

sim[®]

289
DEZEMBRO

f revistasim
@ revistasim.pt

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

Petit
Amour

A MAGIA
DO NATAL!

Pág. 2-3



Petit
Amour

Casual Chic | Newborn | Cerimónia | Batizados | Comunhões



❄️ A Petit Amour deseja um Santo e Feliz Natal a todos os clientes e leitores! ❄️



LOJAS PETIT AMOUR

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

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



Apoie o comércio de rua e visite-nos na Praça do Município,
junto ao **Mercado de Natal** de Braga!

📄 www.petitamour.pt

📷 @petitamour_casual
@petitamour_cerimonia

✉️ petitamour.marketing@gmail.com

🌐 /PetitAmour.pt/

CONTACTOS:

Tel. Loja Casual: 253 135 283 | Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789 | Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200
(Chamada para a rede fixa nacional) | (Chamada para rede móvel nacional)

A celebrar o **Natal** com a família Petit Amour

O Natal é **amor, família, é partilha** e a nossa loja ano após ano, oferece aos nossos queridos clientes uma mini sessão fotográfica de Natal no nosso cenário!

#clientespetitamour



Na **Petit Amour** encontra os looks de Natal perfeitos, os matchy-matchy mais amorosos para irmãos e as sugestões de prendas mais fofas para crianças!

www.petitamour.pt

petitamour.marketing@gmail.com

@petitamour_casual
@petitamour_cerimonia

/PetitAmour.pt/

CONTACTOS:

Tel. Loja Casual: 253 135 283
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789
(Chamada para a rede fixa nacional)

Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200
(Chamada para rede móvel nacional)

O AFETO DÁ QUALIDADE DE VIDA

N

esta edição, trazemos-lhe uma reportagem sobre o projeto RED MAY, que vai de freguesia em freguesia para oferecer um serviço de proximidade que permite oferecer aos mais velhos (mais de 55 anos) um conjunto de valências (enfermagem e estimulação cognitiva) que necessitam para ter melhor qualidade de vida física e mental, mas também o apoio social que, penso eu, permite qualidade de vida emocional. O apoio social é algo tão abrangente que tanto vai da identificação de necessidades ao nível da habitação, como o apoio a resolver uma questão na Segurança Social, como arranjar transporte para alguém ir a uma consulta. Quando falamos da população sénior, estas (que para nós são) pequenas questões, para eles poderão ser motivos de angústia e stress. Por outras palavras, já não podemos falar em qualidade de vida quando há alimentação e habitação, precisamos de ser mais exigentes e acrescentar-lhe fatores tão decisivos como o apoio na resolução de problemas, o apoio com as novas tecnologias, o conforto emocional, a palavra amiga, o abraço, o ouvir – tão importante!, o combate ao isolamento. Quanto vale um abraço? Um afeto?

Ao longo da história, as necessidades dos seres humanos foram mudando de acordo com a época em que viviam. Inicialmente, o grande problema dos humanos era a segurança. Poderiam ser mortos a qualquer momento, os territórios eram invadidos e a noção de justiça era praticamente inexistente. Depois, principalmente na época medieval, as doenças e a falta de comida aterrorizavam a população mundial. Com a revolução industrial, a qualidade de vida aumentou para níveis nunca vistos, mas outros desafios surgiram, como a poluição, a habitação e o consumismo desenfreado. Hoje, embora vivamos períodos críticos, como as crises financeiras ou sanitárias (como a pandemia), nunca a qualidade de vida ao nível da satisfação das necessidades básicas (justiça, alimentação, habitação, segurança, educação, cultura) foi tão elevado, mas nunca estivemos tão isolados como pessoas. E o afeto e a socialização são, mais que nunca, necessidades básicas.

Se recuarmos alguns anos, e fizermos um exercício de memória, como eram passados os nossos domingos à tarde? Como eram passados os Natais, Páscoas e Festas? Onde e com quem? Que importância tinha a palavra, os conselhos e abraços dos mais velhos? Como eram resolvidos os problemas de família? Onde está toda essa riqueza familiar que se perdeu? Porque é que antes suportávamos o tio chato no Natal – e fazia parte, ríamos e até fazíamos piadas sobre isso – e agora simplesmente descartamos a sua presença? Desde quando é melhor três pessoas, na Consoada, em vez de 30 pessoas na Consoada? Porque é que nos queixamos das distâncias se somos dos países com mais quilómetros de autoestrada, em relação à área total e percorremos o país todo, de lés a lés, em 5 ou 6 horas?

Em nome da Revista Sim, desejo-lhe um Feliz Natal em família e um Ano Novo cheio de concretizações e afetos.



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

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

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

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:
Aúrsa de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

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

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

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

SEDE DE REDAÇÃO:
Av. da Liberdade, n.º 642, sala 9
4710-249 BRAGA

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

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

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Quinzenal

Statuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.



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




Se precisas de apoio, envia um Email: geral@revistasim.pt
Se gostas, partilha com os teus amigos!

CONSULTA AQUI A TUA

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com



**Caetano
Auto**

QUER FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA?

CAETANO AUTO EM BRAGA E GUIMARÃES

**CONSULTE AS
NOSSAS OFERTAS**



BENEFÍCIOS

- SEGURO DE VIDA
- EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL
- FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
- INTEGRAÇÃO NUM GRUPO DE REFERÊNCIA
- INOVAÇÃO E MELHORIA CONTÍNUA

CAETANO AUTO EM BRAGA

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

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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





FELIZ NATAL



A Caetano Auto em Braga e Guimarães
deseja-lhe um Feliz e Santo Natal, e que
o ano novo que se aproxima seja repleto
de conquistas, saúde e prosperidade.

Obrigado por fazer parte da nossa
família, num caminho onde
Juntos, nos Movemos Mais Longe!

Ricardo Pimenta
Diretor Geral



Caetano Auto

Braga é Natal

MERCADO DE NATAL DE BRAGA CONTA COM PROGRAMA CULTURAL INTENSO E ECLÉTICO

Instalado na Praça Conde de Agrolongo, o espaço conta com a participação de 30 expositores, desde artesãos, artistas, livreiros e produtores locais. Depois do sucesso do Mercado de Natal no ano passado, decidiu-se nesta edição fazer crescer a iniciativa, apoiando a presença de mais artesãos, artistas e produtores locais - 30 participantes - e garantindo o máximo conforto para os visitantes. O Mercado de Natal de Braga vai prolongar-se até 24 de Dezembro, com dias cheios de cultura, criatividade e muitas surpresas. A par do carrusel que fará as delícias dos mais novos, o espaço está repleto de artesanato urbano e produtos tradicionais alusivos a esta quadra festiva. Também alguns dos melhores sabores Bracarenses estarão representados, com as bancas de produtos agro-alimentares, doces, chocolates, bebidas, entre outros artigos.

O espaço conta com uma programação recheada de espetáculos culturais, como teatro, concertos, coros de Natal, dança, novo circo e muita animação. O destaque do primeiro dia foi o espetáculo "Branca de Neve", pela Jangada Teatro, que encantou pequenos e graúdos.

Até 12 de Janeiro, o "Braga É Natal" leva a magia e o espírito de Natal a toda a Cidade. Os Bracarenses e visitantes poderão viver o melhor das tradicionais natalícias com o Mercado de Natal, Bolo-Rei Gigante, Parada de Natal, Corrida de S. Silvestre, os Concertos e Coros natalícios, a Animação de Rua e muito mais.

O "Braga É Natal" é uma iniciativa que promove o território e reforça a estratégia do Município de afirmar Braga como destino turístico de excelência, através de uma orientação para fortalecimento da cultura, identidade e valores da região.



Todo o programa está disponível em <https://braganatal.cm-braga.pt/>

Horário Mercado de Natal:

- Segunda a Quinta-feira | 11h00 às 19h00
- Sexta-feira | 11h00 às 23h00
- Sábado* | 10h00 às 23h00
- Domingo | 10h00 às 20h00

*No sábado, dia 24 de Dezembro, o Mercado funcionará das 10h00 às 14h00.

ALTICE FORUM BRAGA

O parque do Altice Forum Braga disponibiliza pista de gelo até dia 7 de janeiro e convida os mais aventureiros a desafiarem as leis da física e a deslizarem num cenário encantado. Os bilhetes têm o custo 6 euros por pessoa, para cerca de 15 minutos. O pack família estará também disponível para duas ou mais pessoas, com um custo de 5 euros por pessoa. A funcionar das 10h00 às 22h00 no dia de inauguração e fins-de-semana e das 16h00 às 22h00 em dias úteis, a área natalícia do Altice Forum Braga, pretende garantir uma experiência completa com diversões para toda a família, uma área de street food que proporciona uma viagem pelos sabores natalícios e carrosséis que farão as delícias dos mais pequenos.

Os carrosséis, presentes também na área exterior, têm o custo de três euros por uma ficha e cinco euros para duas. A pista de gelo e os carrosséis, estarão em funcionamento no seguinte horário: Dias úteis - de segunda a sexta-feira das 16h00 às 22h00; sábados, domingos e feriados das 10h00 às 22h00; dias 15, 16, 22, 23, 29 e 30 de dezembro das 10h00 às 23h00; dia 24 de dezembro das 10h00 às 18h00; dia 25 de dezembro das 16h00 às 22h00; dia 31 de dezembro das 10h00 às 02h00 e dia 1 de janeiro das 16h00 às 22h00. De sublinhar que os bilhetes para a pista de gelo estão disponíveis para aquisição nas bilheteiras do Altice Forum Braga, incluindo a bilheteira do parque do Altice Forum Braga e online em Meo BlueTicket, sendo que para não esperar deve comprar o seu bilhete online, podendo pagar por também por mbway.

O Circo de Natal está de volta e, desta vez, com o selo do Ruben Circus. Durante a quadra de Natal, as acrobacias enchem a tenda circense, num espetáculo que conta com o apoio do da InvestBraga e Município de Braga. Até 1 de janeiro, Ruben Circus apresenta o espetáculo composto por malabaristas, ginasta em corda vertical, contorcionista, equilibrista em cilindros giratórios, tecidos aéreos



com a apresentação do King Kong, ginasta com hula hoop, os vencedores da medalha de mérito no festival internacional de circo de Monte Carlo em icarios os Irmãos Dias, palhaços e muitos mais. Os bilhetes podem ser adquiridos no local, em bilheteira própria à entrada do Circo. As crianças até aos três anos têm entrada gratuita. A partir dos quatro anos o bilhete tem o custo entre 8 e 10 euros e a partir dos 13 anos, variam entre 15 e 25 euros.

A par dos espaços de diversão, o Parque irá ainda acomodar uma área de street food, para que o público possa usufruir de um bom momento, sem necessidade de deslocações externas para comer.



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS

L
E
B
E
N



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

SPRINGFIELD
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

CSG

HMLR

SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

outsystems

PORTUGAL
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

RED MAY

UMA RESPOSTA DE PROXIMIDADE QUE DÁ QUALIDADE DE VIDA

Chama-se projeto RED MAY, Rede Comunitária de Apoio e Manutenção para Idosos em Áreas Rurais através da Tecnologia e Inovação, e surgiu no âmbito do Programa Operacional “EP - INTERREG VA Espanha - Portugal (POCTEP) 2014-2020”, juntamente com a Xunta da Galiza e a Universidade de Vigo. A ideia era criar uma resposta que oferecesse gratuitamente um conjunto de valências pensada para os mais velhos, acima dos 55 anos. Iniciado em 2019, apontava-se para cerca de 350 beneficiários no projeto piloto - apareceram mais de 2 mil! Por isso, o projeto foi alargado e hoje está em todas as freguesias do concelho de Braga. Fomos conhecer o que é o RED MAY e quem são os beneficiários do programa de apoio de proximidade à população.

O ponto de paragem nesta semana é Tadim. Pelas 10h da manhã já se sente a azáfama em duas salas cedidas pela Junta de Freguesia ao projeto, dividindo-se o espaço para cada valência: o Apoio Social (cujas responsáveis são as Assistentes Sociais, Neusa Sofia Coelho, que também é coordenadora do projeto, e a Assistente Social Fátima Campos), Estimulação Cognitiva (psicóloga Filipa Pereira) e Enfermagem (enfermeira Ana Lucas). Adelino Esteves, 70 anos, é um dos utentes que utiliza este serviço há mais tempo e destaca a forma como está a evoluir com o apoio das profissionais que o acompanham. “[aponta para um jogo, que está a fazer] Isto permite-me melhorar a função cognitiva, porque eu tive três AVC que me deixaram bastante limitado e debilitado. Se não estivesse aqui, não teria mais nada para fazer, provavelmente, estaria em casa”, explica. O utente, que mora no Areal, em Braga, segue o projeto em cada uma das freguesias de Braga por onde passa e a razão é simples: há uma grande melho-

ria na sua qualidade de vida. “Quando não venho, noto logo que estou pior. Com estes exercícios de memória e concentração, que faço com a doutora [Filipa Pereira], fico mais concentrado e aliviado, a minha mão fica melhor, leio melhor. A doutora ‘obriga-me’ a trabalhar”, assegura Adelino.

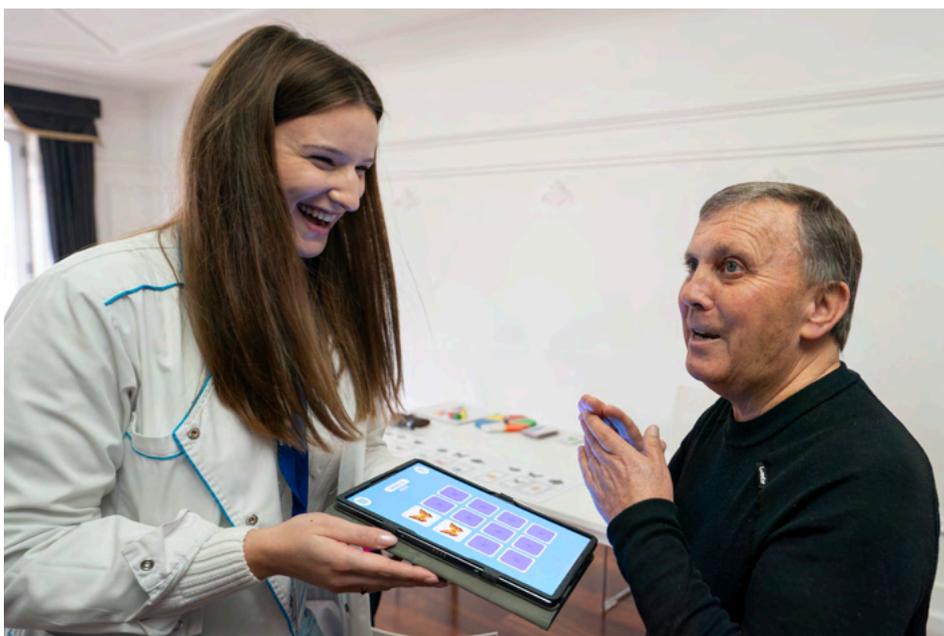
O jogo tem vários níveis, com dificuldades crescentes, que testam a concentração e memória. Enquanto demonstra como consegue ultrapassar os níveis, o utente conta que gosta “muito de conviver, de encontrar pessoas, já que não me agrada o ambiente de café. Gosto de ambiente sossegado. Ando aqui há dois anos e posso dizer que estou muito melhor. Muito melhor! [exclama] Já consigo ver muito melhor, a minha capacidade de orientação melhorou imenso, agora sou independente, o que não acontecia antes”.

“Dá-nos qualidade de vida”, explicam utentes

Aos 78 anos, Felicidade Rodrigues denota uma vitalidade fora do comum e encontrou no RED MAY uma resposta às necessidades que identificou na sua vida. “Inscrevi-me quando o projeto passou em Esporões, de onde sou natural, e decidi aderir porque andava muito esquecida, por vezes baralhada. Como me disseram que havia o serviço de

psicologia, decidi vir”, explica. Para a utente, a diferença foi grande, de tal forma que continuou a aceder ao serviço e é uma das pessoas que segue as profissionais para onde forem. “Desde que ando aqui, noto que estou melhor. Até lhe digo que já não vinha há 15 dias e hoje já nem conseguia fazer estes desafios que a doutora Filipa me propôs. Esqueço-me das coisas com alguma facilidade e isto ajuda-me bastante a trabalhar a minha memória. As profissionais daqui ajudam-nos bastante, não só na psicologia, mas com qualquer dificuldade que tenhamos; fazem-nos rir, brincam connosco e precisamos disso. É muito importante para mim”, assegura. “Enquanto houver, eu não vou desistir. Vou continuar a ir ter com elas onde estiverem”, finaliza.

Daniel Pereira, de 69 anos, natural de Tadim, é outro dos utentes que acedeu aos serviços do RED MAY e nunca mais deixou. “Eu sou aposentado e fui aconselhado pelos meus amigos a vir aqui. Já quase todos vieram cá e, desde que vim há três anos, nunca mais desisti. Fiz exames, vi os níveis de diabetes, a pressão arterial, tenho sido acompanhado pela enfermeira Ana.”, garante. “Gosto de vir aqui. Sou bem recebido e ajudam-me em qualquer coisa que eu preciso, não apenas na parte da saúde, são sempre muito prestáveis”, refere.





PROJETO SEMPRE A CRESCER

Criado em 2019, o projeto RED MAY tem números significativos: só este ano, até ao início de Dezembro, a equipa fez 1647 atendimentos e recebeu mais de 1100 pessoas. No total acumulado de quatro anos, o número de pessoas que acederam aos serviços ultrapassa as 5 mil e quase 9 mil atendimentos. “O projeto começou como projeto-piloto, numa carrinha que visitava as freguesias. Eram apenas seis meses de duração, em algumas freguesias, cerca de 15. Os resultados foram tão bons que o município decidiu manter e reforçar o RED MAY. Durante a passagem pelas freguesias, são implementadas ações gratuitas de Serviços Sociais (atendimento social especializado, mediação com serviços/respostas sociais), Enfermagem (rastreamento cardiovascular e aconselhamento), Neuropsicologia (avaliação e estimulação cognitiva), como forma de apoio pessoal personalizado e de prevenção de Alzheimer e outras doenças demências. Neste momento, já percorremos todas as 37 freguesias do concelho de Braga e prevemos continuar”, explica Neusa Coelho.

Apesar de mudar de freguesia em freguesia – fica uma semana e segue para a seguinte, os utentes podem acompanhar a equipa e continuarem a ser seguidos. Os motivos que fazem os utentes acederem a esta valência são variados: “Há alguns pontos que queria destacar neste projeto: o facto de estar próximo das pessoas; a metodologia é centrada na pessoa, aju-

dando-a, sempre numa perspetiva humanista, se saber ouvir, de conversar e perceber os seus problemas. Denotamos muitas dificuldades a nível social, porque as pessoas nem sempre sabem a que apoios têm direito, como chegam até eles e que documentos necessitam. E, mesmo quando sabem, há muita dificuldade em aceder a alguns serviços, algumas barreiras que julgam inultrapassáveis e nem sempre as expectativas são correspondidas. Na área da saúde mental, onde denotamos que faltam respostas para esta população, há, também, muita procura, até por estarmos vocacionados para apoio às pessoas mais velhas – embora atendamos todos os que nos aparecem aqui, mais novos ou mais velhos, porque encaramos este projeto como uma missão”, defende a profissional. O projeto RED MAY é único no país com rastreio, acompanhamento e monitorização nas áreas de atuação.

Para Neusa Coelho, o cenário ideal era haver mais uma equipa para “darmos uma resposta mais satisfatório no concelho, de forma mais permanente e em períodos mais longos. Sabemos o quão é importante estarmos próximos das pessoas, conhecê-las, criar relações com elas, para podermos ser mais efetivas no nosso trabalho. São pessoas mais velhas, com alguma dificuldade em confiar em pessoas estranhas ao seu dia-a-dia, e acredito que duas equipas seria o ideal. Para além de trabalhar as questões do isolamento e envelhecimento ativo, o RED MAY é importante para dar qualidade de vida e bem-estar à população em todas as suas dimensões,

esse é o grande mérito do que fazemos. Não podemos reduzir o nosso apoio a alimentação, habitação ou saúde, temos de fazer mais e dar qualidade de vida real”, defende.

Em vez de acabar com o projeto, a pandemia apenas demonstrou a sua importância, numa altura em que o contato com outros familiares era ainda mais difícil – e totalmente desaconselhado, em vários momentos. “Nós quisemos continuar e a Direção-Geral da Saúde deu-nos permissão para manter o projeto, com as devidas precauções. Este projeto não aborda apenas os ‘grandes’ problemas das pessoas, há pormenores que podem criar tensão e ser um problema real para quem não tem possibilidades ou alternativas. Por exemplo, se chegar aqui alguém e disser que tem uma consulta amanhã ou daqui a dois dias no hospital, mas não tem transporte público para chegar lá às 08h00, para a consulta, nós temos de pensar em alternativas para ajudar esta pessoa. Não é alimentação, não é habitação, mas é importante para aquela pessoa e não tem qualidade de vida se o problema se mantiver. Durante a pandemia estas questões tornaram-se ainda mais importantes”, explica, acrescentado: “Às vezes, até pagar a luz ou a água, troca de informação com a Segurança Social ou Finanças, por exemplo, são motivos de stress, ou porque não sabem, ou porque há um problema inesperado que não sabem resolver e nós ajudamos com isso. O nosso apoio é 360 graus”, finaliza.



MUNICÍPIO DE BRAGA QUER MANTER PROJETO

Apesar de ser um programa importante para os territórios mais rurais, de baixa densidade populacional, há muita necessidade desta resposta nas áreas mais urbanas. A vereadora para a Inovação e Coesão Social na Câmara Municipal de Braga, Carla Sepúlveda, destaca a vontade do município de manter e reforçar o projeto, algo que tem feito nos últimos quatro anos. “Não é um projeto exclusivo para uma área ou para determinada população, mas para todo o concelho. É importante para nós que os nossos munícipes conheçam os apoios disponíveis. Sei que esta equipa faz muito bem esse trabalho e encaminha os seus utentes para cada uma das respostas que disponibilizamos à população. Por exemplo, uma pessoa com uma incapacidade física, com necessidade de fazer uma obra em casa para melhorar a sua qualidade de vida, é referenciada por esta equipa, que depois encaminha para os serviços municipais e tentamos resolver o problema. São estas profissionais que têm esse conhecimento da comunidade, que têm o conhecimento de proximidade. É importante esta rede social para tornar o concelho mais coeso e solidário”, defende Carla Sepúlveda.

O programa RED MAY não tem participação da Segurança Social, mas a vereadora assegura que “é nossa pretensão continuar a apostar no projeto, assumindo o seu financiamento, porque consideramos

que é essencial para o concelho de Braga. A nossa intenção é manter o investimento no projeto, dando as melhores condições possíveis para uma intervenção eficaz em todas as 37 freguesias do concelho”.

