





# ATENDIMENTO PERMANENTE 24H/365 DIAS

# ADULTOS E PEDIÁTRICO

# Uma unidade de saúde pensada para as famílias

Ao longo dos últimos 13 anos, o Hospital Trofa Saúde Braga Sul desenvolveu um trabalho meritório, de serviço à comunidade e de crescimento interno, com aposta numa equipa de grande qualidade, conhecimento e experiência.



DIREÇÃO CLÍNICA DR. CARLOS GOMES

O Trofa Saúde Braga Sul nasceu em 2010, foi a primeira unidade da rede Trofa Saúde instalada na região de Braga e é uma referência na cidade. Dotada de mais de 40 especialidades médicas, cirúrgicas e complementares, serviço de fisioterapia com ginásio e cabines, imagiologia equipada com tecnologia de ponta, blocos operatórios e de partos sempre disponíveis, internamento e um serviço de medicina dentária altamente diferenciado.

E, atendendo às necessidades da população bracarense, o **Trofa Saúde Braga Sul é o único hospital** de cariz privado na cidade que disponibiliza um Atendimento Permanente 24h/24h para adultos e crianças, com presença garantida de médico de Pediatria, de Medicina Interna, e de Medicina Geral e Familiar e ainda com o apoio da Ortopedia em horário alargado, para todas as situações necessárias.

O Trofa Saúde Braga Sul é uma das mais modernas unidades hospitalares em Portugal com um corpo clínico altamente selecionado de reconhecida excelência e experiência, não só a nível Nacional como Internacional. Deixamos a promessa que iremos continuar a nossa ascensão em qualidade, segurança e diferenciação, temos já em estudo a implementação de novas valências e técnicas inovadoras que em breve tornaremos públicas.



ORTOPEDIA
PROF. DR. NUNO SEVIVAS

A equipa de Ortopedia é constituída por médicos/cirurgiões experientes, com um percurso assistencial e académico reconhecido. Este corpo clínico em conjunto com a equipa de enfermagem, técnicos de diagnóstico, administrativos e auxiliares formam uma equipa coesa com o objetivo maior de cuidar bem!

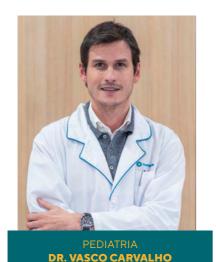
Para além da atividade programada, o atendimento urgente conta com o apoio das 9H00 às 24H00 de uma equipa de Ortopedia e Traumatologia que dará a primeira assistência e posterior referenciação para a equipa de cada uma das áreas especializadas de Ortopedia.

A união dos melhores profissionais médicos e práticas de gestão permitiu criar uma equipa multidisciplinar competente, humana e eficiente. Os cuidados de saúde são uma necessidade básica, que no Trofa Saúde Braga Sul queremos disponibilizar de acordo com os mais altos parâmetros de qualidade, segurança, eficiência e conforto. Disponibilizamos a mais recente tecnologia na área da Ortopedia, como é o caso da Cirurgia Guiada por GPS.

Capa (da esquerda para a direita): Prof. Doutor Nuno Sevivas (Ortopedia), Dr. Paulo Fernandes (Medicina Geral e Familiar), Prof. Doutor Pedro Leão (Cirurgia Geral), Dr. Carlos Gomes (Direção Clínica), Dr. Vasco Carvalho (Pediatria), Enf. Rui Miranda (Enfermagem) Dr. Pedro Lopes (Medicina Interna), Dr.ª Cláudia Silva (Medicina Geral e Familiar), Dr.ª M. Carolina Lopes (Medicina Geral e Familiar), Dr.ª Gabriela Reis (Pediatria), Técn. Adm. Sónia Silva (Receção)



EQUIPA RESPONSÁVEL PELO ATENDIMENTO PERMANENTE 24H



A Pediatria dedica-se à prestação de cuidados de saúde ao bebé, à criança e ao adolescente. O Atendimento Permanente Pediátrico do Trofa Saúde Braga Sul funciona 24H por dia e é assegurado, em regime de presença física, por uma equipa motivada e diferenciada de médicos e enfermeiros que está preparada para dar assistência todos os dias, a qualquer hora.

A equipa de Pediatria que constitui esta unidade hospitalar é constituída por médicos pediatras dedicados às mais diversas subespecialidades pediátricas, garantindo assim a assistência e seguimento integral num ambiente acolhedor para as famílias que nos procuram.

Conte com um Pediatra sempre que necessitar, totalmente disponível para receber e avaliar a sua criança, a qualquer hora do dia ou da noite.



MEDICINA INTERNA DR. PEDRO LOPES

O Atendimento Permanente do Trofa Saúde Braga Sul disponibiliza assistência médica a situações não programadas, 24H/dia, todos os dias do ano. Está vocacionado para avaliar e tratar situações de urgência e que requerem intervenção rápida, garantidos por uma equipa de profissionais médicos e de enfermagem de excelência.

Após a admissão na urgência é efetuada uma triagem pela equipa de Enfermagem, permitindo identificar situações emergentes que necessitam da ativação imediata da equipa de emergência interna, bem como situações urgentes que, pela sua gravidade clínica, justificam uma avaliação prioritária sobre outros doentes que possam estar a aguardar atendimento. Os doentes são alocados a uma especialidade, de acordo com um fluxograma de triagem, com critérios clínicos bem definidos.

A Medicina Interna encontra-se em presença física permanente neste serviço e é o **Médico Internista** que está responsável pela avaliação de doentes adultos, complexos, com múltiplas doenças e que afetam vários órgãos ou sistemas, sendo o profissional de excelência para avaliação de doentes com patologia mais grave.



MEDICINA GERAL E FAMILIAR

DR. PAULO FERNANDES

A Medicina Geral e Familiar (MGF) é a especialidade que ocupa a primeira linha de resposta no atendimento da maioria das situações que levam os doentes a aceder ao Serviço de Atendimento Permanente do Trofa Saúde Braga Sul.

A abordagem holística desta especialidade permite uma compreensão de quem procura ajuda e de todas as possíveis causas do seu sofrimento, e a sua familiaridade com os diferentes tipos de situações clínicas coloca a MGF numa posição privilegiada para dar resposta a uma panóplia de situações urgentes.

A experiência dos médicos de MGF na articulação com outras especialidades e o corpo clínico distinto do Trofa Saúde Braga Sul permite aprimorar a excelência da resposta às situações urgentes e promover o atendimento dedicado após ultrapassada a fase aguda da doença. Tem um papel fulcral na Medicina Preventiva e no acompanhamento posterior das mais variadas doenças, trabalhando em conjunto com os doentes na Promoção da Saúde e Prevenção da Doença



EQUIPA RESPONSÁVEL PELO ATENDIMENTO PERMANENTE 24H



O Trofa Saúde Braga Sul destaca-se na Cirurgia Geral de urgência, oferecendo excelência e eficiência. Possui uma infraestrutura moderna e tecnologia avançada que, aliadas a uma equipa cirúrgica altamente qualificada, garantem respostas rápidas e personalizadas.

A humanização do ambiente cirúrgico e colaborações estratégicas contribuem para uma recuperação holística. O SMIP desempenha um papel crucial, assegurando o suporte vital pós cirúrgico em doentes com patologia grave. O acesso descomplicado a procedimentos cirúrgicos destaca-se, desburocratizando o caminho para o cuidado necessário.

É com esta determinação que o Trofa Saúde Braga Sul se destaca pela integridade na abordagem de cada doente, posicionando-se como uma escolha crucial para cirurgia de urgência, onde eficiência, qualidade e personalização convergem para melhorar a qualidade de vida de quem nos procura.





ENFERMAGEM
ENF. RUI MIRANDA

A equipa de Enfermagem tem como principal objetivo proporcionar cuidados de elevada qualidade técnica e humana aos doentes e é composta por enfermeiros com experiência em contexto clínico de urgência e oferecem a garantia de um atendimento personalizado e individualizado.

Após a admissão administrativa, os doentes urgentes são acolhidos na triagem, onde se pretende esclarecer de forma célere o motivo da vinda à urgência, definir critérios de prioridade e encaminhar para a especialidade médica mais adequada a cada caso.

