÇÃO

LOCAL
altice FORUM braga

SPONSORS

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.

GRUPO MOVE

grupomove.pt

Casas do Futuro®

querido, mudei a casa!

OBRAS
GRUPO MOVE







PROJETAMOS

REABILITAMOS

CONSTRUÍMOS

A CASA DOS SEUS SONHOS!

SAIBA MAIS!

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

RE/MAX

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