O QUE PODE ENCONTRAR NO PROJETO RED MAY

Ao nível do Serviços Social são realizados diagnósticos sociais, simulações de Pensões de Velhice, informações e requerimentos de pensões (social, velhice, invalidez), informação e requerimentos sobre Complemento por Dependência e Complemento Solidário ao Idoso; informações

sobre o Rendimento Social de Inserção, Ajudas Técnicas da Segurança Social, Estatuto e Subsídio para Apoio ao Cuidador, Segurança Social Direta, articulação com as equipas dos SAAS.

Na área da Enfermagem, são realizados rastreios de vária natureza, reforço da hidratação, exercício físico, dietas, (auto)medicação.

No âmbito da Neuropsicologia, realizaram rastreios neurocognitivos e atividades de estimulação, sessões individuais (sequências, nomeação, cubos, seleção, reorganização de palavras, jogos de cores, imagens, mímica e palavras secretas), sessões em grupo com seniores, orientação para consultas de Psicologia, com recurso a entrevista clínica e avaliação, além do encaminhamento o Serviço de Psiquiatria através dos Centro de Saúde.

São realizadas visitas domiciliárias, sessões de literacia digital, encaminhamento para serviços municipais e de outras entidades.

As freguesias que vão receber, em breve, este projeto são: até dia 19 de Dezembro, Priscos; de 20 a 28 de Dezembro, Tebosa; de 29 a de Dezembro a 8 de Janeiro, Ruí-lhe; de 9 a 17 de Janeiro, Arentim e Cunha; de 18 a 26 de Janeiro, Maximinos, Sé e Cividade; de 29 de Janeiro a 6 de Fevereiro, São Vítor; de 7 a 15 de Fevereiro, São Vicente; e de 16 a 26 de Fevereiro, São José de S. Lázaro e São João do Souto, que encerra o ano. E, recomeça, depois, em Março, novo périplo pelas 37 freguesias.



Experimental Descobrir Criar

No Circuito – Serviço Educativo Braga Media Arts, desafiamos-te a experimentar, a criar e a descobrir o universo das media arts. Aqui, a tecnologia, a arte e a inovação são motor de conhecimento, de produção e de fruição da cultura.

Da música ao cinema, dos jogos de vídeo ao teatro, da informática ao meio ambiente, em 2024 o Circuito só fica completo se o fizermos contigo.

Visita o nosso site bragamediaarts.com e segue-nos nas redes sociais @circuitobma.

KIKO CORREIA

TALENTO BRACARENSE QUER CHEGAR LONGE NO AUTOMOBILISMO

[fotos: Hellofoto]

Todas as crianças sonham, um dia, ser como os seus ídolos. A maior parte como Cristiano Ronaldo ou Messi, muitos como LeBron James ou Dkic, outros como Federer ou Nadal, mas também há quem queira ser como Miguel Oliveira ou Max Verstappen. O Francisco (Kiko é o nome de 'guerra') Correia pertence a este último grupo. A família paterna é ligada aos automóveis, mas foi um livro sobre Ayrton Senna que lhe despertou o desejo de começar a correr. A verdade é que, nos cinco anos que já leva de pista, o petiz tem demonstrado a sagacidade e inteligência do génio brasileiro, competindo com adversários mais velhos e ganhando corridas. Quem fala com ele, do alto dos seus nove anos, nem parece estar a conversar com uma criança, tal a clareza de discurso com que responde a todas as questões. Estaremos perante um predestinado?

Os treinos dividem-se entre Braga, Baltar e Viana do Castelo, dependendo da disponibilidade. Kiko Correia tem horário de atleta de alta competição, juntando escola, treinos e competição e ficando pouco para outras coisas. A vontade de correr é tanta que o seu tempo livre é ganhar troféus. "Eu comecei no karting quando tinha pouco mais de quatro anos, por inspiração do meu pai. Tenho nove anos agora. Eu comecei a querer correr quando vi um livro que falava sobre o Ayrton Senna, de quem gosto muito e que é uma inspiração para mim", conta-nos o pequeno corredor.

Talvez tenha sido Ayrton Senna, talvez não, porque os genes da competição automobilística estão na Família Correia há pelo menos três gerações. "O meu pai e o meu tio faziam kart e o meu avô, Domingos Correia, fazia ralis", lembra.



ORGANIZADO E COMPETITIVO

Kiko não deixa nada ao acaso e garante-nos que tudo está bem esquematizado na sua cabeça. "Quando estou na escola, não penso nos carros. Foco-me em estudar. Quando estou a treinar, a mesma coisa, não penso na escola, nem penso em mais nada, apenas em ser mais rápido", assegura, acrescentando: "Tento organizar o meu tempo da melhor forma possível".

Apesar da grande maioria dos seus amigos gostar mais de outros desportos, como o futebol ou o ténis, Kiko continua a preferir os carros. "Envolve muita adrenalina e concentração. Dá-me muito prazer correr. Quando entro lá para dentro, é para ganhar, sou muito competitivo. Encaro-os apenas como adversários. Quando estamos cá fora, é diferente, somos amigos, tenho muitos amigos dentro do kart", refere. Encaro-os apenas como adversários. Quando estamos cá fora, é diferente, somos amigos, tenho muitos amigos dentro do kart", refere.





APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt



JOVEM CAMPEÃO

No ano passado, Kiko Correia venceu o campeonato Rotax (um dos mais importantes da modalidade). “Não foi um campeonato fácil, houve muita competição e os meus adversários eram muito fortes. Depois, há sempre a gestão do material, a afinação do carro, em que estivemos muito bem”, explica. Já este ano, o jovem ficou em segundo lugar Taça de Portugal na categoria X30 Mini e em sétimo no Campeonato de Portugal da mesma categoria, onde foi dos mais jovens dos pilotos presentes (em ambas as provas). Também em 2023, participou no campeonato mundial da modalidade da categoria, IAME World Finals 2023, “um nível completamente diferente, com outro tipo de desafio”, assegura, explicando que “o facto de ser mais jovem e mais pequeno cria alguns problemas, porque tens mais dificuldade a curvar e a ganhar velocidade quando saís das curvas. Apesar de tudo, não me posso queixar, os resultados que obtive até agora são muito bons e dão-me mais motivação para conseguir conquistar os meus objetivos para a próxima época.”.

Para conseguir estes resultados, há uma equipa por detrás do piloto e patrocínios que permitem estar presente na competição. O dono da equipa Cabo do Mundo Karteam, pela qual Kiko compete, é Filipe Figueiredo e Silva. Os coachs são Bruno Borlido e Nuno Sousa, coaching Sulpt. Em termos de patrocínios, o jovem piloto tem apoio do SC Braga Modalidades, Agarra-te.Sabseg, Uselabel, Vergadela Interiores, José Moreira Sampaio, Lda, Maria Carolina Decorações, Clínicas Hipsi, Joggola, Auto Stand Correia e Bullet Creative Agency.

SONHO: SEGUIR OS PASSOS DE PEDRO LAMY E TIAGO MONTEIRO

Só dois portugueses chegaram, até ao momento, à prova rainha do automobilismo mundial, mas isso não assusta Kiko. “Eu adoro Fórmula 1. É o meu objetivo e é lá que quero chegar. Como disse, o Ayrton Senna foi um dos motivos para começar a correr, mas também gosto do Alain Prost, Michael Schumacher, Lewis Hamilton, Charles Leclerc, Fernando Alonso, Max Verstappen... Alguns deles foram o meu avô e o meu pai que me mostraram quem foram e o que representaram para o desporto automóvel. Também tenho outros ídolos, que não são da Fórmula 1, como o António Felix da Costa (Formula E), de quem gosto muito”, finaliza.

O futuro dirá até onde pode chegar... mas vontade não lhe falta!



FAMÍLIA, O APOIO INCONDICIONAL!

Organizar o dia de um atleta como Kiko Correia não é fácil, ainda mais quando na família há também a irmã, Madalena, que tem talento para o ballet. “Tentamos sempre gerir tudo no limite máximo, portanto praticamente não existem horas mortas. Organizamos as nossas agendas,

quer eu, quer o meu marido - Frederico Correia, em função dos treinos e ensaios que eles têm, embora nem sempre seja fácil. Neste momento, tenho um horário fixo no hospital, o que me permite ter mais tempo para eles”, explica Rita Aguiar, mãe de Kiko Correia.



O ‘trabalho’ da família vai além de servir de “TVDE”, como agradeceu Rita Aguiar: têm de arranjar patrocínios, “porque é uma atividade cara, mas felizmente, com as vitórias dele, tem tido mais visibilidade. Tentamos fazer o melhor que conseguimos.”

A pergunta tinha de se colocar: e se chegar um dia em que a família não tenha capacidade para continuar a proporcionar o sonho ao Kiko? “Eventualmente, ele poderá ter capacidade para chegar lá e tudo faremos para o ajudar, porque ele gosta de estar no carro, adora estar lá e competir. No entanto, o Francisco tem consciência que ser piloto de Fórmula 1 em Portugal é raro, apenas aconteceu duas vezes. É muito pouco provável... temos pilotos fabulosos, atualmente, que não conseguiram chegar lá, como António Félix da Costa, Filipe Albuquerque, Álvaro Parente. O Kiko tem outros objetivos, além da Formula 1, como fazer as 24 de Le Mans, uma prova que ele gosta muito. Se um dia tivermos de pendurar o capacete por falta de apoios, vamos pendurar o capacete. [o Kiko responde afirmativamente com a cabeça]. Ele vive bem com isso, é um menino muito consciente. Não vamos aniquilar o futuro da família por um desporto que, de um momento para o outro, pode acabar. Pela Europa fora, pelos países Árabes, há muitos pilotos com outro suporte financeiro... Enquanto o pudermos ajudar e lutar pelos objetivos deles, cá estaremos”, assegura a progenitora.

ESCOLA EM PRIMEIRO LUGAR

Apesar de ser um campeão, com apenas nove anos, a família não quer ouvir falar de descartar os estudos. “Nem pensar. Enquanto estiver na escola, tem de ter concentração máxima. Mesmo que seja piloto, tem de saber ler, falar, escrever, falar outras línguas, tem de ajudar o engenheiro telemetrista com o carro... Se não conseguir ser piloto, terá outra profissão. O automobilismo acaba por lhe dar capacidades importantes para a vida, como a concentração, a perspicácia, a capacidade de resposta a problemas, a capacidade de organização, e são valores que levará para a vida”, revela Rita Aguiar.

Além do Francisco, também a irmã Madalena, tem capacidades acima da média, no caso, para o ballet. “Está a fazer o regime intensivo na escola EntArtes, de Braga, e vai participar numa prova internacional, em Viena, em Fevereiro. Temos a felicidade de ter dois filhos que são muito focados no que gostam e querem sempre melhorar. Nós cá estaremos para os ajudarmos no que pudermos”, finaliza. É uma família de talentos, sem dúvida!

Hallstatt

ÁUSTRIA

FELIZ
NATAL

&
PRÓSpero
ANO NOVO

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

AutoFix[®] 41 ANOS 1982 **USADOS CERTIFICADOS**

**O seu novo usado
aguarda por si!
Visite-nos**

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



www.autofix.pt



**ANOS
GARANTIA
TOTAL**



Feliz Natal

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 ALCANÇA RECONHECIMENTO GLOBAL COMO UMA CIDADE VERDE LÍDER PELAS NAÇÕES UNIDAS

Braga foi homenageada com o prestigiado “Global Green City Award” da Organização das Nações Unidas (ONU), sublinhando o seu compromisso inabalável com a sustentabilidade. Este prémio posiciona Braga entre um restrito grupo de cidades distintas a nível mundial, incluindo Viena, Vancouver, Oakland, Curitiba, Nantes, Mannheim e Yokohama.

O Global Forum on Human Settlements (GFHS 2023), em colaboração com a ONU, entregou o prémio durante o seu fórum anual de debate e análise, realizado na 18ª Sessão Anual do Fórum que decorreu hoje, no Dubai, Emirados Árabes Unidos, com o tema “Transformação Urbana Verde, Justa e Inteligente: Acelerando Sinergicamente a Meta de 1,5°C e os ODS”. O júri avaliou 85 indicadores em diversas categorias, afirmando o excelente desempenho de Braga em áreas-chave que contribuem para o seu estatuto de exemplar verde.

O prémio reconhece a abordagem abrangente de Braga à sustentabilidade, abrangendo fatores como a energia, políticas de espaço público, uso sustentável do solo, gestão da água, estratégia de inovação e proteção do património. Ao destacar-se em diversas categorias, Braga demonstra o seu compromisso com um modelo de desenvolvimento urbano holístico e equilibrado.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, expressou a sua gratidão pelo reconhecimento, sublinhando que este prestigiado prémio “reafirma o compromisso inabalável de Braga em construir um futuro sustentável para os nossos residentes. É um reconhecimento que espelha os esforços coletivos da nossa comunidade, autoridades locais e empresas municipais na promoção de uma Cidade que abraça responsabilidade ambiental, inovação e desenvolvimento urbano inclusivo”.

Dado que Braga se orgulha de ser uma “Cidade Verde Global”, o reconhecimento reforça a determinação da Cidade em continuar a liderar os esforços globais de sustentabilidade, estabelecendo um elevado padrão para as cidades que aspiram a criar espaços urbanos ambientalmente conscientes e resilientes.





07 janeiro

15h00 | Altice Forum Braga

XXXVI Encontro de Grupos de Reis

GRUPO CORAL E INSTRUMENTAL DO CARMO
ORFEÃO DE BRAGA

RUSGA DE MERELIM S. PAIO

CORO ADVENTISTA DE BRAGA

GRUPO FOLCLÓRICO DE LAMAÇÕES

GRUPO CORAL DO SEMINÁRIO DE FRAIÃO

RANCHO FOLCLÓRICO ACR CABREIROS

CORO POLIFÓNICO DE GUALTAR

AMIGOS DO CAVAQUINHO DE GONDIZALVES

GRUPO FOLCLÓRICO INFANTIL JUVENIL DO CARREIRO

GRUPO CÉNICO DE ARENTIM

RANCHO FOLCLÓRICO SANTA CECÍLIA DE VILAÇA

CORO CEA - COOPERATIVA ENSINO ARTÍSTICO

BANDA MUSICAL DE CABREIROS



O SEU ESPAÇO DE VINHO

A proposta passa por descobrir novos produtores, que estão longe dos grandes espaços comerciais, mas com uma qualidade muito acima da média, e trazê-los aos apreciadores de Braga. A The Winer's Circle, situada nas imediações da Escola Alberto Sampaio, é uma garrafeira que pretende ser um espaço de descoberta. A conjugação das marcas "obrigatórias" com propostas de grande qualidade de produtores mais pequenos surge uma garrafeira equilibrada, capaz de responder aos gostos do cliente mais exigente. "O nosso trabalho passa por recolher, selecionar e disponibilizar um conjunto de marcas de produtores fazem coisas maravilhosas, mas não são muito conhecidos do grande público", assegura Sara Baptista.

Sara Baptista, enóloga formada na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, e marido Luís Pereira, formado na área do marketing, transformaram o seu gosto pelo vinho num espaço único que, além da comercialização, também é um local para aprender sobre vinho.

QUALIDADE GARANTIDA

Na The Winer's Circle, encontra vinhos das 14 Regiões Demarcadas, com foco natural no Douro, uma área com o "Produtor do Mês", que inclui uma prova destinada ao consumidor final, mas também ao cliente empresarial (restaurantes, cafés, bares ou hotéis) e outra com o vinho Alumni UTAD. "É um projeto muito interessante, que permite a quatro enólogos, ex-alunos da

Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, apresentarem um vinho durante a Gala Alumni UTAD e que é comercializado com o rótulo específico Alumni. Esses quatro enólogos passam o testemunho aos enólogos que vão apresentar o vinho no ano seguinte. É um projeto muito interessante, com resultados fantásticos. Os vinhos que estão a ser produzidos têm imensa qualidade", explicam.

Em 2024, as novidades serão muitas. Além das formações (por exemplo, uma Formação com a Riedel sobre a importância dos copos ou Formação Iniciação à Prova de vinhos), haverá provas com novos produtores, jantares vínicos e muito mais para descobrir!

NATAL ACOMPANHADO COM OS MELHORES VINHOS

Já escolheu o seu vinho de natal? Sara Baptista fez uma proposta que começa com um "Terrunho D'Alma 2019", Alvarinho de Monção do produtor José Domingues, que é perfeito para acompanhar uma entrada. Segue-se o "Quinta do Monte D'Oiro Reserva Branco 2021", indicado para o bacalhau ou o polvo, dependendo do que diz a tradição. Para o dia de Natal, o "Head Rock Grande Reserva Edição Limitada" (Trás-os-Montes) ou o "Quinta das Mestras Reserva Edição Limitada 2017" (Dão) são ideais para a carne, como o peru ou o cabrito.

Pode, ainda, fazer o seu cabaz de Natal com a The Winer's Circle, escolher vinhos para oca-



siões especiais e receber aconselhamento personalizado para o seu negócio!



Venha descobrir um mundo de sabores!



Festas Felizes



Rua de Santo Adrião 31
4715-048 Braga
winerscircle.pt
geral@winerscircle.pt
963 818 008
(chamadas p/ rede móvel nacional)

 WINERSCIRCLE

 THE_WINERSCIRCLE





Ribeiro & Vânia Lopes
MEDIÇÃO DE SEGUROS, LDA.

25 ANOS A PROTEGER CLIENTES

Com uma experiência acumulada de mais de 25 anos, Fernando Ribeiro e Vânia Lopes são sócios fundadores da Ribeiro & Vânia Lopes Mediação Seguros. Depois de vários anos ligados à delegação de Braga da Zurich Seguros, a dupla decidiu aventurar-se por conta própria em Julho de 2012, mantendo-se como representante oficial da marca e adicionando novas companhias seguradoras à sua oferta, nomeadamente, a Tranquilidade e Allianz Seguros.

O profissionalismo, conhecimento de mercado e a aposta em soluções integradas, com seguros para qualquer necessidade que o cliente tenha, permitem à Ribeiro & Vânia Lopes Mediação Seguros serem uma referência da cidade de Braga, com centenas de clientes ativos.

Mais que uma relação estritamente profissional, Fernando Ribeiro e Vânia Lopes já criaram relações de amizade com clientes de longa data, com um acompanhamento próximos e, acima de tudo, humano, em momentos de dificuldade.





HORÁRIO:

Segunda a sexta
09:00-12:30
14:00-18:30
Sábado
09:00-12:30

AGENTE PRINCIPAL ZURICH

Av. Imaculada Conceição
200/214 R/C
4700-034 Braga

Telefone:

253 274 629
(Chamada rede fixa nacional)

Telemóvel:

966256725 / 966255847
(Chamada rede móvel nacional)



*Boas
Festas*



EXPOSIÇÃO DE ARTESANATO LEVA A VILA VERDE ALGUNS DOS MAIS REPRESENTATIVOS ARTESÃOS POPULARES DE BARCELOS

Na última ação do Projeto “AQUI HÁ CULTURA!” para o ano de 2023, estará patente ao público na Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela, em Vila Verde, até 5 de janeiro, uma exposição em que se encontram representados alguns dos mais conhecidos artesãos populares de Barcelos como Júlia Côta, António Ramalho, António Roriz, Irmãos Baraça, Carlos Dias, Conceição Sapateiro, Inês Machado, Irene Salgueiro ou Irmãos Mistério.

Sob a designação “Expodiabólica”, a mostra é constituída por 117 peças – tantas quantos os nomes pelos quais o Mafarrico é popularmente designado, segundo a investigação realizada pelo curador da exposição, Miguel do Sul – numa multifacetada iconografia ilustrativa das representações do Diabo no imaginário português e na cultura popular.

Projeto conjunto da Escola Profissional Amar Terra Verde e do Município de Vila Verde, a iniciativa “AQUI HÁ CULTURA” terá continuidade em 2024, estando o respetivo programa em fase de elaboração.



EPATV DISTINGUIDA PELO MUNICÍPIO DE VILA VERDE PELO SEU TRABALHO PARA A IGUALDADE E INCLUSÃO

A escola profissional recebeu o Selo Municipal para a Igualdade e Conciliação 2023 do Município de Vila Verde, que reconhece as entidades do concelho que mais fazem em prol da inclusão e da igualdade de género. O selo foi atribuído durante a sessão de abertura da Semana Municipal para a Inclusão, juntando vários utentes de instituições e IPSS vila-verdenses na praça do município. O presidente João Nogueira e a diretora-pedagógica Sandra Monteiro estiveram presentes para receber a distinção, atribuída pela presidente da câmara Júlia Fernandes e pelo vereador da Educação e Ação Social, Manuel Lopes. O selo enquadra-se no Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação (PMIND) e a Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação (ENIND) 2030 –Portugal + Igual, com o objetivo de reconhecer e exaltar as empresas e entidades de Vila Verde potenciadoras e subscritoras dos valores e princípios da igualdade e não-discriminação. A distinção foi realizada em parceria com a Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado) no âmbito do Projeto “Cávado + Igual”, inserido no Programa de Conciliação e Igualdade de



Género do EEAGrants.

Na intervenção inicial, Júlia Fernandes agradeceu o trabalho realizado pelas várias entidades presentes em prol de um concelho mais igual e inclusivo.

XX CONCURSO INTERNACIONAL DE CRIADORES DE MODA

FEVEREIRO 2024
MÊS DO ROMANCE

"Lenços de Namorados, Escritas de Amor"


namorar Portugal®
all about love
by Vila Verde

Desfile de Moda
Gala Namorar Portugal

14|fev. |2024
21h00| Vila Verde

Prémios:

1º Prémio | 1000,00€
2º Prémio | 500,00€
3º Prémio | 300,00€
Jovem Revelação | 300,00€

Mais Informações:
www.cm-vilaverde.pt
facebook.com/lencosnamorarportugal
facebook.com/namorarportugal



BRAGA ASSINA PROTOCOLO PARA FINANCIAMENTO DA 'BRAGA 2025 – CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA'

Foram assinados os protocolos para apoio financeiro aos Municípios de Braga e Aveiro, que vão ser Capitais Portuguesas da Cultura em 2025 e 2024, respetivamente.

Esta é uma iniciativa do governo que surge com o objetivo de aproveitar o legado das candidaturas finalistas a Capital Europeia da Cultura 2027 (Évora foi a cidade selecionada), dando continuidade ao trabalho desenvolvido por estas cidades e viabilizando alguns dos aspectos do planeamento cultural realizado.

O financiamento para a realização da 'Braga 2025 – Capital Portuguesa da Cultura' situa-se nos nove milhões de euros, sendo que sete milhões são assegurados pelo Município, um milhão pelo Programa Regional Norte 2030 e um milhão pelo governo (através do Turismo de Portugal e do Gabinete de Estratégia, Planeamento e Avaliação Culturais).

De acordo com Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, o ano de 2025 será um momento de exaltação da cultura da cidade.