Dispomos de amplas salas de espera, salas de tratamento e OBS capazes de oferecer conforto, vigilância e segurança clínica, com áreas de atendimento de adultos e pediatria separadas. Dispomos ainda de uma sala de emergência com capacidade técnica para abordar casos de maior severidade clínica, com os quais contamos também com o apoio das nossas equipas de Medicina Intensiva, presentes 24H no nosso hospital. Temos também disponíveis 24H/dia Análises Clínicas e exames de Imagiologia, garantindo uma resposta imediata ao contexto de urgência.

De forma a dar resposta a este período de inverno, reforçámos as nossas equipas, para que desta forma esteja sempre presente uma equipa de Médicos e Enfermeiros que permita oferecer rapidez e segurança, tanto a adultos como a crianças.

FAÇA O DOWNLOAD DA APP E CONSULTE OS TEMPOS DE ESPERA DO ATENDIMENTO PERMANENTE:



Trofa Saúde Braga Sul Lugar da Igreja n.º 61 4715-196 Braga · 253 680 200 www.trofasaude.pt/bragasul facebook.com/gts.grupotrofasaude geral@bragasul.trofasaude.com



# 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.





in linkedin.com/company/sabseg

www.sabseg.com

twitter.com/sabsegseguros

instagram.com/sabsegseguros

# O VALOR DAS COISAS QUE O TEMPO NOS DÁ



razemos-lhe, nesta edição, duas histórias de pessoas que ultrapassaram as barreiras do espectável, no que ao tempo diz respeito. A primeira é de Ana Maria Araújo, que, depois de anos (décadas?) a comprimir o enorme desejo que tinha de criar, consegue, agora, exprimir-se através da arte. O traço e a colagem contam histórias da cidade, da vida e da rua por onde passa e levam sorrisos a quem vê.

A outra história que lhe contamos é de uma das lojas centenárias da cidade de Braga. A Casa Pereira das Violas é gerida pelo sr. Carlos que, com os seus 98 anos, continua a tratar dos pagamentos, faturas, recebimentos e tudo o que tem a ver com a parte financeira da retrosaria. Já lhe tentaram comprar o espaço para fazer mil e uma coisas diferentes, mas ele acredita que isso seria uma sentença de morte para ele. Ao longo de mais de 50 anos, esteve ali e é ali que se sente realizado. Disse que não vendia nem que multiplicassem por 20 uma oferta de 10 milhões (de euros). De que lhe serviria, se iria ser infaliz?

Parafraseando Virgílio Ferreira, em Escrever (2001), "o tempo que passa não passa depressa. O que passa depressa é o tempo que passou".



Marvel Costa

Na mesma reportagem, fala-se da dificuldade em que uma pequena empresa - embora centenária - tem em receber material para vender. A indústria já não produz como antigamente e agora só por encomenda e de preferência com números satisfatórios "que justifiquem ligar as máquinas". A 'lutar' com o online (com valores operacionais muitíssimo mais baixos), com menos clientes, e com dificuldade com os fornecedores, que não satisfazem as necessidades em tempo útil e dentro de prazos aceitáveis, que futuro terá o comércio tradicional? Que futuro queremos para as nossas cidades e vilas? Como conseguirão manter o padrão de qualidade se não têm material para vender? Perguntas difíceis de responder e que dão perspetivas de incerteza a quem luta por continuar a fazer das cidades e vilas o que são.

# FICHA TÉCNICA

### DIREÇÃO:

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

### REDAÇÃO:

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

### FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

### DESIGN:

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

### **ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:**

Aušra de Araújo ausradearaujo@gmail.com 961 791 969

### **COMUNICAÇÃO & MARKETING:**

.

# GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

### IMPRESSÃO:

Veiga do Inso 4734-908 Vila de Prado

### COLABORADORES:

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

## COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

### PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

### SEDE DE REDAÇÃO:

Av. da Liberdade, n° 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:

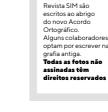
10.000 Exemplares

### PERIODICIDADE:

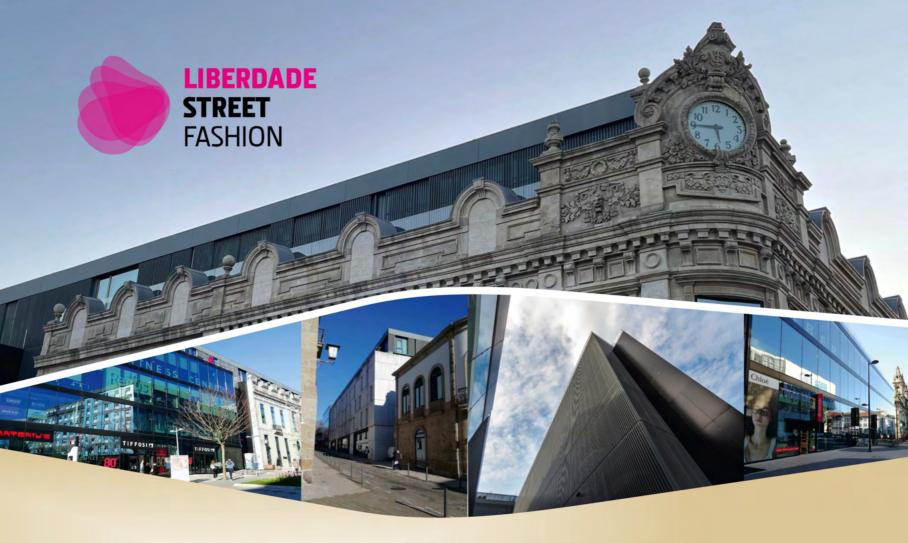
Todos os textos da

Quinzenal

 ${\bf Estatuto} \ {\bf Editorial} \ {\bf dispon} \'ivel\ {\bf em}\ {\bf www.revistasim.pt.}$ 



















PURIFICACION GARCIA





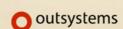


















LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA **FUNCIONAMENTO: 24H /365** 

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



# PREPARADO PARA SALVAR VIDAS?

Na Caetano Auto, estamos a promover uma **Ação de Doação de Sangue** em parceria com o Instituto de Sangue e de Transplantação do Porto.

Dia 29 de Janeiro, das 9h - 12:30h, na nossa instalação em Braga. Quanto mais pessoas participarem, mais vidas podemos salvar.

Lembre-se, cada doação faz a diferença.

**29 JAN** 

**CAETANO AUTO EM BRAGA** 

Rua Artur Garibaldi,  $N^{\circ}4$  | 4715-162 Nogueira, Braga geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

9h - 12:30h

# JÁFOIÀ INSPEÇÃO?

FAÇA A PRÉ-INSPEÇÃO GRATUITA NAS NOSSAS OFICINAS E TENHA O SEU TOYOTA OU LEXUS SEMPRE PRONTO PARA SER INSPECIONADO.



## CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, Nº4 | 4715-162 Nogueira, Braga geral-minho@caetanoauto.pt | +351253689560

# CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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





# O TRAÇO ESPONTÂNEO DE ANA MARIA ARAÚJO



### Como surgiu este gosto pela arte?

Quando era criança, sempre tive esta tendência para escrever e rabiscar tudo o que via, na secretária, em casa, nos papeis que encontrava e até nas paredes, mas nunca dei seguimento à minha paixão pela criação artística. Quando comecei a trabalhar na Tesouraria de Câmara Municipal de Braga, decidi recuperar essa paixão, entregando postais personalizados a quem fazia anos. Como eles gostaram, começaram a desafiar-me para continuar a fazer, até para decorar as paredes do espaço onde trabalhamos. E foi crescendo, até ao momento em que me convidaram a expor na Fonte do Ídolo, com trabalhos sobre a cidade de Braga e os seus símbolos icónicos.

### O que significa para si criar?

É quase uma terapia para mim, é como se fosse uma parte da minha personalidade que eu coloco no papel. Como sou muito tímida, penso que funciona como uma forma de comunicação com o espectador.

# Explique-nos como é o seu processo criativo e como passou do papel para o aço corten.

Quando pego na caneta, o traço é espontâneo. Inicialmente, não existia mais nada nos meus trabalhos, apenas o traço, sem cor, mas decidi introduzir a colagem para acrescentar a cor, porque alguns temas necessitavam desse elemento para ir de encontro à mensagem que quero transmitir. Não posso dizer que há uma ordem, porque, por vezes, a colagem surge primeiro, outras é o risco, mas o que eu pretendo mesmo é manter a espon-

taneidade que me trouxe até aqui. O trabalho de aço corten surgiu numa conversa com uma pessoa amiga que trabalha na área, não só do aço, mas também madeira e outros materiais. Começámos a falar e chegámos à conclusão que seria interessante colaborarmos, juntarmos a minha criatividade com a habilidade dele de trabalhar o aço. Penso que foi uma colaboração muito proveitosa, o resultado ficou muito bom e, depois dessa, já fizemos mais quatro.

## Os motivos das suas obras "falam" muito sobre Braga.

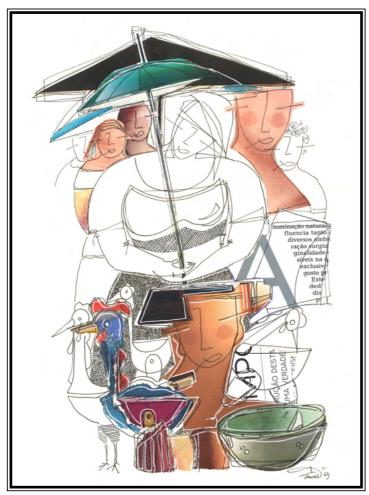
As memórias que tenho do passado, da cidade, são motivos de inspiração para mim. As cores do São João, as formas das Sete Fontes e dos farricocos, o dia-a-dia da cidade inspiram-me. Além da primeira exposição que fiz, na Fonte do Ídolo, também já expus na cafetaria do Jardim do Museu Nogueira da Silva. Já estou a preparar uma nova exposição, ainda não posso dizer

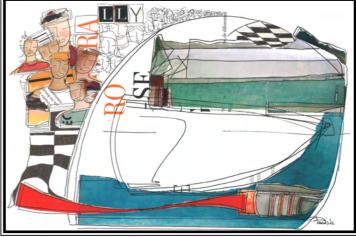
### Até onde pretende chegar?

Eu gosto de viver um dia de cada vez, dar passos pequenos. Fazer isto dá-me prazer; perceber que as pessoas gostam e sorriem ao ver os meus trabalhos também. Tenho o melhor de dois mundos. É por aqui que quero continuar, pela felicidade que me dá fazer isto diariamente.

# Onde podemos ver o seu trabalho?

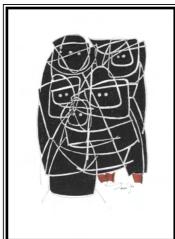
Podem ser vistos nos Instagram, em https://www.instagram.com/tinta.de.papel, ou no Facebook, em facebook.com/anamaria.araujo.526438.

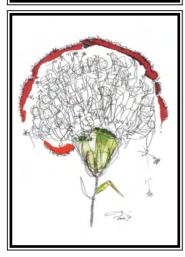


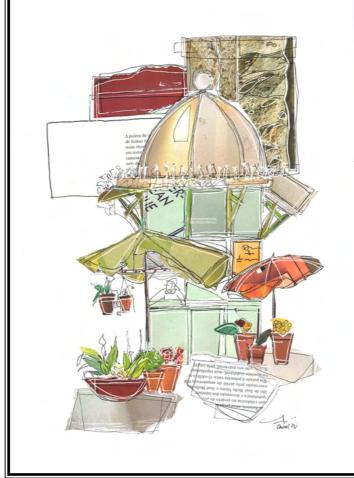
















É um símbolo do comércio de Braga e tem a chancela 'Lojas com História'

# CASA PEREIRA DAS VIOLAS: UMA HISTÓRIA DE RESILIÊNCIA



s estabelecimentos comerciais, como o que lhe apresentaremos agora, são raros, muito raros, mas ainda vão sobrevivendo, fruto de uma resiliência ímpar dos donos e dos valores que passam para a geração seguinte. São, quase sempre, os filhos, netos ou trinetos dos fundadores que fazem questão de continuar o negócio, porque o comércio é muito mais que um simples ganha-pão: é a sua vida.

Como é que lojas centenárias continuam a resistir à pressão do imobiliário, à falta de clientes e ao comércio online e continuam a acrescentar anos à história – e a ficar na história do comércio? São questões que quisemos responder numa animada conversa com Carlos Sarmento Pereira.

Texto: Manuel Costa. Foto: Hugo Delgado

106 anos de história, sempre no mesmo local, como "asseguram" as gavetas e os móveis de madeira – alguns, entretanto, renovados pela obrigação do tempo – fazem da Casa Pereira das Violas a mais antiga retrosaria da cidade.

A história começou com "pompa e circunstância" e está marcada na primeira página do Jornal O Primeiro de Janeiro, de dia 3 de 1918, que anuncia a abertura do "Estabelecimento de miudezas, fazendas brancas e artigos para bordas, 56, Avenida Central, Braga", informando que o proprietário Manuel Pereira tinha muito gosto em receber todos, amigos e clientes, no seu novo espaço. O nome "Pereira das Violas", pelo qual era conhecido, ganhou-o por ter trabalhado como caixeiro com José António dos Santos, conhecido como "José da Viola", numa empresa que já não existe. A fama que granjeou junto da clientela deu-lhe "asas" para se lançar por conta própria, ainda muito jovem. "O meu pai era um excelente aluno, muito perspicaz e, acima de tudo, sério", refere Carlos Sarmento Pereira, filho do fundador, que ainda hoje lidera a empresa, aos 98 anos, com a ajudas das filhas Rosa e Teresa Sarmento.

Estávamos no início do século, o auge das rendas e bordados, numa época em que, em todas as casas, mais humildes ou mais abastadas, as mulheres eram ensinadas desde jovens a costurar e não havia pronto a vestir, mas alfaiatarias e modistas que faziam tudo por medida. Por isso, tantos as linhas, como os botões ou os apliques eram escolhidos pelo cliente, o que obrigava a ter variedade e qualidade, porque a durabilidade era uma caraterística muito valorizada.

### Continuar o legado do fundador

Em 1969, após a morte inesperada do fundador, Carlos Sarmento Pereira assume o negócio da família. Não gosta de se recordar da época, mas lembra que a sua vida já estava encaminhada. "Eu já estava a trabalhar na Caixa Sindical de Providência do pessoal da Indústria Têxtil, no Porto, já era subchefe de secção e já tinha um gabinete para mim. Tive de voltar repentinamente. Éramos seis irmãos, mas, por várias razões, apenas eu estava disponível. Não sei bem as datas... eu sou bom a história, mas com as datas não [risos]", afirma o proprietário. Assumiu o negócio e fê-lo crescer ao ponto de ser considerado o "Tem Tudo", porque os clientes iam sempre a contar encontrar o que precisavam.

- Tem 98 anos, certo?, perguntámos.
- Quem disse? [risos], respondeu-nos.

Não quer saber do tempo. Aliás, o tempo é coisa de que sempre lhe faltou. Acumulou, ao longo da vida, a gestão da loja com a profissão de professor do Ensino Secundário, na área de contabilidade. A grande parte dos contabilistas da cidade estudaram com ele, um motivo pelo qual se orgulha, porque acredita ter feito um bom trabalho. E só há um par de anos deixou de fazer a contabilidade da Casa Pereira das Violas, um trabalho que um ex-aluno assumiu.



"E nem por ser meu ex-aluno me leva mais barato", graceja, prosseguindo: "Eu tentava organizar o meu horário na escola, de manhã, para poder estar na loja durante a tarde. Começava às 8h da manhã e só chegava a casa à noite. Agora que estou reformado, só fico de manhã". E não faz mais por indicação (ondem?) médica e imposição familiar, porque uma queda que sofreu há alguns anos o deixou debilitado e com menos mobilidade.

Atualmente, Carlos Sarmento Pereira continua a fazer o trabalho de gestão – pagamentos, faturas, encomendas... – com a ajuda das filhas e de três colaboradoras da loja. Não preferia estar descansado em casa, a gozar a reforma? "A minha vida é aqui, mesmo que agora já não tenhamos o movimento que registávamos há 20 ou 30 ou mais anos", lamenta.

A evolução do comércio, nomeadamente, do pronto a vestir, fez com que menos pessoas visitem a loja. "Há uns anos, tudo se fazia a metro. Os botões eram escolhidos, a linha era escolhida. A alfaiataria de Braga era de muita qualidade, tínhamos grandes alfaiates e grandes modistas. Hoje, mão há mais que dois ou três. Se não quiser esperar, vai ali à rua dos Capelistas e traz um fato à medida na hora, porque já lá estão, não precisam ser feitos. É só escolher. O senhor conhece algum alfaiate?", questiona. Respondo que conheço um. "Tem muita sorte, que não os há", graceja. Apesar dos tempos difíceis, Carlos Sarmento Pereira considera que os clientes que continuam a visitar a Casa Pereira das Violas são menos, "mas fiéis".