"Identificamos a cultura como um vetor estratégico de desenvolvimento de Braga e reforçaremos o investimento nessa área, melhorando e aumentando os equipamentos e garantindo o fortalecimento das dinâmicas culturais. A relação com os agentes culturais sempre foi fundamental na definição da nossa estratégia e queremos também encontrar processos de financiamento alternativos para que os projetos em que estamos a trabalhar sejam



sustentáveis a longo prazo", referiu o edil.

A cerimónia, que decorreu em Aveiro, contou ainda com a presença de Ribau Esteves, presidente da Câmara Municipal de Aveiro, Ana Abrunhosa, Ministra da Coesão Territorial, e Pedro Adão e Silva, Ministro da Cultura.

MUNICÍPIO APOIA ENSINO ARTICULADO DA MÚSICA COM OFERTA DE INSTRUMENTOS MUSICAIS

O Município de Braga dotou as escolas onde decorre o ensino articulado da música com 16 novos instrumentos musicais, num investimento de cerca de 86 mil euros. Os instrumentos como piano, contrabaixo, harpa e percussão, foram distribuídos na EB1 de Panoias, Conservatório de Música Calouste Gulbenkian e na Escola Secundária de Maximinos, de acordo com o levantamento de necessidades das escolas e por ordem de prioridade indicada pelas direções.

A entrega dos novos instrumentos musicais contou com a presença de Carla Sepúlveda, vereadora da Educação da Câmara Municipal de Braga, lembrando que este investimento surge da necessidade de criar melhores condições materiais para o ensino da música. "O ensino articulado da música tem alargado a sua esfera de atuação muito graças à procura crescente desta resposta porque, em Braga, pratica-se um ensino de excelência e somos já referência nacional no ensino articulado da música", destacou

Neste particular, a vereadora destacou o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian que desenvolve "um trabalho de excelência e fomenta uma série de parcerias que potenciam o ensino articulado no Concelho, tal como os Agrupamentos de Escolas de Maximinos e Mosteiro e Cávado que têm crescido a passos largos no número de alunos integrados no ensino articulado, tudo fruto do trabalho rigoroso e dedicado das respectivas direções e do corpo docente".

Carla Sepúlveda considera "fundamental e imperativo" que todos os que pretendem tenham acesso ao ensino da música, mas também a outras



áreas do ensino artístico como a dança e o curso básico de teatro. "O Município de Braga apoia o ensino artístico nas suas várias dimensões porque o encaramos como primordial no desenvolvimento académico e social das nossas crianças e jovens. Este é um investimento no futuro dos alunos do Concelho e esperamos que seja também uma motivação para professores e alunos que, agora, terão instrumentos novos e em maior número para usar nas aulas e apresentações artísticas e culturais que oferecem à Cidade", concluiu.

Há sempre um plano B

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

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

braga25.pt

Teatro Círculo de Braga
EM 25



Fotografia Lais Pereira

Design by OOF

BRAGA 25

Capital Portuguesa
da Cultura

RETROSARIA MAIS ANTIGA DE BRAGA APRESENTA COLEÇÃO DE LENÇOS DE MARCA PRÓPRIA

A Casa Pereira das Violas, emblemático estabelecimento do comércio tradicional bracarense, desenvolveu uma coleção de lenços de pescoço de marca própria: um conjunto com três desenhos exclusivos baseados no património material e imaterial da cidade.

Distinguida em 2018 pelo programa Lojas com História, atribuído pelo Município de Braga, a empresa familiar aberta em 1918 inspirou-se na paixão do filho do fundador e atual proprietário (Carlos Sarmento Pereira) pela cidade de Braga para conceber um produto diferenciado.

‘Braga ao Peito’ é o nome da coleção, e dela consta uma ode à Mulher Minhoto, um lenço garrido alusivo às festividades populares; outro em tons quaresmais, a fazer lembrar a Semana Santa; e uma echarpe com as flores e cores do simbólico Jardim de Santa Bárbara.

Além do figurado dos lenços, cada um deles é vendido numa embalagem unicamente criada para o efeito, com a história da Casa que é também parte da história da cidade. Cada um destes lenços permite que qualquer pessoa possa transportar consigo Braga ao Peito, ou oferecer um presente elegante que transmite a essência da sua cidade.

Toda a conceção ficou a cargo de duas netas do atual proprietário, que procuraram introduzir uma visão contemporânea não só no design dos lenços, mas também na preocupação pela sustentabilidade ambiental dos materiais e processos de confeção escolhidos. Assim, selecionaram fornecedores locais com certificações ecológicas, nomeadamente a Norma ISO 14001 e a certificação OEKO-TEX Standard 100.



Esta iniciativa visa contribuir para promover aquilo que o comércio tradicional, em particular a retrosaria, tem de mais característico: a ligação à região e à comunidade local, o atendimento de proximidade, a preferência por fornecedores do mercado nacional e a qualidade dos seus produtos. Os lenços podem ser adquiridos na Casa Pereira das Violas - Avenida Central, nº 54 - 58.





Instituto Britânico
de Braga

**O IBB DESEJA A TODOS OS SEUS
ESTUDANTES E FUTUROS ESTUDANTES UM
FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!**

MERRY
CHRISTMAS



FROHE
WEIHNACHTEN



EM 2024 INSCREVA-SE NO INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

Rua Conselheiro Januário, 119/123 | 4700-357 Braga

+351 253 263 298 (rede fixa nacional) | secretaria@alb-minho.pt

www.institutobritanicodebraga.com

MUNICÍPIO DE ESPOSENDE REEDITA MAIS DUAS OBRAS DO ESCRITOR MANUEL DE BOAVENTURA

Em sessão realizada na Biblioteca Municipal Manuel de Boaventura, o Município de Esposende procedeu à apresentação de mais dois livros de Manuel de Boaventura (1885-1973), dando continuidade à reedição das suas obras, especialmente a que se refere aos seus contos e romances.

“Histórias Contadas à Lareira” e “Zé do Telhado no Minho” juntam-se, assim, às obras “O Solar dos Vermelhos” (2017), “Crimes dum Usurário” (2018), “No Presídio” (2019), “Contos do Minho” (2020), “Novos Contos do Minho” (2022) e “Lapinhas do Natal” (2022). São já oito volumes, prevenindo-se a reedição, no próximo ano, de mais títulos, nomeadamente “Marrucho Mentideiro” e “Timóteo o Penitente” (num único volume), bem como “Ânsia de Perfeição” e “Contos Imperfeitos”. A coleção terminará com o lançamento, em 2025, de “Vocabulário Minhoto”, que, não sendo de natureza romanesca, reúne os termos populares em forma de dicionário, usados pelas gentes do Minho.

O Município de Esposende prossegue, assim, o compromisso de preservar e divulgar para memória futura o património identitário da sua região, referiu o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, sublinhando que “Manuel de Boaventura foi o nosso escritor, o que serviu de coletor da voz do povo, em particular o de Esposende”.

O autarca lembrou que, no sentido de homenagear esta “figura incontornável”, o Município concebeu e implementou, em 2016, um projeto de divulgação da sua vida e obra, do qual faz parte a atribuição do Prémio Literário com o seu nome. Referiu, a propósito, que na 4.ª edição, ocorrida recentemente, concorreram mais de 200 obras, e que o Prémio foi entregue a dois autores, um deles de nacionalidade brasileira, internacionalizando, mais uma vez, o Prémio, e levando longe o nome do escritor e do território concelhio. Referiu também a aquisição da Casa Manuel de Boaventura, em Palmeira de Faro, para transformação em Casa-Museu, um projeto exigente que, preconiza Benjamim Pereira, “será como uma porta do tempo para a época e as vivências de Manuel de Boaventura”.

Assumiu que “cabe ao Município a grande responsabilidade da valorização das nossas tradições e da transmissão desse legado às gerações vindouras”, reconhecendo que esse investimento representa um esforço a nível financeiro e que se enquadra numa estratégia cultural bastante ampla e

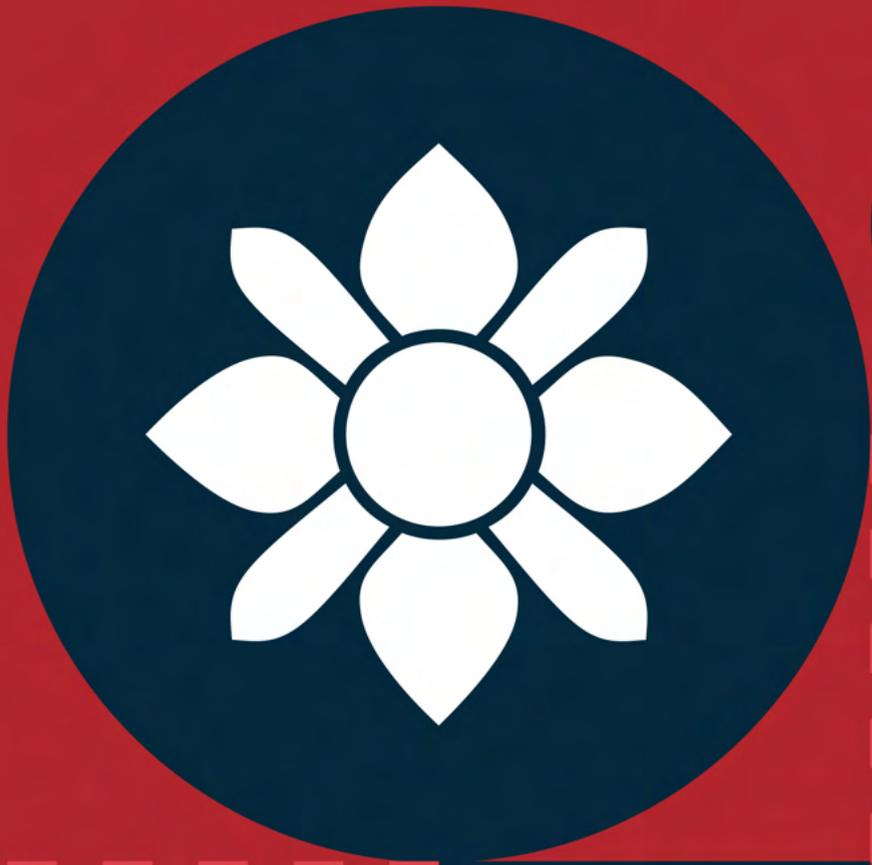


abrangente. Referiu, a propósito, a animação natalícia que o Município está a desenvolver, com o intuito de envolver a comunidade nesta quadra especial. “Temos uma dinâmica cultural sem precedentes”, afirmou Benjamim Pereira.

Concluiu, reiterando o compromisso de, neste mandato, concluir a reedição das obras de contos e romances de Manuel de Boaventura e agradeceu o trabalho de Sérgio Guimarães de Sousa, responsável pela introdução, fixação de texto e notas destas obras.

Sérgio Guimarães de Sousa fez a apresentação das obras “Histórias Contadas à Lareira” e “Zé do Telhado no Minho”, através de um breve resumo do conteúdo de cada uma delas, despertando o interesse para a sua leitura. Agradeceu à Câmara Municipal o “esforço notável” que tem feito na reedição das obras de Manuel de Boaventura e louvou esta ação, notando que contribui para evitar que o património literário que faz a história da região se perca. Enalteceu, por outro lado, a instituição do Prémio Literário Manuel de Boaventura e a aquisição da Casa do escritor, expressando a expectativa de que o projeto possa ir além de Casa-Museu e contemple também um Centro de Estudos. Concluiu, vincando a “sensibilidade cultural da autarquia”.





**COLÉGIO
JOÃO
PAULO II**



**UM
PROJETO
UMA
FAMÍLIA
TRÊS
CASAS**



7 FONTES

DUME

VILA REAL

INSERT COIN E DIEGO MIRANDA CONFIRMADOS PARA A PASSAGEM DE ANO NO LARGO DO TOURAL

São esperadas mais de 20 mil pessoas para a celebração da Passagem de Ano que regressa ao Toural, com um cartaz único.

O Município de Guimarães está em contagem regressiva para celebrar a Passagem de Ano 2023/2024, com um grande evento no Largo do Toural. Com o apoio da Associação Vimaranesa de Hotelaria (AVH), esta celebração promete consagrar uma tradição já enraizada, com um impacto significativo no turismo local, tornando-se uma opção popular para reunir familiares e amigos num ambiente festivo e de alegria, com acesso gratuito.

Na apresentação do programa realizada no Salão Nobre da Câmara Municipal de Guimarães, Paulo Lopes Silva, vereador da Câmara Municipal, destacou a singularidade do programa preparado para esta ocasião, que procura atrair um público diversificado ao Largo do Toural. Referindo-se à parceria com a AVH, Paulo Lopes Silva defende o seu elevado valor, que tem proporcionado o desenvolvimento de um modelo de colaboração “que acreditamos ser o correto”.

Já José Diogo Silva, presidente da direção da AVH, congratulou-se pelo desenvolvimento em curso de “um sistema de festas de rua, onde acredito estarmos a ser pioneiros” e anunciou o alargamento da abertura dos concursos de exploração dos bares aos não-associados, de forma a tornar o “processo mais transparente e justo”. Já sobre a montagem da estrutura toda, afirmou estar a tomar dili-

gências no sentido minimizar ao máximo o impacto que possa vir a ter no quotidiano dos vimaranenses.

Com um cartaz musical de excelência, o programa conta com a presença de Insert Coin (João Paulo Sousa e Joel Rodrigues) e Diego Miranda – dois grandes nomes nacionais, entre as 22h45 e as 02h00 – e com o vimaranense André Alves a controlar os destinos musicais da primeira noite de 2024, entre as 02h00 e as 04h00.

Além da celebração, a preocupação ambiental está também presente nos planos, demonstrando o compromisso do Município com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), quer através das parceiras com Associações Locais, quer com a utilização dos copos CARE, da Vitrus ou a colocação de ecopontos, iniciativas já comuns em eventos de grande dimensão no território. Em caso de condições meteorológicas adversas, está prevista a instalação de uma tenda com 50 metros de comprimento, assegurando o conforto dos participantes.

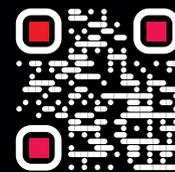
Guimarães prepara-se para receber, uma vez mais, a Passagem de Ano da melhor forma possível, reafirmando a sua posição como um destino de eleição para celebrar a entrada num novo ano, num ambiente festivo e de união entre os vimaranenses e visitantes.

Consulte mais informação em <https://natal.guimaraes.pt>



"Natal não é o quanto damos, mas o quanto nos dedicamos a dar."

Madre Teresa de Calcutá



FELIZ NATAL



“ YOU WISH WE PROVIDE

Mais do que uma data, um sentimento!

O Natal é um momento que invoca sentimentos de amor, compaixão, solidariedade, carinho e gratidão! Reside na ligação emocional entre as pessoas, na generosidade e na alegria de compartilhar momentos especiais com aqueles que amamos.

ALC-DESIGN deseja-lhe a si, e à aqueles que mais ama, um Feliz Natal!

Não somos apenas diferentes, somos únicos!

www.lc-design.pt

vergadela®
interiores

MERRY
CHRISTMAS

& HAPPY NEW YEAR



@Vergadela Interiores

Rua de Pousada, 32
Braga - Tenões
4715-381, Braga
+351 253 276 111
www.vergadela.pt
vergadela@vergadela.pt



AABB SOLIDÁRIA COM FAMÍLIAS EM DIFICULDADES

A ABB, Associação Amigos Bosch Braga, realizou uma festa de Natal para crianças de famílias referenciadas com dificuldades financeiras e para crianças que se encontram em centro social de acolhimento. No total, foram abrangidas vinte e duas crianças, com idades entre um ano e oito anos.

Esta ação de solidariedade social denominada como “Um Sorriso faz a Diferença” foi uma festa de Natal constituída por animação, pinturas faciais, modelagem de balões, entrega de prendas e lanche. Mais uma vez a equipa voluntária da associação, mostrou o compromisso, competência e disponibilidade na realização de sonhos das crianças e o objetivo alcançado com os sorrisos, alegria e felicidade estampado no rosto das crianças, pais e educadoras.



“VIRAR A PÁGINA” E ESCOLAS DO CONCELHO LANÇAM CAMPANHA SOLIDÁRIA CONJUNTA PARA O NATAL

Nesta quadra de Natal, a associação Virar a Página desafiou as escolas do concelho de Braga para uma ação conjunta de sensibilização e acção no combate à emergência alimentar na área.

Com o objectivo de sensibilizar os mais novos para esta realidade e envolver as crianças e jovens da cidade no apoio a um projeto local comum, o VaP congratula-se com a participação das escolas nesta megacampanha: “Numa altura do ano em que o apoio a projectos solidários é especialmente sublinhado, e entendendo o envolvimento na sociedade e a resolução dos problemas das famílias mais carenciadas, como um pilar na educação dos nossos jovens, esta acção foi organizada com grande entusiasmo”, afirma a Coordenação do VaP.

Os alunos das diferentes escolas são desafiados a pintar pratos em papel, cartão ou outro material que depois serão vendidos de forma simbólica. As receitas irão reverter para o VaP, apoiando a sua actividade diária.

“São precisos pelo menos 2,5 euros para garantir uma das principais refeições diárias a quem precisa, explica a Coordenação, “e



esta forma de cidadania activa dos nossos jovens reveste-se de especial força e inspiração para o nosso trabalho diário que, desde há quase 3 anos, não teve nunca um dia de interrupção”. Mais informações em 253679860 ou nas redes sociais.

As escolas e o Virar a Página divulgarão imagens destas “Obras de Arte” que servirão para encher em Braga muitos pratos neste Natal, com toda a certeza.

Consulta de especialidade

Ginecologia

Regenerativa, Estética
& Funcional

✚ Rejuvenescimento Vaginal

✚ Cirurgia Reconstructiva

✚ Alterações Hormonais

✚ Doenças Autoimunes

- Vulva e vagina
- Labioplastia ou ninfoplastia
- Perineoplastia
- Vaginoplastia
- Menopausa
- Hipoestrogenismo
- 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. Vítor
☎ 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

PASTELARIA BRÍGIDA



NATAL TRADICIONAL

Qualidade artesanal, receitas de autor e um sabor que não deixa ninguém indiferente. É esta a proposta da Pastelaria Brígida, uma marca que os bracarenses já conhecem em dois espaços da cidade, em Santa Tecla e, mais recente, na Rua do Castelo. Patrícia Cardoso, que gere o espaço com o marido Nuno Cardoso, dá forma à massa que depois se transforma nos melhores e mais saborosos doces!

No Natal, não falta o Bolo Rei de fabrico próprio, mas também o Pão de Ló, as rabanadas ou a Gallette des Rois, doce de inspiração francesa que tem conquistado adeptos ao longo dos anos. Criar algo novo e genuíno, com um toque especial e inovador, é o objetivo da Pastelaria Brígida, que não é um espaço apenas para provar um docinho: aqui, vai poder lanchar, tomar o pequeno almoço, tomar um café ou fazer uma refeição rápida com uma oferta diária pensada para si.

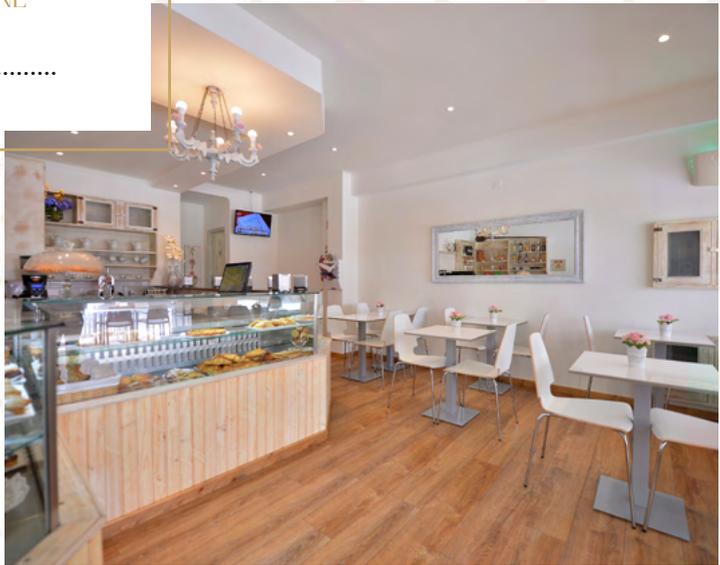
Simpática e boa disposição, para que o seu momento de pausa seja perfeito!

Esperamos por si!






JOYEUX
 **NOËL** 
 BRÍGIDA
 VOUS SOUHAITE
 UNE BONNE
 ANNÉE.
 ★ ★ ★



Espaço 1
 Rua Bernardo Sequeira, 205 R/C
 4715-010 Braga

Espaço 2
 Rua do Castelo, 11
 4700-314 Braga

Segunda a Sábado: 7h30 às 19h30 · Domingo: 8h às 19h
 brigidapastelaria@gmail.com · 253 614 038

PASTELARIA
BRÍGIDA




CIRCO DE PAPEL JÁ SE INSTALOU NO LUGAR DO NATAL

A magia do circo contemporâneo do INAC já chegou ao Lugar do Natal. A tenda do Circo de Papel, um espaço de emoções, de imaginação e do extraordinário está de regresso ao Parque da Juventude de Famalicão com o espetáculo “O Menino e o Carteiro”, em exibição até dia 7 de janeiro de 2024.

“O Menino e o Carteiro” é um espetáculo “imbuído de toda a magia e envolvimento do circo, com artistas brilhantes”, destaca Juliana Moura, do Instituto Nacional de Artes do Circo (INAC), entidade promotora do projeto.

Segundo a diretora artística, quem visitar o Circo de Papel durante esta época natalícia, encontrará “uma linda história de amizade, uma relação geracional”, que também aborda “os valores e os princípios que devemos seguir para vivermos bem e em harmonia com todas as pessoas e com a natureza”.

O enredo da história desenrola-se em torno das cartas entregues pelo carteiro, ‘Senhor Tomás’, a um menino chamado ‘Ivo’, que ao longo do espetáculo vão sendo materializadas em performances protagonizadas por malabaristas, equilibristas e acrobatas aéreos do INAC, numa peça artística que explora a ligação humana com o mundo e o mundo que existe dentro de cada pessoa.

O espetáculo “O Menino e o Carteiro” é para maiores de 3 anos e acontece às sextas-feiras (21h00), sábados (10h00, 15h00 e 21h00) e domingos (10h00 e 15h00), com sessões especiais nos dias 24 e 31 de dezembro (10h00), e nos dias 25 de dezembro e 1 de janeiro (17h00).



Também tem sessões dirigidas a escolas, centros sociais e associações, de terça a quinta-feira, mediante marcação prévia através dos contactos disponíveis no site www.circodepapel.com, site onde também é possível encontrar informação sobre as condições de bilhética para o público geral.

Recorde-se que o Circo de Papel é um projeto dedicado ao circo contemporâneo e ao novo circo, dirigido a toda a família. É dinamizado, desde 2018, pelo INAC, com o apoio do Município de Vila Nova de Famalicão.