# Novos tempos implicam novos desafios

Uma das caraterísticas de Carlos Sarmento Pereira é a forma direta como responde, mas sempre com muita graça. Nunca ponderou, realmente, despedir ninguém para controlar custos, porque "são da família". A forma como o mercado evoluiu é que o deixa desgastado.

O proprietário acusa alguns empresários 'de ocasião' de serem desonestos. "Por vezes, há empresários que abrem espaços comerciais e não são sérios, porque praticam preços demasiado baixos, que não dão para pagar as despesas; depois baixam ainda mais para tentar recuperar algum dinheiro investido e, nesse espaço temporal, está a fazer concorrência desleal. Nós sabemos o que custam as coisas, isto não pode ser uma competição assim".

Já lhe tentaram comprar várias vezes o espaço localizado em plena Avenida Central, para várias finalidades, mas não abdica da sua "casa" onde praticamente "nasceu" e que assume há quase 60. "Até amigos já cá vieram perguntar quanto eu queria. Disse-lhe: 'ofereces 10 milhões, multiplicas por 20 e mesmo assim eu não aceito'. [Risos] Se não tivesse isto, já tinha morrido..., mas eu vou estar aqui até aos 150 anos, pelo menos, por isso, ainda tenho tempo", garante, entre gargalhadas. "Gostava as minhas filhas pudessem continuar o negócio", acrescenta.

Neste ramo, não se podem fazer grandes perspetivas, afirma o proprietário. "Introduzimos as roupas de bebés, que têm muita qualidade. Introduzimos os lenços, um projeto da minha neta Inês... estamos a ver como o mercado se comporta, temos de ser cautelosos. Já não conseguimos fazer encomendas como dantes, tudo é mais rápido. Antes, chegávamos a casa tão cansados! Agora, descansamos mais que trabalhamos [risos]".

Antes de terminar, dá a entender que demorámos muito tempo na entrevista – "É uma entrevista ou uma conversa?", questiona-nos, e diz-nos que tem um problema muito grave para resolver, mas que tem de ser feito. "Anda-me a preocupar há vários dias", finaliza, antes de assumir o seu posto novamente, à secretária... sem computadores, como destacou.

### **REPORTAGEM**



# Arminda Fernandes, 55 anos de casa: "Não consigo sair daqui esta é a minha casa"

Arminda Fernandes já está reformada, mas continua a trabalhar na Casa Pereira das Violas, há 55 anos sem interrupção. Chegou jovem, aprendeu todos os segredos do ofício (é a funcionária com mais anos de casa) mas não consegue ir embora. "Isto é o que me dá vida. Não consigo ir embora. O que vou fazer para casa? Olhar para as paredes? Eu cresci aqui, namorei, casei, tive filhos, tive netos, e cá estou eu", explica.

Quando faz um paralelo do momento em que entrou para a atualidade, a funcionária afirma que "não há comparação. Hoje ninguém cose um botão, ninguém faz uma bainha... houve uma época em que se recuperavam os tecidos, agora é comprar e deitar fora. Braga tinha vestuário com qualidade, hoje já não há e os que há não são para qualquer bolso", defende Arminda Fernandes.

A funcionária recorda que, quando entrou, as férias não estavam disponíveis todo o ano (muito menos, nos meses de Verão) e que quando o fluxo de clientes "apertava", eram contratadas jovens que trabalhavam durante as férias escolares, para ajudar a tanta procura. Os emigrantes eram clientes fiéis e regulares, mas também esses foram desaparecendo.

Em relação ao negócio, por vezes sente-se entre a 'espada e a parede' na relação com o cliente. "Ao longo dos anos, criámos relação com os nossos clientes, sabemos o que compram, o que procuram, a qualidade que querem. Atualmente, temos outro problema que afeta muitos dos artigos que vendemos e que tem a ver com os prazos de entrega das encomendas. Temos clientes que procuram determinados produtos, mas a quem não conseguimos dar resposta, porque o fornecedor não dá prazo de entrega para aquilo que pedimos. Nós gostávamos de satisfazer a necessidade do cliente, mas simplesmente não podemos, porque o fornecedor não consegue cumprir - e quando consegue, inflaciona exageradamente os preços. Dou-lhe um exemplo: das fraldas de bebé, um produto nacional de excelente qualidade que sempre vendemos, já estamos à espera desde setembro e não há previsão de entrega. É muito desafiante para nós", conta.

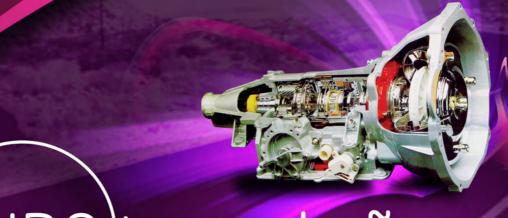
Sem data para deixar a profissão, Arminda e as colegas de trabalho continuam a receber com um sorriso, enquanto exibem com orgulho os artigos

que têm para venda. Os botões, as linhas e fios, os apliques e ilhós sempre em cima do balcão, são alvo dos olhares minuciosos das clientes que sabem bem o que querem e que vão continuar a ir à Casa Pereira das Violas, porque ainda é o "Tem Tudo" – enquanto lhe permitirem ser.

De geração em geração, de pais para filhas, a Casa Pereira das Violas continua a fazer o seu caminho com vontade de acrescentar mais 100 anos aos que já passaram.



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



EURO)transmissão a u t o m á t i c a s



**CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS** 



**CONVERSORES DE** BINÁRIO



**CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS** 



**MECHATRONIC** 



GRUPO DE VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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

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



Venda de peças contato direto

283 281

(chamada p/ rede fixa nacional) www.eurotransmissao.pt

























# "BRAGA APOSTA NA CONTÍNUA VALORIZAÇÃO DA POLÍCIA MUNICIPAL"

Município de Braga vai continuar a apostar na promoção e valorização da Polícia Municipal. A garantia foi dada por Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a cerimónia de imposição de insígnias, que decorreu na Praça

Municipal e na qual foram promovidos cinco agentes de 2.ª para 1.ª classe. "Braga vai continuar a contar com uma estrutura forte, coesa, qualificada, rejuvenescida, e à altura das suas responsabilidades. Nos últimos anos temos vindo a dotar a Polícia Municipal de condições físicas, materiais e tecnológicas para que possa desempenhar em pleno as suas funções e criámos condições para que os agentes prossigam a sua valorização pessoal e profissional",

referiu Ricardo Rio, destacando o "empenho e dedicação que esta estrutura municipal" tem vendo a demonstrar ao longo dos últimos anos

Olga Pereira, vereadora que tutela a Polícia Municipal, destacou que a promoção e valorização dos recursos humanos, "são fatores essenciais a um bom desempenho profissional", e mostrou-se "extremamente satisfeita com o desempenho desta estrutura que está cada vez mais preparada para os novos desafios".

A Polícia Municipal de Braga conta atualmente com 64 agentes, incluindo os 28 estagiários que recentemente vieram reforçar a esta estrutura.











# O seu novo usado está na autofix!

Visite-nos, uma surpresa aguarda por si.

Descubra uma seleção de modelos de viaturas de origem nacional.









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





# BRAGA CELEBRA PROTOCOLO COM A DELEGAÇÃO DE BRAGA DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA PARA APOIO À INTEGRAÇÃO DE MIGRANTES

Município de Braga vai celebrar um protocolo de colaboração com a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, para apoio ao funcionamento do Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes (CLAIM).

Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes de Braga tem como principal objectivo contribuir para a promoção do acolhimento e integração de Migrantes na Comunidade, através de uma abordagem alicerçada na dignidade da pessoa e direitos humanos fundamentais, trabalhando matérias importantes como a regularização da situação migratória; reagrupamento familiar, acesso ao trabalho, habitação, educação e saúde, entre outros.

Braga possui um serviço especializado para o apoio à integração de migrantes, com larga experiência neste domínio desde 2003, dispondo de uma estrutura capacitada e multidisciplinar, tendo realizado um total agregado de 12.000 atendimentos, 700 dos quais em 2023, com encaminhamento de 201 cidadãos para respostas de emprego/formação profissional, considerando que 82% se encontram em idade ativa.

Desde que a Autarquia Bracarense assumiu as competências em matéria de Ação Social, foram realizados 105 atendimentos de casos de emergência social - anteriormente sob a responsabilidade da Segurança Social -, tendo encaminhado 17 processos para o CLAIM, o que corresponde a 16% (atendimentos emergenciais com início no mês de Junho de 2023). A proveniência da maioria dos migrantes foi do Leste Europeu, do Sul e Centro da Ásia, da América do Sul e do Norte de África.

Este protocolo de cooperação com a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa vem dar continuidade à promoção de serviços de apoio capazes de dar resposta, de uma forma próxima, qualificada e humanizada, às necessidades e expectativas dos cidadãos em situação de vulnerabilidade social, através de parcerias locais envolvendo as várias instituições representativas e intervenientes na comunidade local.

# PROGRAMA DE INOVAÇÃO SOCIAL ABERTA DE BRAGA COM FOCO NO SUCESSO ESCOLAR

Nesta reunião, será também analisado o protocolo a celebrar entre o Município de Braga, a BragaHabit e a associação Agir com Gerações dos O aos 100, no âmbito da primeira edição do Programa de Inovação Social Aberta

de Braga, resultante da parceria com a Fundação "La Caixa" e a BragaHabit para impulsionar a Inovação Social através do desenvolvimento de um programa piloto que congregasse e aplicasse os conceitos de Inovação Social e de Inovação Aberta, através de soluções que visem a promoção do sucesso escolar e o acesso a processos de aprendizagem ao longo da vida por parte das comunidades ciganas no Concelho.

Após a análise dos oito projetos que integraram a primeira edição do Programa, foi selecionado o projeto apresentado pela associação Agir com Gerações dos 0 aos 100, que realizou um diagnóstico à comunidade cigana, propondo-se a acompanhar 73 alunos da comunidade, 55 dos quais a frequentar os 1° e 2° ciclos.

O projeto tem como objetivo a diminuição do absentismo escolar e promoção do sucesso educativo dos beneficiários, abrangendo crianças, pais e professores.

Recorde-se que o Programa de Inovação Social Aberta de Braga visa potenciar o desenvolvimento de projetos centrados na satisfação das necessidades sociais do Município de Braga, bem como a geração de sinergias entre entidades sociais, empresas e instituições ligadas ao desenvolvimento do conhecimento, promovendo relações de cooperação e colaboração para responder aos vários desafios que surgem neste contexto.

Autarquia alarga rede de protocolos do Programa CED

Dando seguimento às políticas que contribuam para prevenir as doenças e promover e salvaguardar a saúde animal, a Autarquia Bracarense vai ainda celebrar um protocolo para a implementação do Programa CED (Capturar, Esterilizar, Devolver) com a Amigatos da Milkinha - Associação de Proteção Animal.

O Programa CED permite efetuar o controlo e redução do número de gatos errantes assilvestrados na Cidade e diminuir os focos de insalubridade, ruído e odores produzidos.

Com este protocolo, a Autarquia irá atribuir mil euros à associação, para aquisição do material necessário à recolha e captura dos gatos (nomeadamente, armadilhas, transportadoras e jaulas), e disponibilizar cheques-veterinários (de acordo com o Protocolo celebrado com a Ordem dos Médicos Veterinários) até ao limite de cinco mil euros.



# 24

10 fev > 14 dez





# PERSONALIZAÇÃO E QUALIDADE

elarte, empresa criada há 40 anos, é uma referência no mercado nacional no fabrico de estofos. Destaca-se pela sua constante aposta no desenvolvimento de diversificados produtos de estofo, com design inovador, alto nível de especialização e com matérias-primas de elevada qualidade, o que lhe permite criar e produzir peças únicas e exclusivas de elevado valor acrescentado. Com forte presença internacional atua no mercado de decoração de interiores, dos cadeirões geriátricos e hospitalares e dos cadeirões/bancadas "home cinema".

A empresa tem uma secção especializada e destinada ao restauro e recuperação de peças em estofo antigas.

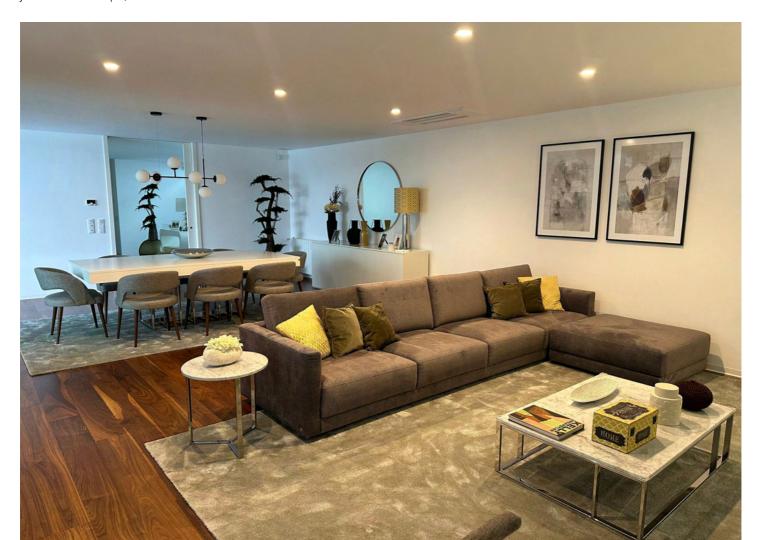
O compromisso com os clientes sempre foi, o alto padrão de qualidade, os acabamentos por excelência e um serviço pós-venda personalizado e eficiente

Com um departamento de desenvolvimento dentro de portas, produção própria e equipa de design na empresa, na Delarte pode transformar a maquete do seu projeto em realidade, personalizando o tecido, dimensões, cores e padrões, materiais, madeiras, metais, entre muitas outras variáveis, para ir de encontro às especificações dos projetos mais exigentes. "Somos conhecidos pela qualidade e temos confiança no trabalho que desenvolvemos. Por isso, podemos dar até 10 anos de garantia da matéria-prima utilizada nos nossos estofos", refere Sílvia Silva, que gere a Delarte juntamente com o pai, João Silva.

## DECORAÇÃO DE INTERIORES: UMA ÁREA EM CRESCIMENTO

A exigente procura pela personalização levou a Delarte a oferecer um serviço 360 graus, que oferece tudo o que precisa para a sua casa. "O nosso gosto e experiência na área dos estofos e na decoração permitiu-nos ampliar a gama de produtos e serviços, apresentando ao cliente não só uma panóplia de produtos de estofos, mas também tapetes, candeeiros e confeção e colocação de cortinas; com a certeza de que temos recursos para fazer um trabalho que vai de encontro às necessidades e expectativas dos nossos clientes

Queremos que o cliente venha cá, visite o nosso showroom, conheça todos os nossos produtos e que nos desafie a encontrar soluções para tornar a sua casa num ambiente acolhedor e feliz", afirma Sílvia Silva. Na área da decoração ajudamos o cliente a escolher o produto e modelo que mais se adequa às suas expectativas assim como ajustamos tecidos, medidas e pormenores de estofo consoante as suas necessidades. O trabalho não poderia ficar concluído sem as cortinas, uma área na qual a empresa tem investido muito, fruto da necessidade de oferecer aos seus clientes um leque abrangente de serviços complementares. Na Delarte, sabemos que o sentimento e a memória são muito importantes para quem nos procura. Uma das áreas que temos trabalhado com muito sucesso é o restauro de estofos antigos, um trabalho difícil e minucioso, mas muito gratificante! Traga-nos o seu sofá ou outro artigo de estofo e nós damos-lhe uma vida nova, preservando a sua memória.