Toda a programação do Natal de Famalicão encontra-se disponível para consulta em www.famalicao.pt/famalicao-o-lugar-do-natal.



Brent a car

Trust & Go



**QUER SEJA TRABALHO OU LAZER,
PODE SEMPRE ESCOLHER.**
Nós tratamos do resto!



RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com
geral@b-rentacar.com



BRAGA

Rua D. Pedro V,
Nº111 R/C
4710-374 Braga
Tel: 253 221 306

(chamadas p/ rede fixa nacional)

GUIMARÃES

Av. D. João IV,
Nº1660
4810-531 Guimarães
Tel: 253 415 701

(chamadas p/ rede fixa nacional)



ITEM CULTURAL

A NOVA PROPOSTA PARA A CIDADE

Chama-se ITEM CULTURAL - unidade cultural para a exploração e exposição artística e é um novo espaço expositivo da cidade, que inaugurou com as exposições de Cláudia Cibrão, Nuno Braumann e Patrícia Marinho Oliveira. Fomos conhecer este novo espaço. Fotos de BCarvalho Photography (@jbcarvalhophotography) e Yellow World Studio (@yellow.world.studio)

É um estúdio de arquitetura com um espaço expositivo dentro, aberto à cidade e começou esta 'viagem' com três jovens artistas. "Trabalhamos há seis anos como Limit Studio - Gabinete de Arquitetura e aproveitámos a celebração do sexto aniversário para apresentar um novo espaço. Somos três sócios, Tomé Capa, Ricardo Acosta e Ivo Vaz Barbosa, que sempre tiveram o gosto pela arte e cultura, inclusive, com alguns trabalhos nessa área a título individual, e decidimos que fazia todo o sentido ter um espaço de exposição dentro do nosso atelier", explica Tomé Capa.

O novo espaço tem dimensões e características que permitiram a instalação do espaço cultural multifacetado. "Quando decidimos criar o ITEM Cultural, a nossa intenção era ter aqui artista de Braga, mas também de outros pontos do país e até internacionais e ter este espaço aberto à cidade. Ainda estamos a perceber como poderemos abrir este espaço à cidade e, também, de que forma podemos reinventar este espaço. A sua configuração [as divisórias são cortinas amovíveis] permite ter um open space e abordar outro tipo de manifestação artística, como a performance, a dança, o teatro, o cinema, debates ou tertúlias. A nossa ideia foi criar um espaço versátil que permite ser reconfigurado de acordo com as necessidades. Obviamente, estamos a falar de pequenos eventos, com um número limitado de pessoas", refere.

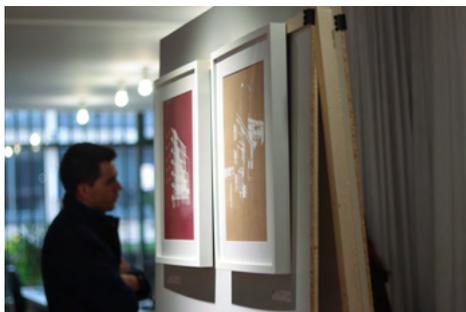
Para primeira exposição, Tomé, Ricardo e Ivo escolheram artistas que trabalham as temáticas da arquitetura, uma forma de celebração entre a ar-



quitetura e arte. "Esta primeira exposição, "Limite", tem uma relação direta com o nome do nosso estúdio. Pensámos que seria interessante que isso acontecesse na inauguração do espaço e celebração do sexto aniversário do LIMIT Studio, mas as próximas não terão necessariamente a ver com estes temas. Temos intenção de convidar curadores externos para fazerem esse trabalho e revelarem novas propostas", assegura.

A exposição está patente até 31 de Janeiro de 2024 e o horário de visita é de Segunda a Sexta, das 14H às 18H, com entrada gratuita. Cláudia Cibrão, Nuno Braumann e Patrícia Marinho Oliveira foram os artistas convidados.

Para saber mais sobre o ITEM, pode visitar www.instagram.com/itemcultural.



ALMA
d'EÇA

o detalhe faz a
diferença



  [almadecabraga](#)

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



CLÍNICA JOANA PINTO

MEDICINA DENTÁRIA & SAÚDE

O SEU ESPAÇO DE SAÚDE

Na Clínica Joana Pinto Medicina Dentária & Saúde prestamos um serviço de excelência com equipamentos de última geração e profissionais altamente habilitados com um serviço centrado no utente e na sua satisfação. Toda a equipa da clínica tem um forte sentido de responsabilidade e humanidade, onde o cuidado e atenção pelo próximo é uma prioridade.

Somos uma clínica multifacetada, abrangendo várias especialidades médicas, nomeadamente, serviços de Implantologia, Ortodontia, Prótese Fixa e Removível, Branqueamento a Laser, Odontopediatria e demais serviços da especialidade de Medicina Dentária.

Além disso, apostamos em especialidades focadas na saúde, beleza e bem-estar, nomeadamente, Medicina Interna, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Podologia, Terapia da Fala, Ácido Hialurónico, Botox e Harmonização Facial.

Ter uma oferta que realmente vá de encontro às necessidades dos nossos pacientes é a nossa principal preocupação. Criámos uma equipa de excelência, com muita experiência e conhecimento acumulados, assegurando qualidade, profissionalismo e segurança médica aos nossos clientes.





CORPO CLÍNICO

Medicina Dentária:

- Dra. Joana Pinto
- Dra. Ana Alexandra Alves
- Dra. Fátima Maia
- Dr. José Luís Rocha

Medicina Interna:

- Dra. Cecília Vilaça

Fisioterapia

- Dr. Rui Vilaça

Medicina Interna:

- Dra. Cecília Vilaça

Fisioterapia:

- Dr. Rui Vilaça

Nutrição:

- Dra. Elisabete Luís

Psicologia:

- Dra. Ana Mendes

Podologia

- Dr. André Sousa

Assistentes

- Fátima Macedo
- Emília Apolinário



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



966 921 456
253 925 474



geral@clinicajoanapinto.pt
clinicajoanapinto.pt
f clinicajoanapinto

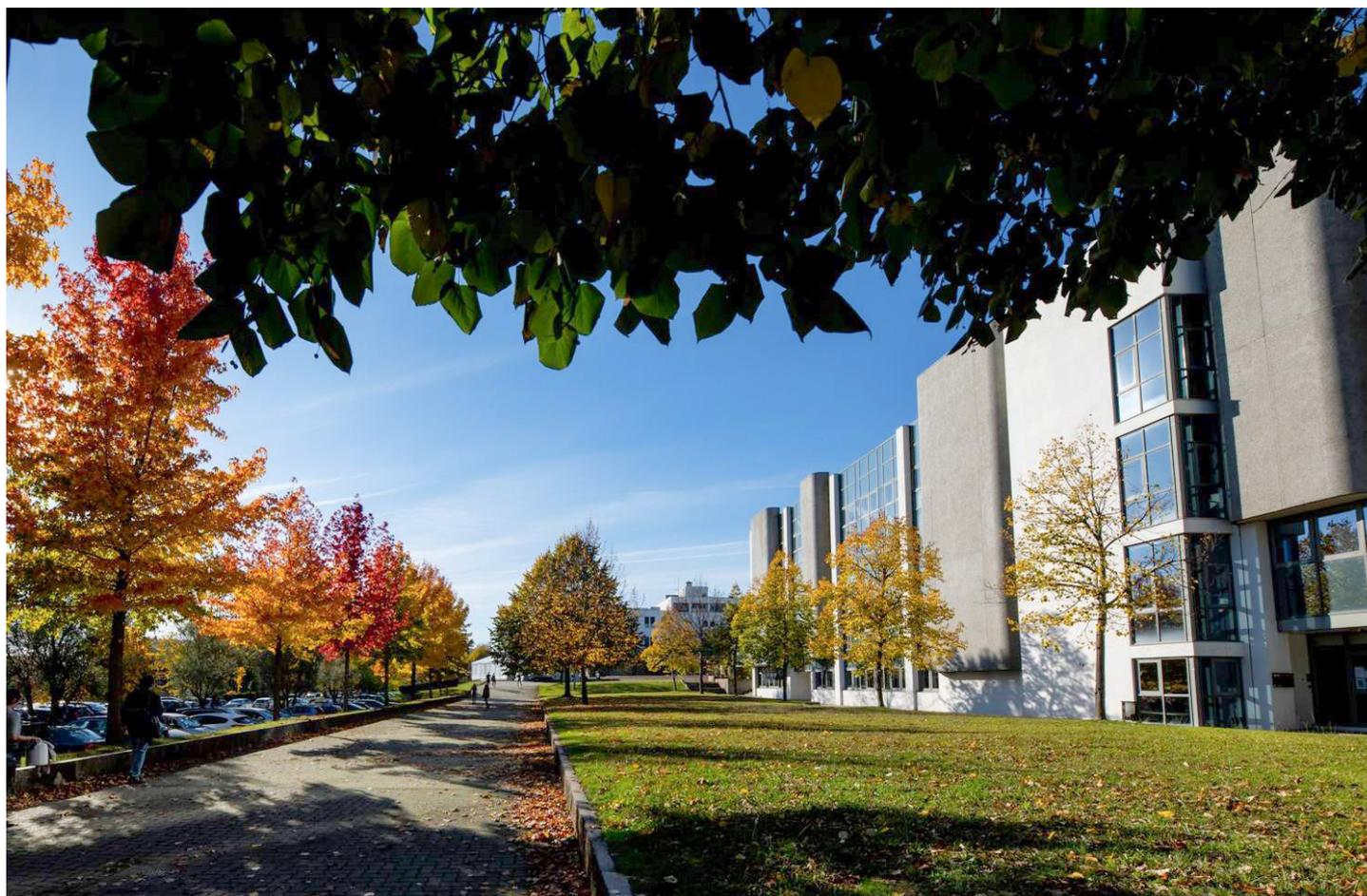
UNIVERSIDADE DO MINHO ESTÁ ENTRE AS MAIS SUSTENTÁVEIS DO MUNDO

A Universidade do Minho é a melhor instituição portuguesa e a 105ª no mundo no “UI GreenMetric World University Rankings 2023”, que avaliou a sustentabilidade ambiental de 1183 universidades de todo o mundo e foi agora publicado. A UMinho é líder nacional desde 2017, quando se estreou nesta lista, e sobressai este ano na utilização de águas, no tratamento de resíduos, na educação e na investigação. O pódio do ranking inclui as universidades de Wageningen (Países Baixos), Nottingham Trent (Reino Unido) e Umwelt-Campus Birkenfeld/Trier (Alemanha).

Os resultados demonstram que a sustentabilidade ambiental é uma marca identitária da UMinho, faz parte de um compromisso estratégico de liderança nesta área para construir uma comunidade mais saudável, vibrante e participativa, com vista a um futuro melhor. Revelam também o esforço da instituição em prol do desenvolvimento sustentável através do ensino, investigação e transferência de conhecimento, bem como nas suas práticas internas, políticas e procedimentos.

O reitor, Rui Vieira de Castro refere que as instituições de ensino superior têm “uma responsabilidade adicional” na sustentabilidade, considerada a principal solução para os desafios globais segundo entidades como as Nações Unidas, o Fórum Económico Mundial e o Conselho Empresarial para o Desenvolvimento Sustentável. A UMinho prossegue empenhada na sua estratégia de desenvolvimento sustentado, pondo ênfase na articulação com os Objetivos da Agenda 2030.

O bom desempenho da UMinho neste ranking desde 2017 levou a ser escolhida para coorganizar o “9th International Workshop on UI Greenmetric”, que decorreu em junho de 2023, em Braga. O encontro foi dedicado ao tema “Innovation, Impacts and Future Direction of Sustainable Universities”, contando com especialistas dos cinco continentes e a atribuição de prémios às universidades mais sustentáveis do mundo.



a Insparedes deseja

um feliz natal
e um excelente
ano novo
a todos os
clientes, parceiros
e colaboradores

Serviços

Inspeção para afixação de películas
Atribuição de matrícula
Veículos acidentados
Veículos alterados
Veículos de transporte de crianças
Reposição de matrícula
Veículos transformados para GPL

Braga

253 215 321

Paredes

255 783 557

2.ª a 6.ª feira

08h30 às 19h00 | Sem interrupção para almoço

Sábados

08h30 às 17h00 | Sem interrupção para almoço

www.insparedes.pt
www.insparedes.com

Braga

Parque Industrial das Sete Fontes
Rua da Belavista, 28
4710-553 Braga

Paredes

Praceta Zé Telhado, 50
Ribeiros Altos, Mouriz
4580-597 Paredes

Quero muito ser pai, e como vivo sozinho estou a pensar adotar uma criança. Tenho percebido que em Portugal é mais complicado e o tempo de espera é maior, por isso estou a considerar o recurso à adoção internacional. Em que países poderei adotar, sendo que gostaria que fosse o mais rápido possível.



ADOÇÃO INTERNACIONAL



Caro leitor,

Existem vários países disponíveis para receber pedidos de adoção internacional, nomeadamente o Brasil, a Bulgária, Cabo Verde, Chile, Gana, Índia, Macau, República Checa e Tailândia. Sendo todos serem signatários da Convenção de Haia relativa à Proteção das Crianças e à Cooperação em Matéria de Adoção Internacional, a verdade é que cada país tem algumas especificidades que se devem ter em conta ao iniciar um processo desta natureza.

Por exemplo, no caso concreto da adoção internacional de crianças naturais da República Checa, onde atualmente estes processos são dos mais céleres, podem adotar casais heterossexuais, casados ou em união de facto ou singulares femininos e masculinos, não se definindo idade limite para adotar, exigindo-se apenas que seja adequada à relação de filiação que se pretende criar. Na República Checa as crianças que se encontram em situação passível de adoção internacional têm idades compreendidas entre 1 e 18 anos de idade, sendo muitas as crianças institucionalizadas que neste momento podem ser adotadas por estrangeiros.

Como facilmente se compreenderá, estas crianças que em tantos países sonham com uma família, carregam em si muitas dores e problemas relacionados com a saúde física ou mental ligeiros ou graves, com consumos abusivos de álcool e drogas por parte da família de origem, expressando muitas vezes vivências traumáticas e comportamentos problemáticos. É importante estar consciente da história da criança quando se pretende estabelecer vínculos de parentalidade, sendo nestes casos ainda mais importante aceitar o outro com toda a sua história e toda a dimensão que o compõe, olhando e respeitando tudo o que vem de trás para que o amor possa transformar a dor em esperança.

O candidato a adotar uma criança noutra país está sujeito a um processo de avaliação idêntico ao que acontece na adoção nacional, devendo, para o efeito, manifestar a sua intenção junto de um organismo da Segurança Social, que, enquanto Autoridade Central Portuguesa para a Adoção Internacional, irá verificar a sua aptidão para adotar. Seguir-se-á um processo de avaliação da idoneidade e capacidade do proponente, que inclui entrevistas de avaliação social e psicológica para aferir a aptidão dos candidatos no que respeita a

todos os desafios inerentes às diferenças culturais, tais como a língua, costumes, religião, gastronomia, questões étnicas, entre outros.

Tal como sucede na adoção nacional, a adoção internacional tem sempre em consideração o superior interesse da criança, procurando encontrar alguém que possa efetivamente oferecer um lar e uma família, com total respeito, aceitação e adaptação à cultura da criança, de modo que seja possível a sua integração e crescimento num ambiente familiar harmonioso.

Uma vez aceite a candidatura inicial por parte da Segurança Social em Portugal, o processo será remetido à Autoridade Central Checa, que tratará de todos os trâmites posteriores. Aqui o candidato será incluído em lista de espera para adoção e, quando a candidatura for aceite, terá de viajar para a República Checa durante um período aproximado de oito semanas de modo a que se estabeleça um vínculo com a criança. Este é o grande momento de todo o processo, pois será desta conexão que nascerá uma nova família. Tudo o resto serão questões burocráticas, com entrega de documentos, traduções e legalizações, reuniões e acompanhamento especializado para os pais e filhos adotivos.

De seguida, ainda numa fase de pré-adoção, o candidato poderá regressar a Portugal com a sua nova família, sendo acompanhado ao longo de seis meses, período em que deverão ser enviados três relatórios de acompanhamento no 1º, 3º e 6º mês. A final, o candidato poderá pedir o consentimento para adotar à Autoridade Central Checa, que o aceitará com base no teor favorável dos relatórios recebidos. Para concluir este processo, o candidato deverá reconhecer esta adoção internacional junto do tribunal português competente para o efeito, o que permitirá a atribuição da nacionalidade portuguesa à criança adotada.

Por último, importa referir que a adoção internacional, apesar de ser mais célere, acarreta custos que dependem das exigências do país de origem da criança, estando relacionados com as formalidades que esse país pode impor ao nível das traduções e legalizações, bem como o recurso a advogados, tradutores, a emissão de documentos e deslocações. Em Portugal o processo de adoção é gratuito.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para
consultajuridicanasim@gmail.com
e veja as respostas publicadas nas
edições da Revista SIM.

Av. 31 de Janeiro, n.º 262
4715-052 Braga
TEL:+351 253 267 314/5
GERAL@VSADVOGADOS.PT
Largo 5 de Outubro n.º 22
4940-521 Paredes de Coura
TLM:+351 913 428 917

REVEILLON

2023.2024

COCKTAIL DE BOAS VINDAS

Entradas

Folhado de queijo brie com compota
Misto de marisco (sapateira, mexilhão, gambas)
Gambas panadas com molho Agridoce
Cogumelos recheados

Pratos

2 tigres grelhados com arroz frito
Taco de lombo com fita de bacon e batata palha

Sobremesa

Pudim Abade de Priscos
Bolo 3 chocolates

Bebidas

Água mineral | Cerveja | Refrigerantes
Verde Branco
Maduro Vallado Branco e Tinto
Espumante Terras do Demo

Meia-noite

Espumante e uvas passas

Mesa self service

Doces e frutas laminadas
Queijos e compotas
Frutos secos

Sala das japoneiras

Após a meia-noite
Animação com DJ

Bar aberto

Gin | Vodka | Whisky | Espumante
Vinho branco e tinto | Vinho do Porto
Licor Beirão

Preço por pessoa 120 €

Desconto criança (1):
Até os 2 anos: oferta

Dos 3 aos 8 anos: 50% de desconto

(1) - o desconto crianças só se aplica uma criança em cada 4 adultos



MÚSICA AO VIVO

até as 23:45

DANIEL FERNANDES

Finalista the Voice Portugal 2022

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne



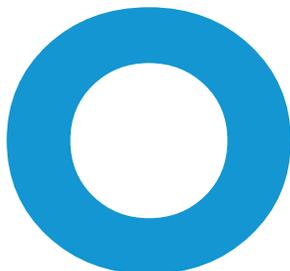
OTICA O PALACIO

focus your vision



EYECARE

AÇÚCAR O INIMIGO DOS NOSSOS JOVENS, CRIANÇAS E ADULTOS



excesso de peso e a obesidade representam um grave problema de saúde pública, que afeta mais de metade da população mundial e que tem enormes implicações no aparecimento de diversas doenças crónicas, nomeadamente diabetes e doenças cérebro-cardiovasculares.

Numa sociedade cada vez mais industrializada e apressada, a alimentação é cada vez mais uma hora desvalorizada, onde muitas vezes o “comer alguma coisa” substitui uma das principais refeições.

O aumento de comidas já pré-cozinhadas nos supermercados e as cadeias de restaurantes fast food têm tido um impacto negativo quer na saúde quer na dinâmica de muitas famílias portuguesas, pois o tempo de partilha e socialização à mesa passa a ser escasso.



Cristina Cruz

Técnica Educação Especial da Psieducare parceira da www.girohc.pt/

Para melhor percebermos a concentração de açúcar presente em alimentos ingeridos com frequência por crianças, vamos analisar alguns deles, face aos valores estipulados pela Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) nomeadamente cereais de pequeno-almoço, bolachas, gelados, produtos de pastelaria e iogurtes líquidos e sólidos.

No que respeita aos cereais de pequeno-almoço, em média estes apresentam 22g/100g sendo necessária uma redução média anual de 5,7g/100g para se enquadrarem dentro do que é esperado. Atualmente os únicos cereais e cumpriram os requisitos estabelecidos na EIPAS são os flocos de milho e integrais.

No que respeita aos iogurtes líquidos, nenhum cumpre os requisitos estabelecidos, pois em média possuem 12,0g/100g e 12,1g/100ml o que implica por parte da indústria uma redução de média anual de 2,3g/100g e 3,2g/100ml. De salientar que, nestes casos, já existe uma concentração de açúcar proveniente da lactose. Em relação aos iogurtes sólidos, atualmente 22 deles já cumprem os requisitos estabelecidos na EIPAS.

O reduzido número de cereais de pequeno-almoço e iogurtes com teor de açúcar inferior a 5g/100g (ou 2,5g/100ml, para os líquidos) evidencia a necessidade de se intervir junto dos operadores económicos e dos consumidores, pois o facto de serem alimentos frequentemente consumidos por crianças poderá levar ao surgimento de diversas problemáticas em idade precoce.

Como resultado de hábitos não saudáveis, associados ao consumo elevado de alimentos ultra processados, a redução de práticas de atividade física e a obesidade têm sido assuntos frequentes. A obesidade trata-se de uma doença crónica caracterizada pelo acumulo de gordura corporal, que pode levar a outras enfermidades, como é o caso da hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e cancro.

Quando falamos de obesidade na infância, as consequências podem ser para toda a vida, pois o peso elevado pode continuar durante a fase adulta. Segundo o Ministério da Saúde, crianças acima do peso possuem 75% mais hipóteses de se tornarem adolescentes obesos, enquanto que os adolescentes obesos têm 89% de hipóteses de serem adultos obesos.

Além das consequências para a saúde, uma criança com obesidade pode vir a sofrer com as práticas de bullying. As consequências disso podem ser muito graves quer durante a infância, quer na fase adulta, podendo levar a um desinteresse e abandono escolar, perturbações psicológicas e emocionais, depressão, compulsão alimentar, vícios do cigarro/álcool, bem como um efeito negativo no que respeita às relações sociais e profissionais.

Alguns estudos mais recentes sugerem também que o consumo excessivo de açúcar pode contribuir para o aumento da prevalência de PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção) na infância e adolescência. Esta é uma possibilidade preocupante, sobretudo quando a maior quantidade de açúcar consumida por estas crianças vem através de alimentos que diariamente ingerem, como sumos artificiais ou achocolatados e os refrigerantes consumidos em média duas a quatro vezes por semana. No seguimento destes estudos feitos, foram estabelecidas recomendações para prevenir o aparecimento da perturbação, como por exemplo a redução do consumo de gordura saturada, redução consumo de carnes, redução da adição de açúcar e inclusão de frutas e vegetais.

Em suma o consumo de açúcar e as suas consequências são nefastas quer para a saúde física, quer para a saúde mental de crianças, jovens e adultos, sendo necessária a adoção de medidas que promovam as boas práticas desde a infância à idade adulta.



A nossa wishlist para o **seu negócio.**

- Aumentar a notoriedade da sua marca
- Definir uma estratégia de marketing
- Criação de uma loja-online
- Ter um website responsivo
- Conteúdo diferenciador nas redes sociais
- Fotos de qualidade para comunicar o seu negócio
- Produção de conteúdo de multimédia
- Produção de eventos

poente.
creative studio

Mais informações:



Fale connosco:



+351 939 440 904



info@poente-studio.pt



NAVEGADORES

CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO

APOIO AO ESTUDO PERSONALIZADO E INDIVIDUALIZADO



Eurico Pereira e Carla Peixoto gerem o Centro de Estudos Navegadores Braga, uma unidade especializada de Apoio ao Estudo e Explicações que existe há 20 anos. As instalações foram recentemente remodeladas para corresponder às necessidades do mercado atual. “Inicialmente, a Navegadores começou por trabalhar nas Atividades Extracurriculares, nas escolas, mas percebemos que havia necessidade de um acompanhamento personalizado a alguns alunos e decidimos desenvolver o nosso Centro de Estudos”, explica Eurico Pereira.

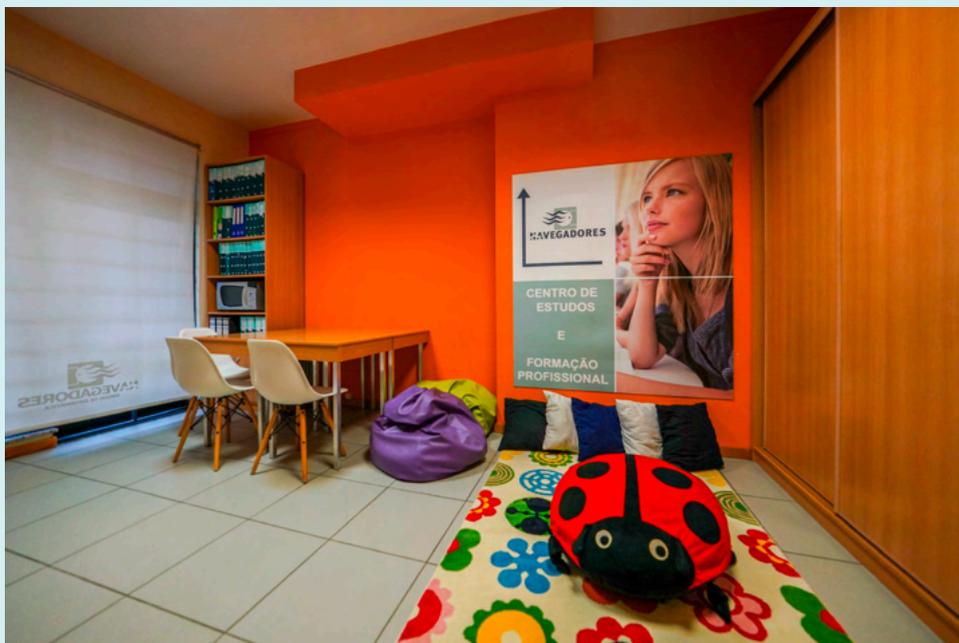
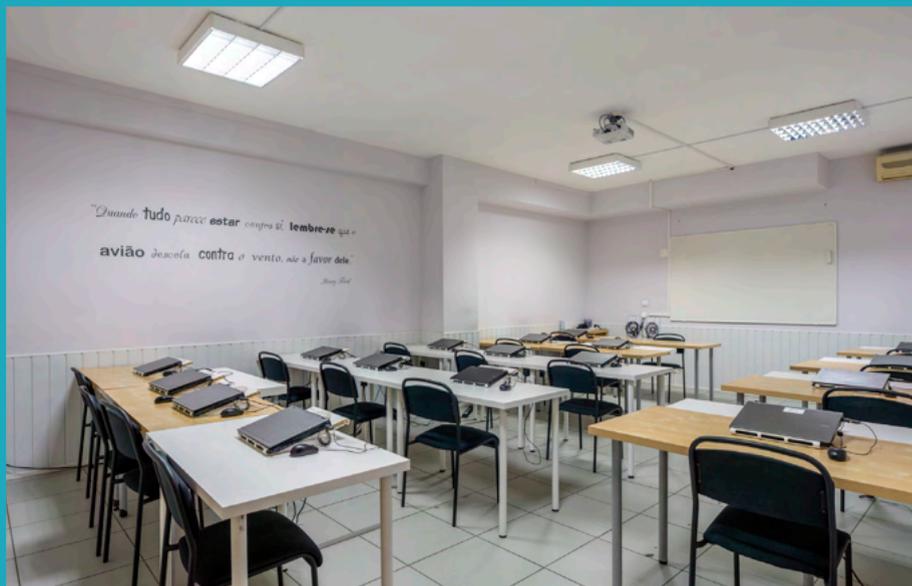
A Navegadores Braga não é um ATL, mas um espaço de Apoio ao Estudo para desenvolver competências. “Os horários são marcados em função da disponibilidade dos alunos. Os alunos não vêm para brincar ou fazer atividades, mas para melhorar e estruturar o estudo, o que depois acaba por se revelar decisivo na forma como estudam em casa.

Criar hábitos de estudo é algo que valorizamos muito e as famílias também”, explica Carla Peixoto. O espaço está limitado a seis alunos em simultâneo, por uma questão “de qualidade do apoio; acreditamos que só com um apoio contínuo conseguimos bons resultados”.

Direcionado para o Ensino Secundário, as Explicações são pensadas caso a caso, aluno a aluno. “Temos uma bolsa de profissionais qualificados, com muita experiência acumulada, que garantem eficácia na preparação de avaliações e aquisição de conhecimentos. São professores especialistas nas áreas que nos solicitam e, embora estejamos mais direcionados para o Secundário, temos, também, professores que colaboram connosco ao nível do Ensino Superior”, assegura. Além do Apoio ao Estudo e Explicações, a Navegadores Braga é especialista, também, na preparação para exames nacionais e exames de Cambridge.

CENTRO DE FORMAÇÃO INFORENSINO

Além do Centro de Estudos, a empresa alberga, ainda, um centro de formação que é alugado ao IEFP e a empresas externas, sempre que precisam de dar formações específicas. O espaço está equipado para corresponder aos desafios da formação atual, nomeadamente, em termos de tecnologia informática, sendo uma entidade formadora certificada pela DGERT. É uma solução chave na mão para quem necessita deste serviço. Externamente, a Inforensino presta, também, serviços de consultoria e formação a empresas.



NAVEGADORES
CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO

Praça Manuel Fernandes da Silva, nº15
4715-244 Lamações · Braga
geral@navegadores-braga.com
www.navegadores-braga.com
253 252 753
(chamada para rede fixa nacional)
968 131 890
(chamada para rede móvel nacional)



Navegadores.Braga

OS TIQUES NAS CRIANÇAS

N

a idade pediátrica, a doença do movimento mais frequente é a perturbação de tiques, que inclui o Síndrome de Gilles de la Tourette, também conhecido como Síndrome de Tourette.

Os tiques são involuntários, podendo ser motores ou vocais (ou fónicos). Os tiques motores são movimentos rápidos, recorrentes e não rítmicos. Os tiques vocais são sons ou palavras repetidas frequentemente, de forma incontrolável. Podem, ainda, ser classificados como simples, sem propósito e envolvendo apenas um grupo muscular ou parte do corpo, ou complexos, quando envolvem vários grupos musculares, coordenados e por vezes com um propósito.

Os tiques motores podem manifestar-se de várias formas, como, por exemplo, pestanejar, movimentar a cabeça, sacudir os braços, saltar, tocar em objetos ou pessoas, movimentar todo o corpo. Já os tiques vocais ou fónicos podem ser reconhecidos, por exemplo, ao limpar a garganta, dar estalinhos com a língua, fungar, grunhir, imitar sons de animais ou palavras ou frases inapropriadas ou fora de contexto.

Habitualmente, os tiques surgem entre os 4 e os 12 anos de idade, atingem uma maior gravidade na adolescência e podem ser transitórios (duração < 1 ano) ou evoluírem para a cronicidade (duração > 1 ano). Geralmente, os tiques motores e vocais mudam de frequência, evoluem em complexidade e podem intercalar entre períodos de maior ou menor intensidade. Os tiques vocais podem surgir cerca de 1 a 2 anos depois dos motores.

A presença de tiques motores e vocais crónicos caracteriza uma perturbação neurológica denominada por Síndrome de Gilles de la Tourette (SGT). Os sintomas surgem habitualmente entre os 5 e os 18 anos, são mais frequentes no sexo masculino, e existe uma história familiar de SGT em 10-15% das crianças.

O diagnóstico de tiques e SGT é realizado por um neuropediatra, que se baseia na história clínica fornecida pelos pais e na observação em consulta (embora as crianças possam suprimir os tiques quando se sentem observadas). Os exames complementares habitualmente não são necessários para o diagnóstico já que este se fundamenta em critérios clínicos, mas são solicitados nalguns doentes para exclusão de ou-

tras patologias neurológicas que podem apresentar-se com perturbações do movimento, nomeadamente tiques.

A avaliação e o diagnóstico são fundamentais para a exclusão das comorbilidades mais frequentemente associadas à perturbação de tiques (particularmente à SGT), nomeadamente a Perturbação de Déficit de Atenção e Hiperatividade (PDAH), Perturbação Obsessiva-Compulsiva (POC), Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), perturbação de sono, dificuldades específicas de aprendizagem, cefaleias, perturbações psiquiátricas como ansiedade e depressão.

A intervenção na perturbação de tiques envolve a presença de neurologistas, psicólogos, terapeutas e psiquiatras, e baseia-se na psicoeducação e nas terapias cognitivo-comportamentais (psicoterapia, treinos de relaxamento, hipnose, ...). Ocasionalmente, pode ser necessária terapêutica farmacológica para controlar os tiques, mas esta decisão é sempre individualizada e tomada em conjunto com a família. Na verdade, a família é um elemento-chave na abordagem à perturbação de tiques, uma vez que existem algumas estratégias para aplicar na rotina diária da criança, que ajudam a diminuir a intensidade e a frequência dos tiques. Estas incluem:

- aprender a reconhecer os tiques, as situações que os desencadeiam, evitando-as ou usando fatores distratores;
- evitar situações de stress e ansiedade;
- ter uma boa higiene do sono;
- praticar exercício físico;
- dedicar tempo a passatempos desportivos, musicais.

Relativamente ao prognóstico desta perturbação, a maioria das crianças com tiques motores simples têm uma diminuição dos sintomas por completo, já as crianças com SGT podem manter os sintomas na idade adulta. No entanto, e dependendo da gravidade dos sintomas, a maioria das pessoas com tiques motores consegue ter uma vida normal na sociedade.



Andreia Gomes Pereira
Neuropediatra do CNS – Campus
Neurológico



FELIZ
NATAL

— & —

PRÓSPERO
ANO NOVO

||| PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

35 ANOS

a realizar sonhos.

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





palatial

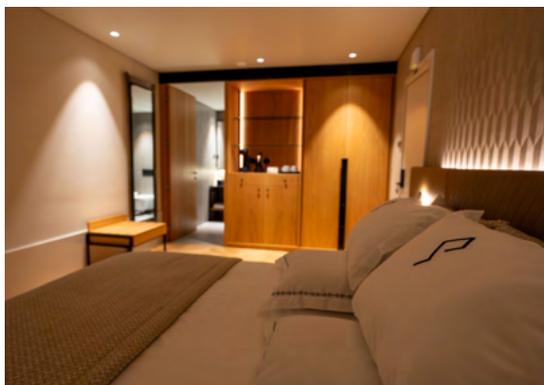
RPI BUSINESS CENTER

REDEFINIÇÃO DE LUXO

É um espaço com três áreas diferentes, que se complementam, numa nova redefinição de luxo. A apenas 10 minutos do centro da cidade, perto dos pontos de interesse cultural e patrimonial de Braga, o RPI Business Center é a resposta certa para clientes exigentes, que procuram fugir da agitação dos centros da cidade e valorizam a qualidade e exclusividade. Deixe-se levar pelos prazeres da vida!

PALATIAL SUITES

De arquitetura contemporânea, o Palatial Suites é uma verdadeira boutique de arte, dividido em sete quartos diferentes e decoração soberba. A decoração reflete a elegância e harmonia entre a serenidade e a paz. O espaço é decorado com obras de arte de artistas portugueses de renome, como Joana Vasconcelos, Manuel Correia ou Paulo Neves, criando uma nova camada de luxo e requinte em todo o edifício.



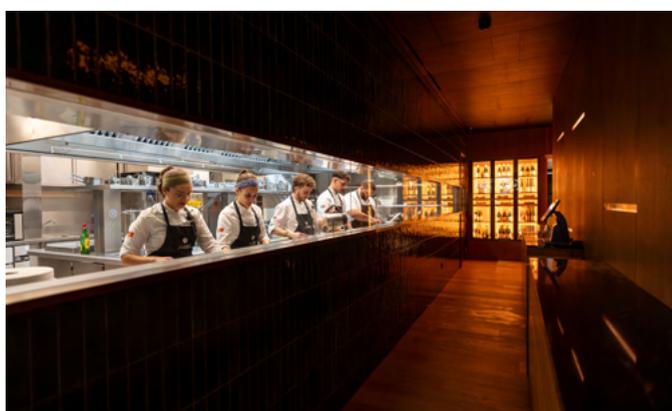
AMISTAD WINE

O RPI BUSINESS CENTER não poderia ficar completo sem a nossa garrafeira, um elemento absolutamente fundamental para quem procura uma experiência completa de luxo. Com área de provas – onde vão decorrer provas de vinhos únicos da Amistad Wine, apresentações e tertúlias, a garrafeira é um espaço de descoberta de novos vinhos de qualidade reconhecida e premiada. Os nossos experientes Sommeliers, conduzem-no para uma arrojada vivência, em exclusivo ou rodeado de amigos. Verdadeiras degustações de vinhos, acompanhadas de uma seleção de queijos e enchidos, bem como fumados oriundos da província de Burgos.



PALATIAL RESTAURANT

Os detalhes de madeira nobre fundem-se com a pedra e criam um espaço acolhedor, intimista, onde os pormenores elevam toda a experiência a outro nível. Apostando numa cozinha de autor que recupera o melhor receituário regional, dando-lhe uma nova apresentação, o Palatial Restaurante pretende ser um espaço de Fine Dining, com menus de degustação pensados ao pormenor e qualidade que lhe permitam ambicionar a um estatuto diferenciado e de reconhecimento na região. No espaço contíguo à sala principal, o bar em tons dourados apresenta-se como o local ideal para apreciar e descobrir alguns espirituosos únicos. A esplanada e piscina enquadram o exterior do restaurante para os dias quentes, numa proposta de valor que faz lembrar os melhores cenários de Miami ou Saint-Tropez.



SALA VIGNA

E porque gostamos de criar um wow factor em cada um dos nossos espaços, distinguimos a Sala Vigna, uma sala privada com o ambiente perfeito e decoração superlativa, para a uma celebração em grupo, tornando este o local ideal para um jantar intimista.



Saiba mais em

Avenida da Independência, 8 - Arcos, Braga.
palatial.pt
reservas@palatial.pt
instagram.com/palatialrest
253 143 128 · 967 817 022

amistadwine.com
info@amistadwine.com
instagram.com/amistadwine



HEPATITES: TORNAR O DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO ACESSÍVEL A TODOS

A

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

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

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

O ónus da doença e a facilidade do seu tratamento conduziram a uma Ação conjunta entre as Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde para remover a Hepatite C (e as he-

patites virais no seu conjunto) das principais causas de morte a nível mundial, onde ocupavam a 7.ª posição. O objetivo de reduzir em 90% o número de novos casos de infeção por hepatite B e C e de reduzir a mortalidade associada em 65% foi definido em 2015 e a sua meta estabelecida em 2030.

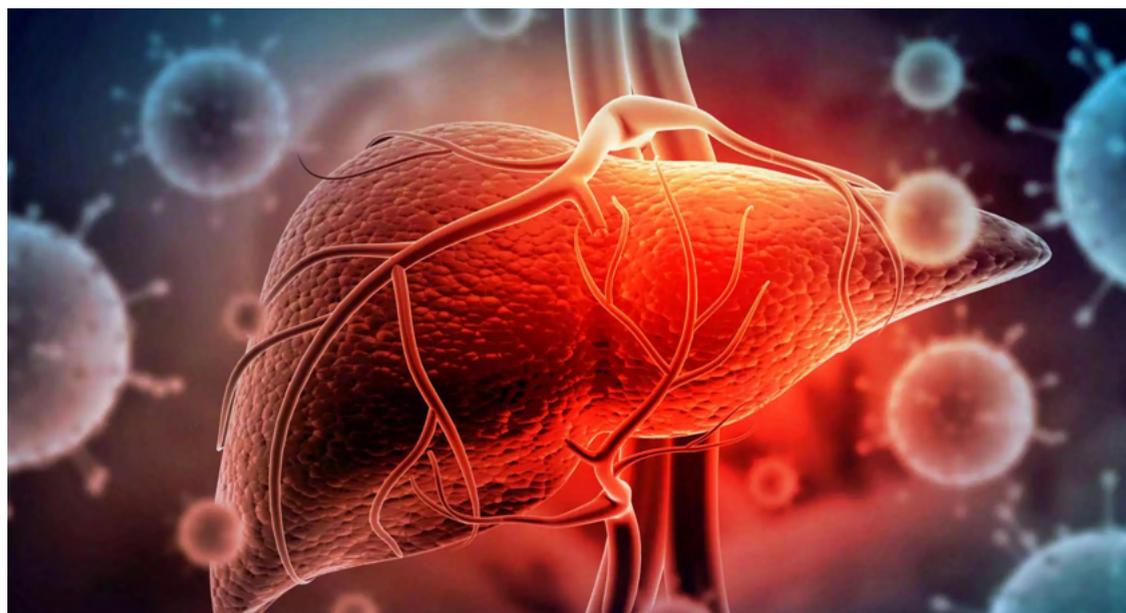
Portugal foi pioneiro no que diz respeito à implementação de políticas de gratuidade e acessibilidade universal dos novos fármacos. Isto colocava o nosso país numa posição muito favorável para o atingimento deste objetivo. A criação do Programa Nacional para as Hepatites Virais, atualmente sob a direção do Prof. Rui Tato Marinho, foi impulsionadora e agregadora das medidas necessárias para este esforço. Contudo, vários fatores, dos quais o principal será sem dúvida a pandemia que vivemos, desaceleraram os esforços e colocaram barreiras que estamos neste momento a tentar contornar. De acordo com as perspetivas de alguns estudos, caso não sejam tomadas medidas adicionais, apenas em 2050 conseguirá Portugal recuperar o tempo perdido e atingir os objetivos propostos. Carecemos de uma melhor definição de estratégias para um rastreio universal e organizado, da descentralização do acompanhamento destes doentes, sobretudo daqueles que vivem em situações de exclusão social, da agregação dos dados clínicos e populacionais e de um maior envolvimento político. Existem, contudo, casos de sucesso no nosso país como o que sucedeu na Madeira, que será provavelmente a única região do país a atingir os objetivos propostos e cujo exemplo poderemos adaptar. Neste dia Mundial para a Consciencialização para a Hepatite C será conhecido o relatório anual do Programa Nacional que será, sem dúvida, uma ferramenta importante na aferição das melhores estratégias a adotar com vista a este objetivo comum.

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



Rita Serras Jorge

Núcleo de Estudos das Doenças do Fígado da SPMI





Gastro Braga

UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

(chamada p/ rede fixa nacional)

Casa de Saúde de São Lázaro
Rua 25 de Abril, 550 - Braga

5^o Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



DB

DecorBanho

BREVEMENTE
Futuras instalações



MORADA
AVENIDA DE RENDUFE, N°348
FRAÇÃO F
4720-032 AMARES, BRAGA

CONTACTOS
T. (+351) 969 104 105
T. (+351) 253 994 138
E. DECORBANHO4720@GMAIL.COM

SIGA-NOS
 
@DECORBANHO

AO



CINCA

BRUMA
FLOWINGART

AXZ

hansgrohe

asm
A S M T A P S®
WATER SOUL

exagres
TECHNICAL SOLUTIONS

GROHE
ENJOY WATER®

SALONI

TRES

coycama

zenon
smart solid surface

Roca

showerBOX
Your dream our inspiration

KITBANHO®

KERAKOLL
The GreenBuilding Company

TAU
ceramica

SANINDUSA

BALDOCER
CERAMICAS

BANHOAZIS®

BEM-VINDO 2024



Com a entrada do mês de dezembro estará chegada a altura de começar a preparar o Novo Ano. Habitualmente formulamos desejos na noite de Passagem do Ano esperando que estes se concretizem. Coisas como: saúde, paz, amor, um novo emprego, perder peso, deixar de fumar, fazer mais exercício, constam na lista dos desejos mais comuns e solicitados.

Mas a verdade é que muitos destes desejos são formulados ano após ano sem nunca se concretizarem.

Por que razão pedimos algo todos os anos de forma repetida? Será que alguma vez nos detivemos a pensar no motivo pelo qual o fazemos?

Quiçá se colocarmos uma pergunta no final de cada desejo consigamos ter algumas respostas. A seguir a cada desejo perguntemo-nos:

O que estou disposto ou disposta a fazer para o concretizar?

Se tentarmos perceber o que estamos dispostos a fazer talvez isso nos mostre o motivo pelo qual nos anos anteriores esses mesmos desejos não se realizaram. A verdade é que a concretização de muitos dos nossos desejos depende unicamente da nossa ação. Se não tivermos vontade de fazer algo diferente, se considerarmos que depende de outros, da sorte ou do universo, talvez estejamos a criar o cenário para no ano seguinte estarmos novamente a dizer as mesmas palavras enquanto tocamos as badaladas...

O facto é que na maioria das vezes nos alienamos do nosso poder para transformar a nossa vida e torná-la naquilo que queiramos que seja. Até aqui estaria tudo bem, pois seria uma decisão nossa. A questão surge quando nos queixamos recorrentemente da vida que temos e manifestamos o desejo de ter uma diferente.

A maioria de nós vive com um medo assustador da mudança, no entanto deseja-a. Como é óbvio este paradoxo causa muitos conflitos internos, já para não falar do sofrimento que também pode estar associado. Sentir a necessidade interna de transformação é um sinal de que a desejamos e nos sentimos preparados para ela. No entanto, tudo fazer para permanecer da forma que estamos torna-se incoerente para o nosso organismo, e muitas vezes daí surge a ansiedade, a tristeza, a raiva, a frustração...

As nossas emoções podem ser o indicador de que o caminho que escolhemos para nós poderá não estar a ser o mais saudável. Uma emoção é informação que o corpo nos dá para que saibamos o que no nosso íntimo passa, o que guardamos no nosso inconsciente.