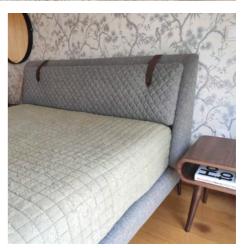












Parque Industrial das Sete Fontes, Lote 6 4710-349 Braga - Portugal 253 257 540 delarte@delarte.pt www.delarte.pt







# SEGUNDO VOLUME DAS OBRAS COMPLETAS DE MARIA ONDINA BRAGA RETRATA BIOGRAFIAS NO FEMININO

a véspera do 102.º aniversário de nascimento de , foi lançado no Museu Nogueira da Silva, o segundo volume das Obras Completas da escritora, intitulado "Biografias no Feminino: Mulheres Escritoras. Retratos com Sombras. Dispersos e Inéditos". O livro é editado pela Imprensa Nacional-Casa da Moeda com o apoio

do Município de Braga. Para além de reunir as biografias de Mulheres Escritoras, a obra dá a conhecer as oito biografias de Retratos com Sombras, até agora inédito. Depois de celebrarmos o centenário do nascimento de Maria Ondina Braga, continuamos a evocar a escritora Bracarense, promovendo e divulgando a sua obra, com o lançamento desta obra de excelência", salientou o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio. A apresentação do livro esteve a cargo de Helena Vasconcelos (jornalista do Público), contando ainda com as participações de Margarida Pereira (UM/ELACH), Isabel Cristina Mateus (Universidade do Minho/ Cehum) e Claire Williams (Univ. Oxford).

Contou também com um momento musical de Luís Pipa, que tocou ao piano excertos da peça "Ondina", a partir de "Ondine" de Ravel e de Debussy, originalmente composta para o espetáculo de encerramento



das Comemorações de Maria Ondina Braga, que teve lugar no Theatro Circo em janeiro de 2023.

# MUNICÍPIO PROMOVE FORMAÇÃO "PALAVRAS AO PALCO" PARA CAPACITAR ÁREA DAS ARTES PERFORMATIVAS

palco começa muito antes da voz e do gesto, começa na palavra escrita. A formação "Palavras ao Palco ou como dar aos textos clássicos um rosto que se conte", dinamizada pela mediadora Rita Sineiro, formadora na área da Literatura para a Infância e Animação da Leitura, surge no âmbito do programa de forma-

ção Saber Fazer, promovido pelo Município de Braga, e destina-se a criadores, agentes e entidades culturais bracarenses da área das Artes Performativas, tendo como objetivo desenvolver a capacitação teórico-prática na seleção e adaptação performativa de textos clássicos.

A iniciativa decorre a 20 de Janeiro e a 3 de Fevereiro na Junta de Freguesia de Sobreposta. Com a duração total de 8 horas, a formação divide-se em duas sessões. Na primeira, conta com exercícios práticos serão abordadas as seguintes temáticas: Ethos, Pathos, Logos - Intenção e Seleção ou como equilibrar a palavra narrada, quem narra e quem escuta; Pele e Osso - Dissecar o texto, da sua estrutura nuclear à cultura que o produziu; Do Passado para o Futuro - atualização, representatividade e estereótipos; Transbordar o texto - da criação de uma imagem a partir da palavra, da História e da Cultura à sua corporização; Dar voz ao texto - oralização, interação e humor.

Na segunda sessão serão consolidados os conhecimentos anteriormente adquiridos, será essencialmente prática, na qual os participantes realizariam todo o processo de adaptação de um texto concreto - por eles escolhido, talvez até tendo já em vista a sua apresentação - percorrendo todas as etapas apoiados pela formadora. A participação



nesta iniciativa carece de inscrição através do formulário digital em: https://forms.office.com/e/EzPJDC6HgV.

# Amigos do 2024

# Aderentes:

Alma Doce Café Vianna Coffeenatu by Costa's Confeitaria Fonte Seca Coretto Café & Tortaria Divina Coxinha Divino Café & Cake Doçaria Cruz de Pedra Empório Braga Caffè Frigideiras da Praça Garden Braga Café Jardim dos Coimbras La Davina Café Méze Ó Brunch Café O Gato Comeu-te a Língua Pastelaria Bom Jesus Pastelaria Doce Rosa Pastelaria Paniprogresso Pastelaria S. João Pastelaria Veneza

Queijaria Central



QOD ASSOCIAÇÃO

TURISMO DE **PORTUGAL** 

Cafés da manhã saborosos e económicos.

de la 29 fevereiro

Menus por apenas 3€

# PROJETANDO COM ALMA, PAIXÃO E CARISMA

A Vergadela Interiores inicia o novo ano com vontade de continuar a crescer e solidificar o seu negócio, mantendo a mesma visão que, há quase 25 anos, permitiu criar este projeto de sucesso, apostando em produtos diferenciados, numa equipa de profissionais qualificados e de excelência, sempre com o intuito de superar as expectativas dos seus clientes. Em entrevista à Revista Sim, Isabel Oliveira, diretora executiva, que gere a empresa juntamente com o seu marido Francisco Alves, diretor de operações, explica a visão estratégica da Vergadela Interiores para o futuro e para o ano 2024.





## @vergadelainteriores

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

### Quais são as perspetivas e os projetos para 2024?

As perspetivas para 2024 passam por fortalecer e solidificar cada vez mais a nossa marca. Este fortalecimento e solidificação só é possível se nos mantivermos fiéis aos nossos valores, que se refletem na nossa missão e na nossa visão estratégica. A nossa missão consiste em fornecer produtos/serviços de excelente qualidade, produtos inovadores e sustentáveis que atendam às necessidades e superem as expectativas dos nossos clientes. Procuramos constantemente a excelência, promovendo o crescimento e o desenvolvimento dos nossos colaboradores, contribuindo para o bem-estar da comunidade respeitando o meio ambiente. Trabalhamos com integridade, transparência e responsabilidade, pretendendo ser cada vez mais uma referência no nosso setor, criando, em simultâneo, um valor duradouro para a marca Vergadela. Em termos de projetos temos vários em curso. Alguns no mercado nacional, que nos fazem percorrer o nosso continente de norte a sul, reflexo da valorização da nossa marca. O mercado externo, como já é habitual, é um mercado de excelência, que dignifica cada vez mais a nossa marca e nos faz posicionar junto aos melhores dos melhores e esse facto enaltece imenso a nossa marca. Tratam-se de novos e aliciantes desafios, alguns dos quais irão ter oportunidade de ver seja através das nossas redes sociais, seja no nosso site que ficará ativo em breve, após todo um restyling que estamos a preparar. Existirão outros trabalhos/projetos que, por razões de confidencialidade, não poderemos divulgar, mas que certamente nos farão estar sempre na vanguarda do verdadeiro savoir faire.

# Prestes a completar 25 anos (falta um ano e meio), que balanço faz desta viagem chamada Vergadela Interio-

Tem sido uma viagem incrível, com percalços, obstáculos desafios, superações e também de grandes conquistas mas falar da Vergadela é falar de sonhos, de paixão e de amor a uma causa maior e assim tem sido esta jornada cujo balanço é extremamente positivo. É viver intensamente cada projeto, envolver-nos com os nossos clientes, é apaixonarmo-nos por cada ambiente, por cada espaço, por cada desafio. É criar algo com alma, com paixão e carisma É inovar, surpreender, cativar e conquistar. Falar da Vergadela é falar de profissionalismo, integridade, compromisso qualidade de serviços e de bens. É respeito, responsabilidade social e aprendizagem contínua. Falar da Vergadela

é também falar da construção do futuro. É falar do futuro porque é lá que reside a concretização dos nossos sonhos e de todos aqueles que nos procuram. Assim sendo, nestes breves meses que nos separam dos nossos "25 anos" tentaremos fazer o que melhor sabemos... ser profissionais íntegros cujos compromissos pretendemos executar com a honra de sempre.

# Nesta foto que publicamos ao lado, mostramos a equipa Vergadela. Fale-nos deles e da importância que têm no sucesso da empresa.

Esta foto, a foto da nossa equipa, reflete o presente e é nesse precioso momento que podemos atuar e fazer a diferença no nosso dia e de quem connosco labora no sentido de continuar a elevar a construção da nossa marca aos padrões mais elevados. Falar da Vergadela é falar destes seres humanos e de boas energias, de relações que acontecem pela empatia que criamos com todos aqueles que connosco se cruzam. A Vergadela somos todos nós, o património humano que somos todos nós aqui presentes nesta foto. Contudo não podemos deixar de mencionar todos aqueles que, nos "bastidores", acrescentam um grande valor a esta grande família. Quando o sonho e o objetivo é comum, todos somos um e um somos todos e isso faz com que todos os obstáculos se ultrapassem e a Vergadela interiores seja reconhecida cada vez mais por esta diferença, por esta integridade e pela sinergia que estabelece com todos que comungam dos mesmo valores.