Se fazemos algo que não é coerente, é natural que o nosso corpo se manifeste de forma menos agradável para lhe darmos atenção. Quando nada fazemos e tentamos camuflar os sinais, o corpo terá que fazer soar mais alto o seu descontentamento e fazer tocar alguns alarmes.

A vida é o conjunto das decisões que tomamos. Se decidimos não ouvir os sinais que o nosso corpo nos dá, dificilmente conseguiremos ter uma boa vida, saudável e feliz. Talvez para todos aqueles que desejam ter saúde, um bom passo para a alcançar (ou manter) talvez seja mesmo co-



meçar a ouvir o que o nosso corpo nos está a dizer.

A coerência entre o pensar e o agir dá-nos coerência no sentir. Estes três verbos estão sempre associados quando falamos de comportamento humano.

Pensar, Agir e Sentir, da coerência entre eles surge o nosso bem-estar.

Com base nisto, para este próximo ano de 2024 talvez possamos formular desejos um pouco diferentes. Em vez de nos focarmos no objetivo que pretendemos alcançar, que tal focarmo-nos no caminho que devemos percorrer para lá chegar?

Como seria se no 31 de dezembro quando as badaladas tocassem nós pedíssemos:

CLAREZA EMOCIONAL para percebermos o que nos condiciona e aprender a sentir de acordo com a nossa verdadeira essência;

MOTIVAÇÃO para diariamente darmos pequenos passos rumo a uma vida mais livre e autêntica;

AUTOCONHECIMENTO para nos conhecermos, nos amarmos e sabermos escolher o que é melhor para nós.

AUTOCONTROLO para não sermos vítimas dos nossos estados emocionais, das consequências dos nossos impulsos ou atitudes irrefletidas.

Podemos ainda ir mais longe e com coragem aproveitar para nos lançarmos outros desafios.

Como seria ainda se em vez de pedir, prometéssemos? Por exemplo:

– Este ano prometo respeitar-me e unicamente tomar decisões que promovam o meu bem-estar físico e emocional.

– Neste próximo ano prometo viver mais de acordo com a minha essência, dizendo não ao que não é para mim e dizer sim ao que sinto que é.

– Neste Novo Ano que inicia prometo conhecer-me melhor e aprender a fazer uma melhor gestão das minhas emoções.

Se conseguíssemos pôr tudo isto em prática, como estaríamos no final de 2024? O que teríamos alcançado? Nessa altura, findo mais um ano, se nos tivéssemos dado tudo o que nos prometemos no ano anterior, o que pediríamos a 2025? Pensemos nisso...

Votos de um Feliz Natal e um 2024 repleto de motivação para dele fazermos um ano de Excelência Pessoal!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA

ACORDOS/CONVENÇÕES:



CHEQUE DENTISTA

Carclasse



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL



Dr. Rui Miguel Lopes

Médico Psiquiatra no Hospital Lusíadas Braga

A Saúde Mental tem sido cada vez mais falada e de forma aberta, desde as Instituições e Profissionais de Saúde até aos meios digitais e públicos com partilha de vários casos e experiências. Qual o posicionamento do Hospital Lusíadas Braga perante este desafio de saúde?

A Saúde Mental é um campo essencial da saúde geral do ser humano englobando o seu bem-estar emocional, psicológico e social. Representa um dos desafios mais importantes na área da saúde atualmente, tendo sido notoriamente colocado em enfoque desde o pico de stress vivenciado e impacto global na sociedade durante o confinamento e pandemia COVID-19. O Hospital Lusíadas Braga tem contribuído para a fomentação da literacia e divulgação em Saúde Mental através de canais digitais próprios, como o Blog Lusíadas, e redes sociais com artigos de opinião de especialistas relacionados com a Saúde e Qualidade de Vida em geral, e promoção da Saúde Mental e prevenção das Doenças Psiquiátricas, em particular. Essa atuação tem envolvido igualmente atividades de promoção de estilo de vida saudáveis nas comunidades locais com o patrocínio de eventos e atividades em várias modalidades desportivas, bem como na organização de congressos, colóquios e reuniões para profissionais de saúde, igualmente abertos e de acesso à comunidade.

Qual a capacidade de resposta no Hospital Lusíadas Braga?

O Hospital dos Lusíadas Braga dispõe de um atendimento em ambulatório individualizado e personalizado que procura distinguir-se pela qualidade e inovação envolvendo várias especialidades médicas em articulação, através de capacidade de avaliação médica e de meios de diagnóstico (imagiologia, análises e outros exames) bem como de intervenção e tratamento (psicofarmacológico e psicoterapêutico) das doenças psiquiátricas em ambulatório.

Qual a abordagem na área da Saúde Mental do Hospital Lusíadas Braga?

A abordagem dos profissionais de saúde de diferentes especialidades em estreita colaboração interdisciplinar procura basear-se numa perspetiva abrangente, holística e centrada no paciente que procura ajuda na área da Saúde Mental, garantindo a confidencialidade, respeito e empatia, fundamental para fornecer cuidados integrados e abrangentes, e permitindo uma deteção precoce e intervenção adequadas.

Quais as especialidades que contribuem para oferecer um serviço de qualidade?

Várias especialidades médicas podem contribuir para a promoção da Saúde Mental articulando em conjunto para fornecer cuidados mais abrangentes aos pacientes. A estreita ligação e interface entre as várias especialidades médicas de Psiquiatria, Pedopsiquiatria, Neurologia, Medicina Geral e Familiar, Medicina Interna, Medicina do Sono, bem como da Psicologia e Neuropsicologia permitem oferecer à comunidade um diagnóstico mais apurado, uma intervenção mais abrangente e tratamento personalizado e holístico mais precoce das Doenças Psiquiátricas (sendo as mais comuns a Depressão ou as Patologias de Ansiedade) bem como as doenças neuropsiquiátricas (Síndromes Demenciais, Doenças do Movimento, etc.) do Neurodesenvolvimento e igualmente das Patologias do Sono (por exemplo, a Apneia do Sono), entre outras, bem como o tratamento e monitorização de condições médicas que possam estar subjacentes.

Quais os sinais a que devemos estar alerta?

De um modo geral, perante a presença de sinais ou mesmo de sintomas que possam indiciar que a Saúde Mental possa estar afetada ou comprometida, devemos estar particularmente alertas para a duração prolongada e a interferência direta na qualidade de vida e no funcionamento psicossocial, familiar e laboral do ser humano. Embora a presença desses sinais não seja necessariamente indicativa de uma doença psiquiátrica específica, podem, no entanto, indicar a necessidade de procurar ajuda profissional. A identificação e a intervenção precoce não só permitirão intervir nas várias situações de burnout, como tratar atempadamente as formas mais leves de doença como as reações agudas ao stress ou perturbações de adaptação, bem como prevenir a evolução e o estabelecimento para outras situações mais graves e a cronificação e o prolongamento destas. Alguns sinais comuns relacionados à Saúde Mental que devemos estar alerta: variações de humor, alterações do comportamento, ritmos circadianos do sono ou do apetite, isolamento social, diminuição do desempenho académico ou profissional, tristeza e ansiedade significativas persistentes, problemas de concentração e memória, etc.

E, como sociedade, o que devemos estar atentos para conseguirmos ultrapassar este desafio?

Para enfrentar este desafio de saúde de forma mais eficaz, a sociedade deve ser mobilizada individual e coletivamente, e motivada para colocar na agenda do dia a discussão do tema da Saúde Mental de uma forma abrangente em todas as suas dimensões. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem enfatizado precisamente, nos últimos anos, a necessidade da sociedade ser um veículo de promoção de políticas mais abrangentes para a promoção da Saúde Mental e intervenção sobre os vários determinantes socioeconómicos associados, desde logo:

- promoção da literacia e educação sobre a Saúde Mental; reduzir o estigma associado às doenças psiquiátricas;
- fornecer informações precisas sobre sintomas de doenças psiquiátricas e opções de tratamento disponíveis;
- promoção na equidade de acesso a cuidados e serviços especializados de psiquiatria e Saúde Mental de qualidade incluindo avaliação, tratamento e apoio psicossocial (disponibilizando profissionais de Saúde Mental como psiquiatras, psicólogos e terapeutas, em áreas rurais e

comunidades marginalizadas);

- fomentar redes de apoio social e comunitário (incluindo mobilização da comunidade, fortalecimento de recursos locais, grupos de apoio, iniciativas de voluntariado, programas de mentoria);
- promover a participação e inclusão social com atenção especial a grupos vulneráveis, reduzindo o isolamento social;
- intervenção diversificada em vários fatores ou vários domínios da saúde preventiva em geral, como a promoção do bem-estar emocional e estilo de vida saudável e resiliente, incentivar práticas de autocuidado, como exercício físico regular, sono adequado, alimentação saudável e técnicas de relaxamento e diminuição de stress.

A promoção da Saúde Mental pode ser realizada igualmente em diferentes contextos como nas escolas (promoção da saúde psicológica e bem-estar das crianças e capacitação de competências socioemocionais dos jovens, incrementar a literacia em diversos temas como a igualdade, discriminação, bullying, e cidadania); nos locais de trabalho (temas como o ingresso no mercado de trabalho, organização das empresas, situações de burnout ou assédio moral laboral, carga horária); e na discussão de temas relacionados com a organização da nossa Sociedade em geral (por exemplo, questões de segurança, criminalidade ou cybersegurança – o quanto nos sentimos seguros ou não na sociedade em que vivemos, o uso excessivo das redes sociais na Internet, a eventual enfase e tónica demasiado negativas das notícias divulgadas diariamente pelos media, etc.). Não menos importante, é fundamental que haja desenvolvimento de políticas públicas que promovam a Saúde Mental de uma forma geral, bem como a criação de legislação que garanta os direitos dos pacientes com doenças psiquiátricas, incluindo proteção contra a discriminação, acesso ao emprego, habitação adequada ou serviços de apoio comunitário e tratamento adequados. É necessário igualmente maior investimento pelos governos e instituições em recursos para investigação, através da ampliação de serviços de Saúde Mental comunitários, bem como da capacidade de tratamento em hospitais e clínicas.

De acordo com a sua experiência, quais os principais avanços científicos nesta área?

É importante realçar que a área da promoção da Saúde Mental está em constante evolução. Sem dúvida que a investigação nas Neurociências nos últimos anos tem contribuído de forma aliciente para desvendar e desmistificar as funções cerebrais (sendo o cérebro o órgão mais complexo do ser humano), e paralelamente e não menos importante, para a compreensão etiológica, tratamento e prevenção das doenças psiquiátricas, bem como para a promoção da Saúde Mental. Assim, os estudos em campos diversos das Neurociências incluindo a genética, hereditariedade e epigenética (interação do stress sobre a expressão fenotípica dos genes desde a vida pré-natal), e na área da psicofarmacologia, têm permitido assim, elucidar de uma forma mais abrangente, as causas e os mecanismos etiopatológicos das doenças psiquiátricas, bem como na melhor compreensão dos fatores de resiliência que podem proteger e promover a Saúde Mental, nomeadamente a importância do apoio social, inteligência emocional e bem-estar psicológico, bem como para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e precoces, e de implementação de políticas de Saúde Mental baseadas na evidência científica.

NÃO SE ESCONDA DO BURNOUT

Encontre ajuda na nossa Unidade
de Saúde Mental



lusiadas.pt

253 079 579

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

 **Lusíadas**
Hospital Braga

ROSA-DE-JERICÓ UM PRESENTE PARA QUEM ACREDITA NO PAI NATAL E NO PODER DO INVISÍVEL



“Só cantamos bem nos ramos da nossa árvore genealógica”

René Char

A rosa-de-jericó, também conhecida por flor-da-ressurreição pelas comprovadas propriedades singulares que apresenta de murchar para depois tornar a florescer, é originária dos desertos da região de Jericó, na Palestina. Esta rosa que morre para nascer de novo, tal como simbolicamente acontece ao ser humano ao longo da vida nos momentos de profunda transformação e dor, é uma planta que cresce e se desenvolve tanto melhor quanto mais difíceis forem as condições de sobrevivência do lugar onde se encontra.

Diz a lenda que quando a Sagrada Família foi forçada a atravessar as planícies de Jericó para fugir à fúria do Rei Herodes, a Virgem encontrou esta rosa no meio do deserto, tão delicada quanto resistente. Enquanto Cristo viveu na terra, as rosas-de-jericó floriram e embelezaram os campos, tendo secado e morrido quando foi crucificado. Três dias depois, quando Cristo ressuscitou, as rosas-de-jericó voltaram a florescer e a irradiar o seu inebriante perfume. São rosas que divinalmente expressam o ciclo da vida e da morte na matéria e que, de uma forma poética, quase profética, simbolizam a esperança da vida entre o céu e a terra.

A vida gosta de ser surpreendida e alimenta-se especialmente do que não se vê. Quando só acreditamos no que vemos, ao olharmos para esta rosa no momento em que está seca ou murcha, estado em que consegue permanecer durante anos, dificilmente acreditaremos que há uma vida nela à espera de voltar a nascer. Mas há, e é extraordinário vê-la florescer cheia de folhas verdes quando submersa em água numa espécie de potência que vem do invisível.

É fácil acreditar no que os olhos vêem. Mas acreditar no que não se vê é radicalmente transformador porque muda tudo, especialmente a forma como nos vemos e como vemos o mundo. Exige coragem, muita coragem, aquele impulso que vem direto do coração e desafia o verdadeiro conhecimento de ti próprio e, assim, o teu crescimento interior. Acreditar no que não se vê é autoconhecimento, a grande revolução de consciência que a humanidade tanto precisa.

Acreditar no invisível faz parte do maravilhoso mundo das crianças, mas também dos adultos que, por desconforto interno ou um qualquer pressentimento que chega quase sempre através do corpo, acreditam que a vida pode ser um lugar vivido muito perto da magia, do fabuloso mundo do fantástico e do milagre. Este convite para uma vida extraordinária, onde nem tudo é bom mas (quase) tudo é possível, vem da criança interior que temos dentro e que é tão mais feliz quanto mais formos capazes de abraçar o mundo invisível que é nosso, que nos define, nos condiciona e nos liberta também quando tomamos consciência de que somos o sonho dos nossos antepassados. E que por isso, extraordinariamente, não estamos sós.

Assim como a rosa-de-jericó submersa em água pode renascer, também nós, “regando” a árvore genealógica da nossa família poderemos despertar para uma vida mais autêntica e curar muitas dores. As nossas e as do nosso sistema. Atravessando e cuidando desta preciosa árvore da família, cuidamos de ser feliz, pois a verdade é que “só cantamos bem nos ramos da nossa árvore genealógica”. Quem não acredita no impacto invisível que a história dos antepassados tem na sua vida nunca terá a oportunidade de viver no estado do sábio aprendiz que sabe que não sabe tudo, que sabe que não vê tudo, e que sabe que nada na vida controla. A ideia de ser alguém que acredita no invisível, nas histórias dos antepassados que o corpo carrega, “na importância dos encontros fortuitos, felizes e benéficos, e o facto, o dom de agarrar, de caminho, a sorte, quando nos apercebemos dela e quando a solução nos surge, como que por acaso...” parece ser o grande segredo da saúde mental, física e emocional do nosso tempo.

No Affectum o invisível está sempre presente, tem muita força e um lugar muito especial. Acreditar para além do que diz a razão é um exercício constante de entrega e de confiança num mundo melhor, mais humano e verdadeiro. Uma espécie de fé. Fé na infância, fé na família e na potência dos encontros, da atração dos corpos e das almas, fé na amizade, no trabalho, no vazio de onde tudo pode brotar, no movimento de quem não desiste e nas escolhas que passam pelo coração. Fé no

amor como resposta a todas as perguntas. Fé na paz no mundo inteiro. Fé no Pai Natal.

Porque a vida é um mistério para ser revelado em pequenas doses de magia no tempo certo, neste Natal entrega-te à contemplação de um encontro com o invisível e pede ao Pai Natal uma rosa-de-jericó. Porque acreditamos que, afinal, também acreditamos no invisível...

Feliz Natal!



Saiba mais em:

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



★ CONFEITARIA S. ANTÓNIO ★

LUXA

BRAGA

O NATAL TRADICIONAL!

A Confeitaria Santo António, ou “LUXA” como é conhecida, é especialista em Bolo-Rei, de fabrico próprio, que pode ser trapalhão, tradicional ou de frutos secos, nas Talassas, que são exclusivas Confeitaria Santo António, ou nos Massapães ou Pão-de-ló da casa, mas decidiu adicionar mais uma criação exclusiva. Os Folhadinhos de Braga são deliciosos, feitos de uma massa muito fina e um creme de ovos, e vão ficar muito bem na sua mesa de Natal! Criada em 1828, a Confeitaria Santo António é um espaço familiar que preserva a tradição e o receituário tradicional, mas que continua a inovar e apresentar novos produtos há quase 200 anos.

Aqui poderá encomendar o seu bolo de aniversário, de fabrico próprio e com os recheios a gosto, e tem sempre a sair os melhores salgadinhos, como os rissóis, as chamuças ou os bolinhos de bacalhau.

A Confeitaria Santo António foi recentemente agraciada com o Galardão “A nossa terra” 2023, sendo considerada, por votação, a melhor empresa do setor de Restauração, Pastelaria e Hotelaria de Braga.

O Natal é aqui!

- FOLHADINHOS DE BRAGA
- TALASSAS
- BOLO-REI DO LUXA
- BOLO-REI TRAPALHÃO
- BOLO-REI DE CHOCOLATE
- BOLO-REI DE FRUTOS SECOS

~~~~~  
*A gerência da Confeitaria Santo António (“LUXA”) deseja a todos os clientes e amigos um Bom Natal e um próspero Ano Novo!*  
 ~~~~~

Praça Conde de Agrolongo, 85
 4700-295 Braga
 253 275 132
 confeirialuxa@hotmail.com

“CAMPANHA SOLIDÁRIA A DECORRER NO GREAT PADEL NO MÊS DE DEZEMBRO”

Decorre durante este mês de dezembro, no clube Great Padel a campanha solidária “Jogar Solidário”, que reúne em nome de uma causa maior parceiros e patrocinadores num gesto de solidariedade, partilha e reconhecimento pelos Bombeiros Voluntários de Vila Verde, que durante o mês de dezembro em cada tudo de bolas de padel adquirido na loja da Padel Nuestro situada no Great Padel, 2 euros do valor despendido revertem a favor dos Bombeiros Voluntários.

Este é um período que é sinónimo de partilha e solidariedade e propício para relocalizar a bússola dos valores de cada um. É o momento, de Juntos, assumirmos um novo desígnio. Temos a obrigação moral de abraçar os nossos soldados da paz e sermos um instrumento transformador da comunidade onde estamos inseridos.

Os Bombeiros são sinónimo de vida e de vitalidade, altruísmo e coragem, dedicação e compaixão e carregam em si os valores de uma sociedade em que todos acreditamos. “Vida por vida” é o lema de quem todos os dias sabe às horas que entra, mas nunca sabe quando regressa.

Em parceria com outras 3 organizações, que através da responsabilidade social que os caracteriza, avançamos juntos para esta iniciativa solidária, da qual pretendemos que seja aceite e valorizada por todos, fazendo a sua parte nesta causa.

Os parceiros que se juntaram à Great Padel nesta iniciativa, foram: a Siux/Padel Nuestro, que aceitou ceder parte dos lucros da venda dos tubos de bolas de padel; a Gráfica Amares que concebeu as caixas da iniciativa; e a Macrobiiz, empresa de comunicação, que concebeu a imagem e toda a comunicação da campanha.

Façamos deste Natal uma celebração para o futuro, de cuidarmos e estarmos atentos aqueles que tanto dão sem pedir nada em troca.

Se vieres jogar padel ao Great Padel, faz a tua parte e deixa o teu contributo para esta causa e ainda levas um tubo de bolas para os teus próximos jogos de padel.

Juntos fazemos a diferença, jogando solidário!

Clube Great Padel

Rua da Malheira nº60 4730-430 Braga
253 679 215
geral@greatpadel.pt

Great Padel

VILA VERDE
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS

SIUX
MATCH PRO

JOGAR SOLIDÁRIO

JUNTOS, FAZEMOS A DIFERENÇA

JOGAR SOLIDÁRIO

Cada pack representa 2 euros em donativo para bombeiros voluntários de Vila Verde

SIUX | padel nuestro portugal | macrobiiz | Vila Verde | Gráfica Amares

NOSSA

DANCETERIA

MÚSICA DE DANÇA

BANDAS AO VIVO

ARTISTAS CONVIDADOS

DJ RESIDENTE

· FELIZ ·
Natal
— & —
PRÓSPERO
ANO NOVO

Zona Industrial de Ferreiros
Cidade de Braga


nossadanceteria

Informações e Reservas

927 381 524

(chamada p/ rede fixa nacional)



A OFICINA DE RELÓGIOS!

A Tictime é uma oficina de relógios com serviço pós venda das melhores marcas de relógios a nível mundial, nomeadamente a Cartier, MontBlanc, Panerai e IWC, e, recentemente adquiriu mais uma representação: a não menos conhecida TAG Heuer. Liderada por Pedro Jorge, Diretor Técnico e proprietário, a oficina é uma referência a nível nacional.

A minúcia faz parte do dia-a-dia da equipa liderada por Pedro Jorge, que acondiciona cada uma das microscópicas peças em caixas desenhadas para o efeito. Nada é deixado ao acaso, seja em relógios de milhares de euros, sejam em relógios de apenas algumas centenas, mas que carregam um grande valor sentimental. Na Tictime, relógios é sinónimo de desafio. A equipa de profissionais conta com formação específica para trabalhar com estes relógios, muitas vezes da própria marca. “As marcas são muito rigorosas com o tipo de intervenção que fazemos. Por isso, fazemos muita formação, usamos apenas peças certificadas obrigatórias e temos de ter na oficina equipamentos que a marca exige para podermos ser um espaço de reparação oficial”, explica o Diretor Técnico.

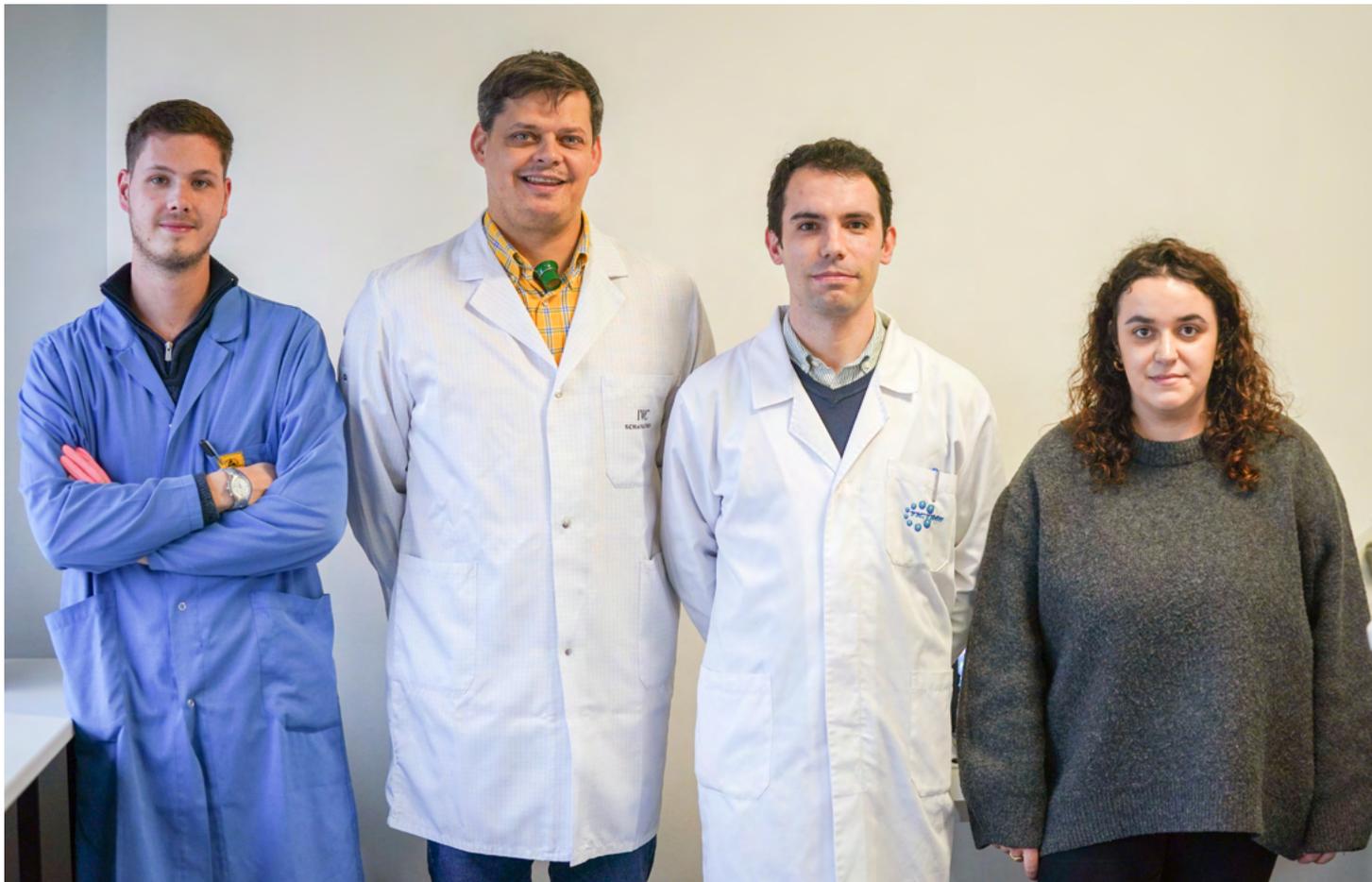
A Oficina de Reparação de Relojoaria começa a ser uma raridade nos tempos que correm, eventualmente pela especificidade da atividade. “Conheço muitas pessoas a trabalharem em casa, mas sem oficina como a nossa. Em Braga, não conheço mais nenhuma e no país também não há muitas. Nós decidimos criar estas condições para poder receber certificação das marcas que referi”, garante. Por exemplo, é normal que cada marca tenha ferramentas específicas para os seus relógios e máquinas topo de gama que executam funções específicas na reparação e manutenção dos relógios – por exemplo, medir a que profundidade abaixo do nível de água o relógio resiste; desengorduramento; máquinas de polimento, de soldadura, entre outras. “Para fazer reparação ou manutenção de algumas marcas, com certificação, é necessário cumprir uma série de requisitos e fazer a assistência técnica segundo os parâmetros que cada marca define”, afirma.

EXPERIÊNCIA ACUMULADA EM GRANDES MARCAS

Antes de abrir esta oficina, Pedro Jorge trabalhou em algumas das melhores marcas a nível mundial, onde adquiriu conhecimentos para dar este passo decisivo. “Eu trabalhava em Portugal, numa loja multimarca, na assistência pós-venda a relógios. Depois, surgiu a oportunidade de trabalhar na Suíça, na fábrica da Franck Muller, durante quatro



anos”, conta. A experiência revelou-se profícua e decidiu regressar a Portugal para se estabelecer em Braga. “Quando regresssei, em 2016, fui abordado por o meu atual sócio Ricardo Sousa, que me desafiou. Como ele tem uma oficina de reparações deste género e faz assistência a uma série de marcas do grupo Swatch, ele convidou-me a fazer o mesmo, mas com marcas com as quais ele não trabalhava. Eu gostei da ideia e comecei a procurar um espaço. Como moro em Barcelos, pensei em Braga para instalar a oficina e posso dizer que estou muito satisfeito, porque é uma grande cidade, com muitos amantes de relógios. Inaugurámos este espaço em Março de 2018”, revela, garantindo que, “desde a primeira hora, a ideia era estabelecer parcerias com algumas marcas, fazer formação, equipar a oficina e passar a ser reparador oficial certificado. Até abriremos, os relógios faziam a manutenção nas próprias ourivesarias/relojoarias ou eram enviados para Madrid, agora têm Braga”.

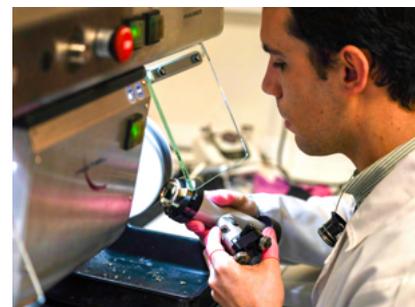
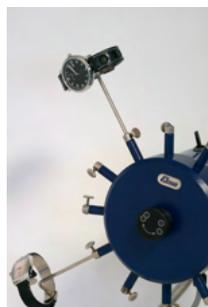


EVOLUÇÃO OBRIGA A FORMAÇÃO ADEQUADA

Sempre que possível, a equipa de Pedro Jorge faz formação específica... nas marcas, porque em Portugal não há formação ou é limitada para mecânicos relojoeiros. “É um trabalho desafiante e muito técnico, que exige concentração e conhecimento. Nas últimas décadas, a qualidade técnica necessária para ser relojoeiro tem crescido, porque os relógios são cada vez mais complexos. É preciso estar sempre a par das novidades e fazer formação constante, não só nas marcas para as quais damos assistência oficial, mas também conhecimentos gerais. Criam-se novos mecanismos, evoluem-se movimentos... basta sair um produto novo que todos os relojoeiros precisam logo de aprender do que se trata e como se trabalha com aquela tecnologia. Hoje há mais inovação, embora eu considere que antigamente se faziam peças com maior durabilidade”, refere o técnico. “Portugal precisava de ter um ensino estruturado para relojoeiros, porque, neste momento, quem

quer formação tem de procurar lá fora. Isso vai fazer com que seja cada vez mais difícil encontrar profissionais para a área”, lamenta.

Ainda assim, nem todos os relógios que vão parar à TICTIME são obras primas de tecnologia relojoeira. “É apaixonante e desafiante quando recebemos relógios antigos, que já não têm componentes para substituir no mercado e que nos ‘obriga’ a desenvolver, adaptar ou maquinar peças que estejam partidas ou danificadas. Estamos a falar de relógios com dezenas ou centenas de anos, muitas vezes com valor sentimental maior que propriamente valor comercial. São relógios de família, que cliente valoriza pela simbologia. Há memórias envolvidas”, conta, explicando que “muitas vezes, ao longo dos anos, os relógios são intervencionados por técnicos com muito boa vontade, mas pouco conhecimento. Quando nos chegam os relógios por vezes estão de tal forma desgastados e polidos que torna a sua recuperação uma missão quase impossível”.



Saiba mais em:



Av. Liberdade, 642 3º andar, sala S2
4710-249 Braga
253 171 940 (chamadas p/ rede fixa nacional)
tictime@tictime.eu

Horários:
Segunda a sexta:
Manhã: 10:00 às 13:00
Tarde: 14:00 às 19:00



RICARDO GOMES NO PÓDIO DOS 500 KM DO ESTORIL BRACARENSE CONQUISTA PÓDIO NO CIRCUITO ESTORIL

Ricardo Gomes, piloto Bracarense, conquistou o pódio de uma das mais emblemáticas provas de resistência de automobilismo em Portugal, o Estoril Endurance, prova que perfaz os 500 Km do circuito Estoril.

Integrado na equipa Breda Motorsport, Ricardo Gomes mais conhecido pelo seu percurso na competição de Montanha, tem vindo a demonstrar todo o seu potencial nos circuitos, quer com a sua presença nos formula 4 em Portugal, quer na conquista de pódios em competições de resistência como a que ocorreu este final de semana no Circuito Estoril.

Para Ricardo Gomes, “este foi um enorme desafio que me foi colocado pela Breda Motorsport, equipa que muito respeito e que me convidou a participar nesta mítica prova de resistência, os 500 km do Estoril. Nunca tinha conduzido o carro que nos levou ao pódio, o Gineta G40, um carro de tipo GT, mas cuja adaptação foi simples, apesar do desafio de conduzir com volante do lado direito, que é pouco vulgar em Portugal”.

Com o empenho e a competitividade de toda



a equipa e colegas de prova, Ricardo Gomes soma mais um troféu à sua carreira no mundo do desporto automóvel.

Recorde-se que Ricardo Gomes começou a

competir a nível nacional em 2010. Foi o primeiro Piloto Português a competir com um carro elétrico de alta performance, o Tesla P100D da SPV Racing.

Participou em diversas provas e campeonatos nacionais e internacionais, conduzindo viaturas de turismos, GT's e fórmulas, nomeadamente nos campeonatos nacionais e europeus de Montanha e de Circuitos de velocidade

Compete actualmente no Campeonato Fórmula 4 ibérico tendo marcado uma passagem marcante pelo TCR Iberian Series e Campeonato de Espanha de Velocidade de Turismos.

A versatilidade e singularidade de condução caracterizam Ricardo Gomes como um dos pilotos mais ecléticos. De assinalar a sua passagem pelos ralis, onde se iniciou, à competição de Montanha, Hillclimb, até aos circuitos e à velocidade dentro de pista. Nas suas principais conquistas destaca para os lugares conquistados nos Campeonatos Nacionais de Montanha 2016 e 2017, no qual se sagrou vice-campeão nacional, bem como os primeiros lugares do pódio conquistados no Campeonato Nacional de Velocidade e Turismos 2016 e do Campeonato Europeu.



OURIVERSARIA



MARINHO JOIAS



O PRESENTE MAIS ESPECIAL!

É um dos espaços com mais tradição da cidade de Braga em joalharia e ourivesaria e tem o presente ideal para si! Com mais de 30 anos de experiência e clientes satisfeitos em todo o mundo, a Marinho Jóias trabalha com rigor e profissionalismo, de forma a corresponder aos clientes mais exigentes. O seu trabalho fala por si: avós, pais e netos recorrem à qualidade e bom gosto do Sr. Marinho para marcarem momentos especiais com peças especiais!

Boas festas!



36 ANOS *Experiência*

Centro Comercial Gold Center, Loja 30
Avenida da Liberdade, 638
4715-037 Braga

253 611 832
marinhojoiaslda@gmail.com

 **Marinho Joias**



Divino

CAFÉ E CAKE
A aquecer o seu coração com sabor!



A MAGIA DO NATAL CHEGOU AO DIVINO!

Quando alguém gosta do Natal, não falha na hora de celebrar a chegada de Jesus. No DIVINO CAFÉ E CAKE projeto de Juliana Silva, Eugénia Silva e Francisco Silva, localizado no Gold Center, em Braga, a época é assinalada a preceito.

Desde os biscoitos em forma de casa com neve, passando pelas iluminações ou os motivos relacionados com o espírito natalício, há muito para descobrir neste espaço.

O objetivo do DIVINO CAFÉ E CAKE continua a ser oferecer-lhe uma pausa de qualidade, sempre acompanhada de muita simpatia, uma palavra amiga, um café e um docinho feito de forma artesanal. "Num mundo tão stressado e apressado como o que vivemos, é importante que tenhamos a nossa pausa para recarregar energias!", explica Eugénia Silva. A fusão entre os sabores do Brasil com os portugueses, de onde são naturais os ascendentes da família,

cria uma oferta cheia de qualidade, sabor e variedade, mas sempre o mais saudável possível. "Respeitamos as receitas tradicionais e adicionamos o mínimo de açúcar possível. Não usamos corantes, nem conservantes, porque queremos que os sabores sejam o mais naturais possível, seja nas receitas tipicamente brasileiras, como o bolo de laranja com brigadeiro, a empada, o pão de queijo, mas também nas receitas tradicionais portuguesas. Esse é o nosso compromisso".

No DIVINO CAFÉ E CAKE, tem, também, um espaço específico para crianças, que eles vão adorar!

Esperamos por si!

Desejamos-lhe um Santo Natal e um Ano Novo cheio de amor, paz e alegria!



Centro Comercial Gold Center
Av. da Liberdade, 638
4710-249 Braga
253 273 242
964 291 880 - 964 291 913
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



divinocafecake

divinocafecake@gmail.com



VOUGA TRAIL

Um desafio pintado de verde

Por: Trail-Running.pt Fotos: Matias Novo e Samuel Fritz

A quinta edição do Vouga Trail irá ocorrer em Sever do Vouga, nos dias 6 e 7 de janeiro de 2024, sob a organização da Associação AZtrail, em parceria com a autarquia local. Este é um evento de Trail Running e irá integrar quatro provas competitivas, uma caminhada e uma prova destinada aos mais pequenos.

No dia 6 de janeiro terão lugar o Vouga Trail Ultra (57 km) e o Vouga Kids (500 m - 2.000 m) No dia 7 de janeiro ocorrerão o Vouga Trail Longo (37 km), o Vouga Trail Curto (20 km), o Vouga Trail Mini (12 km) e a Caminhada Vouga (12 km).

A acompanhar os atletas na sua árdua e desafiante missão, estarão algumas das paisagens e pontos emblemáticos de Portugal, nomeadamente, a Ponte Poço de Santiago, as Minas do Braçal, a Cascata da Cebreia, os Passadiços do Gresso, a Cascata do Gresso, a Amiais (aldeia histórica de Portugal, cujo ponto de referência é a "eira dos espigueiros"), a Albufeira e a Barragem de Ribeiradio, o Miradouro do Monte Castelo e o Rio Vouga.

As paisagens pintadas de verdes, castanhos e dourados, e em perfeito equilíbrio com as águas cristalinas do Rio Vouga, são outro elemento que não deixarão indiferentes todos os atletas e espetadores que passarão por este evento.

Com meta no Parque Urbano de Sever do Vouga, este evento pretende chegar a todos. A correr ou a caminhar, e com distâncias para todos

os gostos, o convívio e a boa disposição estão garantidos na Capital do Mirtilo.

As inscrições podem ser efetuadas online até 25 de dezembro. Os preços são os seguintes: Vouga Trail Ultra - 43€; Vouga Trail Longo - 33 €; Trail Curto - 25€; Vouga Trail Mini - 19 €; Caminhada - 11 €. O valor de inscrição inclui t-shirt técnica, seguro de acidentes pessoais, prémio finisher, abastecimentos, banhos e apoio médico durante o evento.



Boas Festas!



Risko Tattoos & Piercings é uma loja de tatuagem que oferece serviços de qualidade e segurança em Braga. Desde 2011, nós realizamos os mais variados tipos de tatuagens e piercings, desde os mais simples aos mais complexos, com profissionais experientes e talentosos. Nós usamos materiais descartáveis e esterilizados, seguindo todas as normas de higiene e saúde. Nós também temos um ambiente agradável e acolhedor, onde você pode se sentir à vontade para expressar sua personalidade e estilo. Venha nos conhecer e faça parte da nossa família de clientes satisfeitos. Risko Tattoos & Piercings, a melhor loja de tatuagem de Braga.

 (351)912 956 595

 riskotattooobraga

 risko tatuagem



address



comments
"best tattoo
studio in
BRAGA"

casa fundevila Hotel de Charme



O SEU FIM DE ANO PERFEITO!

A Casa Fundevila Hotel Charme & Restaurante resulta da recuperação perfeita de uma antiga casa tradicional portuguesa e aposta na tradição para conquistar o coração dos visitantes. Situado numa das margens do rio Cávado, em Soutelo – Vila Verde, o espaço está pensado para proporcionar conforto e bem-estar, num ambiente familiar.

A imponência da casa que recebe os convidados à chegada prolonga-se para o interior, onde o restaurante funciona como uma verdadeira sala de jantar da nossa casa. A recuperação e do espaço é perfeita, colocando em evidência o rústico em perfeita simbiose com os apontamentos mais modernos.

O espaço perfeito para o seu fim de ano está aqui! Contacte-nos!



MENU REVEILLON

31 de Dezembro 2023

COCKTAIL DE BOAS VINDAS:

Sangria de Frutos Vermelhos, Sumo de Laranja, Água

ENTRADA:

Gambas à Guilho com Tostas Aromatizadas

PEIXE:

Camarão Tigre com Salada Tropical

CARNE:

**Coxa de Pato em cama de Puré de Batata Doce
e seu molho de Laranja acompanhado de Legumes Salteados**

SOBREMESAS:

Petit Gâteau de Chocolate e Caramelo

ou

Sonhos Recheados com Calda de Laranja

BEBIDAS:

Vinhos da Casa (Maduro e Verde | Tinto e Branco)

Refrigerantes

Sangria

Café

**Brinde de Ano Novo com Taça de Espumante e Passas
Mesa de Doces Natalícios**

Animação com Música do DJ Life Events

PREÇO POR PESSOA: €79,00

CONDIÇÕES:

0-5 anos grátis

6 - 12 anos 50% do valor

> 12 anos valor completo



CasaFundevilaHotelCharmRestaurante

 casa
fundevila
Hotel de Charme

RESERVAS

+351 253 321 480

+351 253 401 002

chamada p// rede fixa nacional
geral@casafundevila.com

Lugar de Fundevila nº1, Soutelo
4730-579 Vila Verde

A HUMANIDADE DANÇA EM GUIMARÃES DE 1 A 10 DE FEVEREIRO

Texto: CCVF. Fotos: Andrej Uspenski e Rui Soares

A 13ª edição do GUIDance – Festival Internacional de Dança Contemporânea emerge de 1 a 10 de fevereiro, em Guimarães. Através do corpo, e num mundo que se deseja mais tolerante e empático, a dança consubstanciada por espetáculos de Victor Hugo Pontes, Panaibra Gabriel Canda, Gio Lourenço, Wayne McGregor, Beatriz Valentim, Piny, Gaya de Medeiros, Shimmering Production, Diana Niepce, e Tjimur Dance Theatre, proporciona-nos uma viagem por outras culturas e identidades, encorpando um programa que amplia o nosso olhar sobre a natureza humana. A edição de 2024 do festival propõe assim uma experiência sensorial, imersiva e transformadora, cuja força criadora e misteriosa nos apela a fazer parte da sua existência.

“Ao chegar às 13 edições, o GUIDance vai procurar exercitar uma vivência tão larga quanto possível, respirada pelo ar dos tempos que atravessamos. O colosso do corpo emancipado pela potência artística, cultural e espiritual enquanto canal de processamento das transformações civilizacionais em curso. Que é como quem diz, devolver-lhe o lugar de presença e incentivar a renovação do seu lugar de existência, através da diferença humana, grandiosa e radiante, tal como a desejamos.”, assume Rui Torrinha, responsável pela direção artística do GUIDance.

Assim, de 1 a 10 de fevereiro de 2024, o GUIDance vive com 10 espetáculos e atividades paralelas em vários palcos da cidade de Guimarães como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG) e o Teatro Jordão (TJ).

Tudo começa na quinta-feira, 1 de fevereiro, com holofotes virados para o espetáculo “Bantu”, de Victor Hugo Pontes, coproduzido pelo CCVF/A Oficina. Resultado de um convite endereçado a Victor Hugo Pontes pelos Estúdios Victor Córdon e pelo Camões – Centro Cultural Português em Maputo, “Bantu” reúne um elenco de bailarinos portugueses e moçambicanos. A celebrar 20 anos de carreira, o coreógrafo utiliza a linguagem universal da dança para criar pontes entre Portugal e Moçambique, dois países com afinidades complexas e memórias comuns, na busca da utopia de que somos todos o mesmo povo.

No GUIDance 2024, a presença e influência africanas sentem-se também nos espetáculos “Time and Space: The Marrabenta Solos”, de Panaibra Gabriel Canda, coreógrafo e bailarino nascido em Moçambique, sendo hoje um dos coreógrafos mais influentes de África (2 feverei-



ro); “Boca Fala Tropa” de Gio Lourenço, criador e performer nascido em Angola e com vivência em Portugal (3 fevereiro); e “Grito” da criadora e intérprete Piny, nascida em Lisboa e com ascendência portuguesa e angolana (7 fevereiro).

O espetáculo “Time and Space: The Marrabenta Solos” explora uma crise de identidade, desconstruindo representações culturais de um corpo africano “puro”, em particular o corpo moçambicano, trazendo-nos ao presente, confrontando-nos com um corpo plural e pós-colonial que absorveu os ideais do nacionalismo, da modernidade, do socialismo e da liberdade de expressão, refletindo a fragmentação do país, as biografias, os anseios, num solo acompanhado pelo virtuoso guitarrista Jorge Domingos que explora a música Marrabenta – nascida na década de 1950 a partir de uma mistura de influências moçambicanas e europeias. Já “Boca Fala Tropa” convida-nos a um itinerário biográfico onde o corpo se torna uma alegoria da memória, a partir de um corpo a vários tempos e tendo como base os movimentos do Kuduro, que surge nos anos 90, em Luanda, no contexto de uma guerra civil. Quando chegarmos a “Grito”, vamos aperceber-nos como a nossa ancestralidade é futuro e presente, existindo aqui uma anulação do tempo linear, do espaço concreto, num grito dado numa narrativa desalinhada mas precisa, sem geografia mas com as geografias das histórias das intérpretes e cocriadoras deste espetáculo, cujos corpos são políticos, celebram, desejam, revoltam-se, amam-se, protestam. São corpos trabalho, corpos violentos, corpos poéticos, corpos prazer. Corpos não conformados e

não formatados.

Virando o foco para outras coordenadas do nosso globo, nomeadamente a Ásia, surge-nos a oportunidade de abraçar as estreias nacionais de duas criações provindas de Taiwan. No espetáculo “bulabulay mun?” (10 fevereiro), os Tjimur Dance Theatre – o primeiro grupo de dança profissional de Taiwan que se concentra no povo Paiwan contemporâneo, fundado pelo diretor artístico Ljuzem Madiljin, em 2006, com Baru Madiljin como diretor de dança e coreógrafo – reconstruam uma batalha histórica que foi esquecida com o passar do tempo, conhecida como o “Incidente Mudan de 1987”, com envolvimento militar japonesa. Caminham como soldados que marcham para a guerra, com os ritmos de baladas antigas, gritando para o céu e para a terra, numa forma de enviar saudações aos espíritos antigos, às pessoas que vivem atualmente na tribo Mudan e até mesmo ao povo japonês, num sentimento de unidade e união, porque somos mais fortes quando permanecemos juntos.