### Que mensagem gostaria de deixar aos seus clientes?

Antes de mais desejar-lhes um excelente 2024, repleto de saúde, paz, amor, harmonia em todos os sentidos da palavra e envolto em inúmeras realizações pessoais e profissionais. Que este novo ano preencha os seus e os nossos corações com o que de melhor existe: AMOR, FÉ e ESPERANÇA. Agradecemos também por tudo quanto já nos deram, o privilégio de construir juntos. Estamos imensamente gratos por nos terem permitido sonhar e com os Vossos sonhos realizamos os nossos de uma forma natural e tão sublime que na sua maioria deixaram de ser meros clientes e nos tornamos amigos, confiáveis confidentes e alguém com quem podem sempre contar. Nada melhor e mais gratificante que ver isto a acontecer quando assistimos a um mundo desprovido de tudo, nomeadamente de valores, respeito, de compromisso e de honestidade.



# MUNICÍPIO DE VILA VERDE DISTINGUIDO COM GALARDÃO "AUTARQUIA VOLUNTÁRIA"

Município de Vila Verde foi distinguido com o galardão Autarquia Voluntária, promovido pela CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social. A distinção será entregue em cerimónia pública, a realizar na próxima segunda-feira, dia 9 de janeiro, no Teatro Thalia em Lisboa.

Criado com o objetivo central de distinguir e reconhecer o trabalho das autarquias ao nível do voluntariado social, o galardão visa ainda potenciar uma rede de partilha, que privilegie a monitorização e a divulgação de boas práticas que podem ser assumidas e replicadas por outros territórios.

A CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social é, desde 2017, a entidade responsável pela prossecução de políticas na área do voluntariado, cabendo-lhe promover as medidas e disponibilizar os instrumentos que se revelem necessárias à promoção desta prática.

A criação do serviço de teleassistência no âmbito do projeto Idade Maior é uma das iniciativas desenvolvidas no âmbito do Voluntariado pelo Município de Vila Verde, que assumiu também a publicação do Guia do Voluntariado de Emergência Social. Foi ainda criado o Banco Local de Voluntariado, uma estrutura con-







# PROGRAMA IDADE MAIOR

PROCURAMOS A **PESSOA CERTA** PARA INTEGRAR A EQUIPA DE **ACOMPANHENTO TELEFÓNICO** A **PESSOAS IDOSAS**.

# FAÇA PARTE DESTA EQUIPA!

Inscreva-se através do link abaixo.

celhia de proximidade que promove o encontro entre a oferta e a procura de serviços à comunidade.

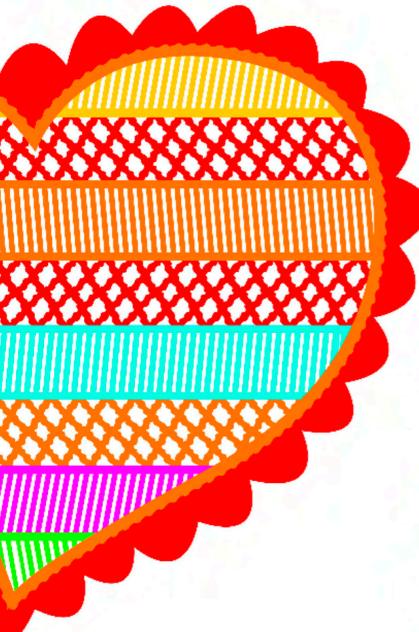
Nesta primeira edição do galardão Autarquia Voluntária, foram distinguidas 21 autarquias de todo o país. A CASES sublinha as mais-valias das autarquias pela proximidade às populações e pelo conhecimento das realidades locais, com particular incidência na dinamização local das práticas de voluntariado, que importa divulgar e partilhar.

Destacando o papel das Autarquias Locais no desenvolvimento e consolidação de programas e projetos sociais, a Cooperativa chama a atenção para a importância e o impacto das práticas de cariz local, que importa também identificar e dar a conhecer de forma a potenciar resultados de experiências adequadas a cada território.

A atribuição do galardão é assumida também como uma forma de reforçar o comprometimento das autarquias com políticas institucionais que visem a disseminação e consolidação da cultura do voluntariado e da solidariedade.

# FEVEREIRO 2024 MÊS DO ROMANCE

1 a 29|fev.





# ESPAÇO NAMORAR PORTUGAL

CENTRO DE DINAMIZAÇÃO ARTESANAL-ALIANÇA ARTESANAL

# **SABORES**

DO ROMANCE

# **EXPOSIÇÕES**

LENÇOS DE NAMORADOS

# **PRODUTOS**

NAMORAR PORTUGAL

# XX CONCURSO INTERNACIONAL

DE CRIADORES DE MODA

# vila verde onde o amor acontece

www.cm-vilaverde.pt|facebook.com/namorarportugal























# **BREVEMENTE** Futuras instalações



AVENIDA DE RENDUFE, Nº348 FRAÇÃO F 4720-032 AMARES, BRAGA

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







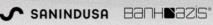








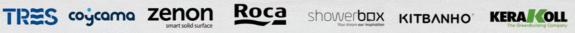


























# **H40**



# A nova geração de Gel-Adesivos está aqui.



Há mais de 50 anos, um sinónimo de fiabilidade e excelência no âmbito da colocação. A linha de Gel-Adesivos H40 junta uma trabalhabilidade única, graças à mistura tixo & fluida, a prestações elevadas, garantindo uma durabilidade real em obra.

kerakoll



Conferências decorrem de 26 de janeiro a 25 de outubro de 2024. A entrada é livre.

# MUSEU BERNARDINO MACHADO ACOLHE CICLO DE CONFERÊNCIAS DEDICADO À "CIÊNCIA, TÉCNICA E POLÍTICA NA I REPÚBLICA"

rranca no próximo dia 26 de janeiro mais um Ciclo de Conferências do Museu Bernardino Machado. A unidade museológica famalicense vai acolher nove sessões distribuídas entre janeiro e outubro deste ano, que terão como tema central: "Ciência, Técnica e Política na I República (1910-1926)".

Na sinopse da iniciativa, da autoria do coordenador científico do museu, Norberto Cunha, professor catedrático aposentado da Universidade do Minho, é possível verificar que o ciclo de conferências tem como ponto de partida o papel do conhecimento científico-técnico no início do século XX em Portugal, explorando o aproveitamento político e as divergências entre os governantes monárquico-regeneradores e os republicanos, bem como a democratização da sociedade.

Como habitualmente, o Ciclo de Conferências do Museu Bernardino Machado contará com a participação de investigadores e académicos especialistas na área, sendo que o pontapé de saída será dado no dia 26 de janeiro, pelas 19h00, precisamente pela voz do coordenador científico do museu, Norberto Cunha, que abordará o tema principal desta iniciativa.

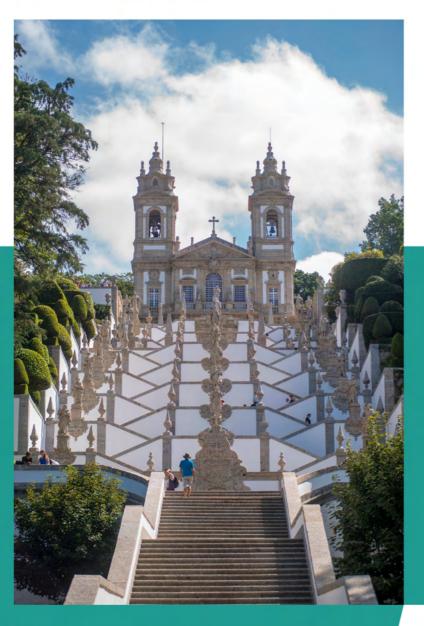
Até dia 25 de outubro, haverá conferências sobre: "Ciência, Técnica e Política na I República (1910-1926)" (26 de janeiro), "Augusto de Vasconcelos: um médico que também foi político (1911-1926)" (23 de fevereiro), "Duarte Leite, o cientista, político e historiador" (22 de março), "O lastro cientificista de Egas Moniz na sua mundividência moral e política" (19 de abril), "O problema mineiro e industrial português durante a I República (1890-1926): os técnicos, a política e os limites do nacionalismo" (24 de maio), "António Sérgio: a importância da ciência na autodeterminação demopédica republicana" (14 de junho), "O lastro científico-técnico da 'República' de Ezequiel de Campos" (5 de julho), "Grupo Seara Nova e os governos técnicos (1921-1924)" (27 de setembro) e "O contributo das Universidades Livres e Populares da I República para a vulgarização científica e técnica" (25 de outubro).