Também originária de Taiwan é a criação “Beings” (9 fevereiro), coreografada e interpretada por Yeu-Kwn Wang, fundador da Shimmering Production, criador que recentemente recebeu três prêmios na 27ª Yokohama Dance Collection no Japão, tornando-se o primeiro coreógrafo taiwanês a realizar essa conquista. “Beings”, espetáculo apresentado no Aerowaves Spring Forward 2022, encontra inspiração no caractere chinês “” (pessoa), explorando os laços que ligam profundamente os seus dois intérpretes num dueto emocionante que culmina numa reviravolta inesperada.



CARDINAL
CONSULTORES

**FELIZ
NATAL**

— & —
PRÓSPERO
ANO NOVO

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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



GAYA DE MEDEIROS, DIANA NIEPCE, WAYNE MCGREGOR E MUITO MAIS

Igualmente apresentada no Aerowaves Spring Forward 2022 – evento promovido pela mais importante rede europeia de apoio à dança contemporânea emergente, onde se inclui o Centro Cultural Vila Flor como presenting partner – foi a peça “Atlas da Boca” (8 fevereiro), dirigida e criada por Gaya de Medeiros com atuação e cocriação de Ary Zara. Nesta investigação de dois corpos trans acerca da boca como ponto de união entre a palavra, a identidade e a voz, o público e o privado, o erotismo e a política, Gaya de Medeiros – bailarina, diretora e produtora brasileira a viver desde 2019 em Portugal – discute, através da dança, esse espaço simbólico capaz de estabelecer novas narrativas, explorando os verbetes que se abrem da boca para fora e que se leem da boca para dentro.

A criação nacional encaminha holofotes para a artista Diana Niepce e o seu espetáculo “Anda, Diana” (10 fevereiro). Bailarina, coreógrafa e escritora, e também professora, Diana Niepce retrata neste espetáculo a reconstrução do seu “eu”, depois de uma queda (na qual ficou com uma lesão medular), num diálogo honesto entre corpo e mente, entre lógica e caos, até construir o corpo que dança. Assim transforma o corpo num instrumento de revolução, questionando a norma, desafiando preconceitos e ideias através da criação de novos padrões de valores estéticos, obrigando-nos a questionar sobre o que está para além da dança, para além do corpo.

No âmbito da programação de Educação e Mediação Cultural, Beatriz Valentim traz ao GUIDance o seu espetáculo “O que é um problema” (4 fevereiro). Dedicado ao público juvenil, aqui partimos à descoberta de alternativas, num ca-

minho que se adivinha complexo e desafiante, encontrando problemas na arquitetura do próprio corpo e nas suas limitações. Nesta criação, o próprio corpo, curioso e perspicaz, procura e dá a mão a um percurso prestes a ser descoberto através do movimento, da construção, do desenho e dos sons.

O atlas proposto pelo GUIDance em 2024 desafia-nos igualmente a conhecer o poder de “Universe: A Dark Crystal Odyssey”, que marca o regresso a Guimarães e ao festival do coreógrafo e diretor britânico multipremiado Wayne McGregor, reconhecido internacionalmente por inovações tecnológicas e multidisciplinares pioneiras nas áreas da performance, que redefiniram radicalmente a dança na era moderna. Nesta ode contemporânea à mudança, assim apresentada pela primeira vez em Portugal a 3 de fevereiro no CCVF, a tecnologia imersiva de última geração circunda a coreografia sobre-humana, numa meditação comovente e surpreendente sobre a crise climática, inspirada no clássico de culto de Jim Henson (“The Dark Crystal”) sobre um planeta doente e uma raça dividida, necessitando urgentemente de cura.

Acompanhando tudo isto, e dando continuidade à missão de aproximar as artes e os artistas ao público, esta edição do GUIDance é fortalecida com atividades paralelas como masterclasses – experiência única de trabalho criativo que permitam a bailarinos/as e alunos/as de dança de nível avançado um contacto privilegiado com alguns dos mais conceituados criadores internacionais da dança contemporânea; conversas pós-espetáculo com os criadores e as companhias que se apresentam nesta edição; debates moderados por Claudia Galhós; visitas às escolas de Guimarães com os artistas que fazem parte do programa do festival; ensaio aberto do espetáculo “Bantu” para escolas de dança; uma ofi-

cina para crianças e famílias; sessões de cinema em colaboração com o Cineclube de Guimarães e ainda uma atividade de pendur mais comunitário que dá continuidade à iniciativa “Bailar em Casa” da Casa da Memória, surgindo nesta ocasião também no formato complementar “Bailar Fora de Casa”.

“Que tempo é este onde colocamos a humanidade no centro da dança? Um tempo onde começamos finalmente a sentir, sem aceitar, o muito pouco que sabemos sobre nós próprios e sobre quem nos tenta completar. É preciso pois que o corpo avance e lidere uma revolução cognitiva. A cartografia desta edição 13 do GUIDance coloca-nos perante a possibilidade de viver mundos surpreendentes e reveladores de contextos longínquos, ao mesmo tempo que nos aproxima de forma qualificada de obras que procuram ressignificar o presente para ganharmos caminho futuro. A arte é um ponto de explosão do imaginário que o espírito empurra para um corpo ou para outro espírito. Tudo isto é tão mais revolucionário quando ganha movimento. Por isso, sigamos na dança que transforma o mundo e empodera a humanidade que nos define.”, remata Rui Torrinha antecipando a edição que se avizinha.

Os bilhetes para os espetáculos encontram-se disponíveis por valores entre os 2 e os 10 euros, podendo ser adquiridos online em oficina.bol.pt e presencialmente nas bilheteiras de equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou a Loja Oficina (LO), bem como entidades aderentes da BOL. Esta edição contempla também a possibilidade de aquisição de assinaturas que garantem acesso a 2, 3 ou 4 espetáculos à escolha, com descontos de 20%, 30% e 40% respetivamente.

O Melhor Sabor está aqui!



★ MERRY ★
Christmas
HAPPY NEW YEAR
✿



962 371 807

(chamada p/ rede móvel nacional)

253 339 321

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



NOGUEIRABAR

antonionogueira@live.com.pt

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h



TORRE DE
GOMARIZ

WINE & SPA HOTEL

★★★★★

RÉVEILLON

2023 · 2024

2 Noites de alojamento com pequeno-almoço servido na sala

Prova de vinhos Gomariz, dia 31 de Dezembro

Cocktail dia 31 de Dezembro

Jantar de Gala e Ceia, dia 31 de Dezembro, com música ao vivo

Espumante, uvas passas e fogo de artifício, seguido de DJ para entrar em 2024 em festa

Brunch dia 01 de Janeiro de 2024

10% de desconto em tratamentos e massagens no Camellia Spa

Acesso ao circuito de piscina interior, sauna, banho turco e jacuzzi por 60 minutos por noite reservada. Para crianças menores de 12 anos o acesso é permitido entre as 09h00 e as 16h00.

Late check-out até às 14h00 (mediante disponibilidade)

TIPOLOGIA

PREÇO POR PESSOA

Quarto Castanea	585,00€
Quarto Vitis	655,00€
Camellia Suite	745,00€
Tower Suite	825,00€

Os preços acima indicados, são cotados por pessoa, em ocupação dupla.

Condições das reservas e pagamento:

- Suplemento criança, adulto e single mediante consulta
- No ato da reserva é necessário o pré-pagamento de 50% do valor total. O valor remanescente deverá ser pago até 16/12/2023.
- Em reservas efetuadas após dia 16/12/2023 será requerido o pré-pagamento do valor total da reserva.
- Tarifas não reembolsáveis
- Preços especiais para noites adicionais



TORRE DE
GOMARIZ

WINE & SPA HOTEL

★★★★★

MENU

COCKTAIL DE BOAS VINDAS

Canapés do Chef

I MOMENTO

Surpresa do Chef Marco Gomes

Quinta do Poço do Lobo Bruto 2020, Enologia de Gaston Mennesson

II MOMENTO

Atum Rojo

Lagosta, shiitake, ameixa, mel e lemongrass

Torre de Gomariz Escolha Branco 2022, Enologia de Isidro e Rita Costa

III MOMENTO

Pargo da nossa costa

Choco, espargo branco, batata-doce e cardamomo

Fita Preta Branco 2022, Enologia de António Maçanita

IV MOMENTO

Ribeye Angus

Cenoura bio fermentada, boletus, foie gras, café e cereja

Fragulho Reserva Tinto 2019, Enologia de José Morais e Daniel Costa

V MOMENTO

Citrinos Ancestrais

Yuzu, lima kaffir, majericão e shisô

Bacalhôa Moscatel Roxo de Setúbal 5 anos, Enologia de Filipa Tomaz da Costa

CEIA

Seleção de mariscos, preguinhos no pão com queijo da serra e caldo verde

SELEÇÃO DE DIGESTIVOS

Nossa seleção de bebidas, até às 02h00.

DRESS CODE: Casual Chic

CARNEIRO

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.
 Amor: A sua relação afetiva poderá ter de enfrentar um período menos positivo. Viva alegre e otimista, não se irrite!
 Saúde: Estará em plena forma.
 Dinheiro: Está a adotar uma ótima estratégia de retenção de custos.
 Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49
 Pensamento positivo: Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade.
 Amor: Tire maior proveito de todos os momentos que tem para estar com a pessoa que ama.
 Saúde: Sistema emocional instável.
 Dinheiro: Não é um momento propício para grandes investimentos.
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
 Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: Cavaleiros de Ouros, que significa Pessoa Útil.
 Amor: deixe que o amor invada o seu coração, aproveite o romantismo. A Realização vem do balanço entre o dar e o receber.
 Saúde: Momento muito favorável.
 Dinheiro: Seja prudente, a altura não é boa para gastos.
 Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
 Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.
 Amor: O seu poder atrativo vai deixar muitos corações a suspirar. A vida é uma surpresa, divirta-se!
 Saúde: Tudo correrá dentro da normalidade.
 Dinheiro: Cuidado com os gastos excessivos.
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
 Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
 Amor: A sua relação afetiva anda um pouco desequilibrada, seja mais atencioso com a pessoa que ama.
 Saúde: Deve tentar dormir pelo menos oito horas por dia.
 Dinheiro: O rendimento poderá crescer.
 Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
 Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro.
 Amor: Um dos seus amigos mais chegados poderá desiludi-lo, o que o deixará muito magoado.
 Saúde: Tente fazer uma alimentação mais equilibrada.
 Dinheiro: Este não é o momento ideal para contrair um empréstimo.
 Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
 Pensamento positivo: Eu venço as dificuldades com determinação e coragem.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição.
 Amor: Não se dedique somente à carreira profissional, pois a sua família também precisa de si.
 Saúde: Descansar as horas necessárias conseguirá a boa forma física e psíquica.
 Dinheiro: Tudo estará dentro da normalidade.
 Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48
 Pensamento positivo: Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização.
 Amor: Não confunda os seus sentimentos e pense muito bem antes de assumir uma relação.
 Saúde: Poderá sofrer de algumas dores de rins.
 Dinheiro: Momento propício a investimentos um pouco mais alargados.
 Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33
 Pensamento positivo: procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos.
 Amor: Lute sempre por aquilo que quer e não se arrependa. Saúde: Cuidado com o seu sistema urinário, poderá sofrer de uma pequena infeção.
 Dinheiro: Nada de preocupante acontecerá nesta área da sua vida.
 Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49
 Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia.
 Amor: Não deixe que a razão fale mais alto do que o coração e siga o que ele lhe diz.
 Saúde: Poderá sofrer de algum distúrbio emocional.
 Dinheiro: A sua prudência irá beneficiar o seu orçamento.
 Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
 Pensamento positivo: Procuo criar harmonia na minha vida todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura.
 Amor: Desabafe com as pessoas que realmente são suas amigas e não com aquelas que são apenas suas conhecidas.
 Saúde: Cuidado com a sua alimentação.
 Dinheiro: Na sua vida financeira está a reencontrar o equilíbrio necessário.
 Números da Sorte: 5, 25, 36, 44, 47, 49
 Pensamento positivo: O Amor alegra o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.
 Amor: Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa.
 Saúde: Cuidado com as emoções e com a sua saúde mental.
 Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.
 Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
 Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



Centro
Maria Helena
(00351) 210 929 030

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



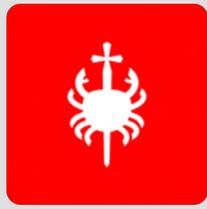
www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV

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



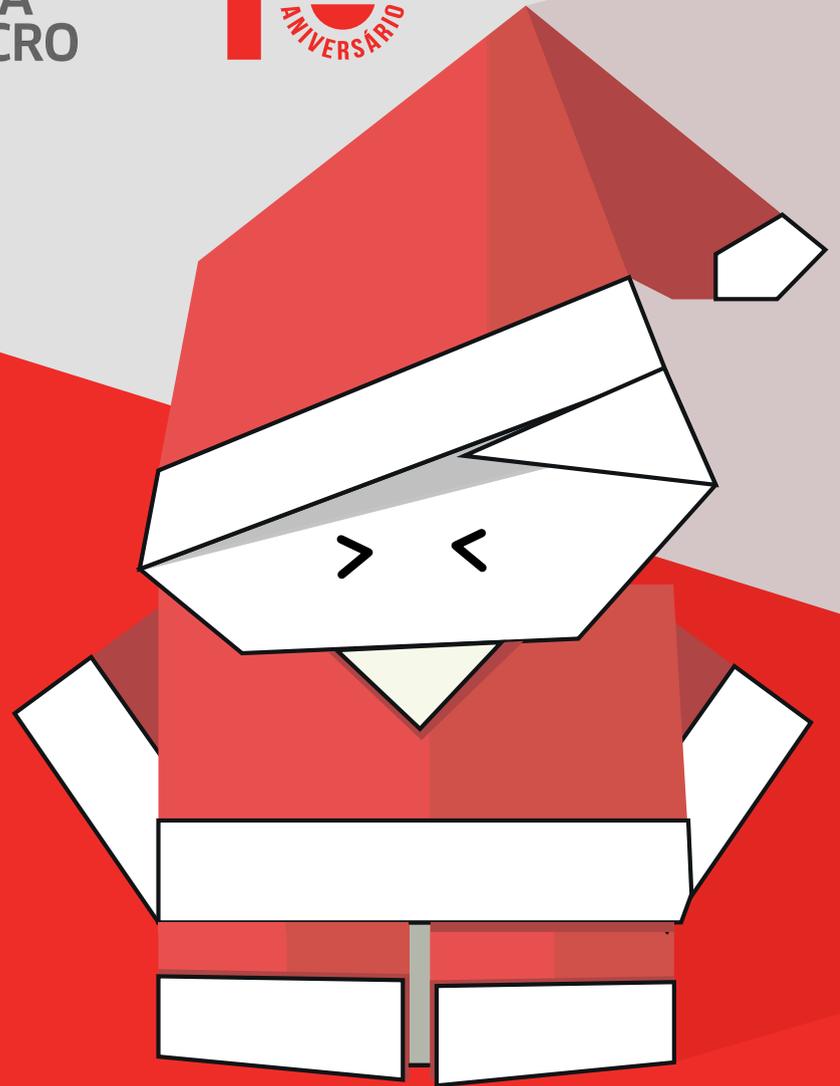


LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

10^o
ANIVERSÁRIO

O MELHOR
PRESENTE É A
PREVENÇÃO...



*Feliz Natal
e próspero 2024*



Livro fala da necessidade de mudança e assumir os nossos sonhos como objetivos

“O QUE DESEJAS SER, DEPOIS DA MEIA NOITE?” É O NOVO LIVRO DE ANABELA VAZ

Anabela Vaz apresentou o seu mais recente livro “O que desejas ser, depois da meia noite?”, num evento que juntou amigos e leitores, numa conversa emocional que decorreu no Hotel do Parque, Bom Jesus, em Braga. É o quarto livro da autora, depois de “Neblina”, “Benedita - A Fada” e “O mundo precisa de fadas”.

Para apresentar o novo trabalho, a autora convidou quatro pessoas que lhe dizem muito. “Representam a energia feminina e a masculina. A Rita Montenegro, a Ana Mar e a Sofia Gonçalves são mulheres que passaram por grandes transformações; e o meu filho, João Ribeiro. Em algum momento das suas vidas, estas quatro pessoas permitiram-se ‘partir em mil pedaços’ e renasceram. Permitiram-se mudar, tal como eu, que era bancária, mas troquei os números pela magia das letras. Este livro pode ser um pouco a história de todos, porque cada um de nós pode rever-se numa destas histórias”.

O livro aborda sete personagens que contam as suas histórias e as marcas que a vida lhes deu, assinalando momentos importantes de mudança: “A história é um convite a que as pessoas mergulhem na sua essência e deixarem vir ao de cima o que têm de melhor e de pior. É uma tertúlia entre sete pessoas, que se encontram a determinado momento e falam

das suas histórias de vida. No fundo, o livro é uma conversa de amigos que se permitiram deixar cair a máscara e falar sobre aquilo que mais os marcou”, explica a autora. “No final do livro, todas as personagens são convidadas a dizerem o que querem ser depois da meia noite. A meia noite é simbólica, representa a viragem e a mudança. É um ponto de viragem, um marco que assinala o início da transformação da vida”.

Anabela Vaz conta que este livro surge de reflexões que tem sobre o momento atual. “O mundo está muito denso, precisamos de leveza. Precisamos de encontrar um ponto de equilíbrio, de depurar aquilo que nos impede de sermos felizes e que sigamos os nossos sonhos. Sigam o brilho das estrelas, há sempre um momento em que podemos mudar. O meu chegou aos 49 anos”.

O livro é editado pela Chiado Books e comercializado pela Atlantic Books.

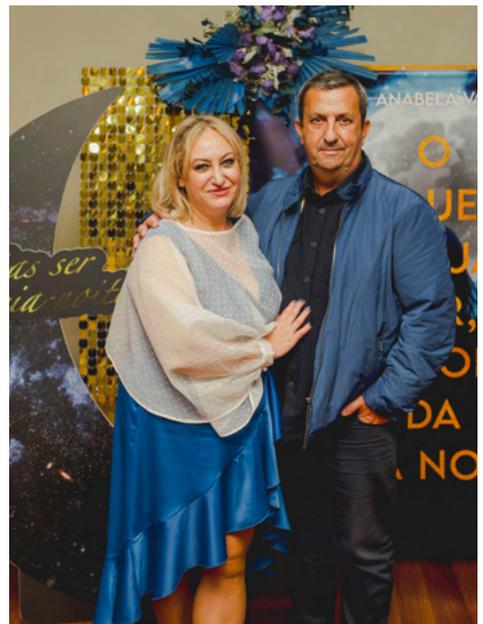
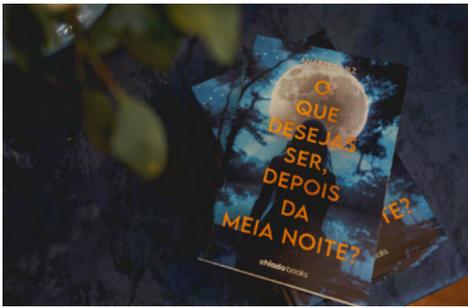
Para mais informações sobre o livro, visite:

www.facebook.com/anabelacvaz

www.instagram.com/anabelacunhavaz

www.atlanticbookshop.pt/ficcao/o-que-desejas-ser-depois-da-meia-noite







FUT7

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

7 DESPORTOS

Are you ready?



PADEL

EMPRESARIAL



www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669



 Fut7_desportos  Fut7Desportos

HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

A MARCA DOS IMPLANTES CAPILARES!

A base no nosso trabalho está na seriedade e profissionalismo. Na Hairvolution, não vendemos sonhos, vendemos realidade sustentada em conhecimento científico, experiência e profissionalismo.

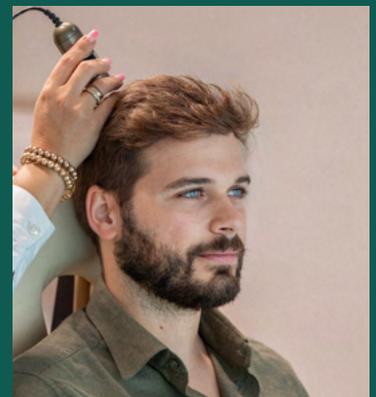
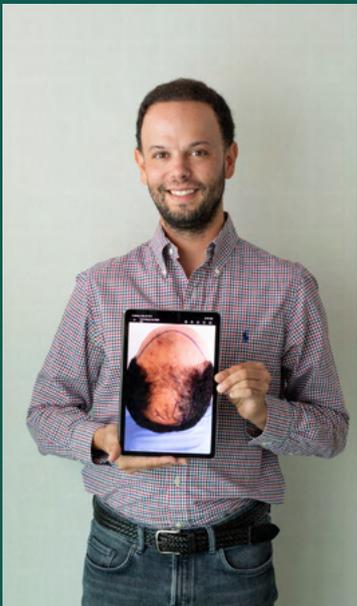
Com uma equipa altamente qualificada e experiente, liderada pelo Diretor Clínico, Dr. Rui Santos Freitas, a Hairvolution surgiu para ser uma escolha óbvia de quem procura um implante capilar, oferecendo um tratamento personalizado, com segurança e, acima de tudo, realista, porque não queremos criar expectativas não concretizáveis. Todo o processo é explicado ao detalhe, nomeadamente, os tempos de recuperação, os efeitos secundários e as perspetivas de sucesso, mediante um estudo rigoroso por parte dos nossos profissionais.

O acompanhamento pós-operatório é um dos pontos forte do nosso serviço. Temos um número de apoio 24 horas, seja ao Sábado, ao Domingo, ou a que hora for, porque sabemos que algumas dúvidas podem surgir durante o processo.

Os benefícios do transplante capilar vão muito além de um procedimento estético para melhorar a aparência, mas melhora a autoestima e confiança.

Conheça os nossos casos de sucesso!





HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

Praça Conde de Agrolongo 183,
4700-312 Braga, Portugal

Horário
Seg-Sáb: 8:30 - 18:30

geral@hairvolution.pt
hairvolution.pt
253 142 487 / 966 525 757
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)

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



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

grupomove.pt





GRUPO
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4

DESDE
€ 465.000

ID 123331024-666

Implantadas no sopé da Reserva Natural do
Alto da Vela em Este (S.Pedro), Braga

Área total desde

320 m²

Área lote desde

505 m²

Quartos

3-4

- ✓ Elevada Sustentabilidade
- ✓ Elevada Eficiência Energética
- ✓ Qualidade de Construção Premium



CONTACTE-NOS
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira 961 729 254
Rui Teixeira 961 778 690



Saiba +
grupomove.pt/
villas-alto-da-vela

dp
damaso



PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA

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