Todas as sessões acontecem pelas 19h00, no Museu Bernardino Machado, com entrada livre e direito a certificado de presença.

O ciclo de conferências está acreditado pelo CFAEVNF - Centro de Formação da Associação de Escolas de Vila Nova de Famalicão, sendo que as inscrições para professores devem ser submetidas pela plataforma da entidade em www. cfaevnf.pt .











# O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta Colonoscopia Total Colonoscopia Esquerda Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA Armanda Cruz, Dr.ª





253 611 100

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA



























# MAMÃS E BEBÉS



# Cuidamos com amor





 ♣Lamaçães
 ♣Adaúfe
 ♣Mercado





# 16 a 31 de Janeiro

Esta quinzena é dedicada às nossas mamãs e bebés. Sabemos que esta é uma fase importante, cheia de desafios e descobertas. Queremos estar presentes para que seja o mais tranquila possível e sem complicações.

Durante estes dias poderá contar com um workshop com a marca Medela, conteúdos informativos nas nossas redes sociais, descontos até 30% e ainda um sorteio de um cabaz com produtos da marca Uriage.

Acompanhe-nos nas redes sociais para que não perca nada sobre esta jornada que nos é tão especial. Visite a nossa Farmácia. Esperamos por si!

# Já nos acompanha nas redes sociais?



@lamacaesfarmacia

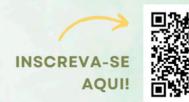
@farmaciaadaufe



@farmaciadomercado



# WORKSHOP GRATUITO



31 Janeiro | 15H | Espaço Lamaçães | medela 😽

Prepare-se para uma jornada incrível!

A marca Medela, especialista em produtos para amamentação e cuidados com o leite materno, vai estar connosco para que possa tirar melhor partido desta etapa da sua vida. Conte com um workshop repleto de informações valiosas, que abrange todas as fases da amamentação.

Inscreva-se através do QR-Code ou presencialmente na Farmácia Lamaçães.



# SORTEIO Cabaz Produtos URIAGE

De 16 a 31 de Janeiro, na compra de pelo menos um produto da categoria Mamã e Bebé, fica habilitado automaticamente a ganhar o cabaz acima.





# FARMAJÁ

Sabia que pode fazer as suas encomendas pelo WhatsApp?

Tenha mais tempo para si e para o seu bebé! Receba os seus produtos no conforto da sua casa (serviço gratuito no concelho de Braga).

Contacte-nos no Whatsapp

+351 927 320 608



# REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES GERA ONDA SOLIDÁRIA E ANGARIA CENTENAS DE BENS

Município de Braga, em parceria com a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva (BLCS) e a Rede de Bibliotecas de Braga, procedeu à entrega dos bens angariados no âmbito da iniciativa 'Bibliotecas Solidárias'.

A recolha de bens decorreu entre 16 de Novembro e 15 de Dezembro na BLCS e nas Bibliotecas Escolares dos Agrupamentos de Escolas. A par das escolas do Concelho, também esta iniciativa contou com a participação da Associação de Trabalhadores do Hospital de Braga, com a doação de bens perecíveis e não perecíveis.

O resultado desta ação solidária é muito satisfatório em bens doados, mas também na transmissão de valores associados à partilha. Foram doados centenas de bens perecíveis e não perecíveis, com os bens alimentares a serem doados à Cáritas Arquidiocesana de Braga e os livros e brinquedos ao Centro Social Padre David de Oliveira Martins.

Carla Sepúlveda, vereadora da Educação, Inovação e Coesão Social, esteve presente na entrega de bens às instituições, numa sessão que decorreu na EB 2/3 de Celeirós, salientando a forte adesão e envolvimento da comunidade educativa nesta terceira edição do projeto. "Sendo as Bibliotecas Escolares promotoras da leitura nos nossos estabelecimentos de ensino, recorremos à essência desta rede de leitura para criar uma rede solidária, fomentando nas crianças e jovens a prática da cidadania. Esta ação de solidariedade consistiu na recolha de bens de primeira necessidade nomeadamente alimentos não perecíveis, produtos de higiene, livros e brinquedos que foram entregues na BLCS e em todas as Bibliotecas Escolares para, hoje, serem doados a duas instituições de solidariedade social do Concelho", explicou destacando que este projeto solidário gera uma simbiose entre Escola, Cidadania e Coesão Social.

Como explicou a vereadora, esta iniciativa vem cimentar uma pedagogia voltada para o social. "Com esta prática e partilha pretendemos que se criem relações mais estreitas entre a escola e a estrutura da Cidade no seu todo. É nestas ações e na envolvência de todos que está a Cidade Educadora que realmente



queremos. 'Bibliotecas Solidárias' promove o ato de cidadania a partir do espaço escola, envolvendo toda a comunidade educativa e é uma forma de integrar toda a comunidade educativa, sem exceção, num ato solidário que pode fazer a diferença na vida de alguém.

Para os próximos anos, continuou Carla Sepúlveda, o objetivo é "consolidar cada vez mais este projeto para que consigamos envolver um maior número de alunos, famílias, professores e pessoal não docente na prática tão nobre que é dar", A finalizar, a vereadora enalteceu "o envolvimento alargado da comunidade nesta iniciativa com a participação da Associação de Trabalhadores do Hospital de Braga que se quiseram juntar a nós numa causa solidária que é, realmente, de todos".



## Consulta de especialidade

# Ginecologia

# Regenerativa, Estética & Funcional

- Rejuvenescimento Vaginal
- Cirurgia Reconstrutiva
- Alterações Hormonais
- 🖒 Doenças Autoimunes

- Vulva e vagna
- · Labioplastia ou ninfoplastia
- Perineoplast
- Vaginoplastia
- Menopausa
- Hipoestrogenismo
- · Líquen escleroso vulvar



Dr.a Belisa Vides

Médica Ginecologia e Obstetrícia Especialista em Ginecologia Regenerativa Estética e Funcional









Rua Dr. Francisco Duarte 285, 1° Andar, Sala 21 4715 - 016 S. Victor & 253 278 623

#### Guimarães

Rua Miradouro de Baixo, 7 4835 - 079 Guimarães \$\tilde{c}\$ 253 197 004





aeral@clidomus.com



## PRIMEIRO GRANDE CONCERTO NO ÂMBITO DOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL NA CASA DAS ARTES

Casa das Artes de Famalicão estreia Lá No Xepangara - A Cultura Africana em José Afonso, o primeiro grande concerto realizado no âmbito dos 50 anos do 25 de Abril, no dia 27 de janeiro, às 21h30. Trata-se de uma criação da Portugal Music 360 em parceria com a Casa das Artes de Famalicão e o Teatro Narciso Ferreira.

LÁ NO XEPANGARA é a homenagem lusófona a José Afonso e reúne Manuel de Oliveira, Selma Uamusse, Karyna Gomes, Edu Mundo e Fred Martins. Depois de se estrear em Vila Nova de Famalicão, o espetáculo "Lá no Xepangara" irá circular o país ao som da música e da palavra de José Afonso.

O projeto pretende refletir a forte presença da cultura africana na vida e obra de José Afonso e sobre o seu papel na luta pela descolonização, democratização e pelo desenvolvimento da sociedade e cultura lusófonas. A partir da obra de José Afonso, como exemplo paradigmático do papel determinante da arte e da cultura na revolução portuguesa, o projeto tem como principal objetivo a aproximação da comunidade lusófona e dos jovens a uma personalidade incontornável na luta pela democracia, enaltecendo assim a contemporaneidade e, sobretudo, o caráter universal da obra de José Afonso.

O coletivo conta ainda com Pedro Oliveira na percussão, João Frade no acordeão, Albano Fonseca no baixo e com a consultoria e mediação de Viriato Teles.

### **AÇÕES DE MEDIAÇÃO**

Refira-se que este espetáculo inclui ações de mediação, a realizar

no Teatro Narciso Ferreira, designadamente duas masterclasses que promoverão a reflexão em torno da música africana e do trabalho de José Afonso, destinadas a escolas do 1º e 2º ciclos, no dia 25 de janeiro, e escolas de música, no dia 26 de janeiro. As ações realizam-se em ambos os dias às 10h30.

A ação de mediação para escolas 1.º e 2.º ciclos irá promover uma reflexão aberta ao diálogo, discussão e partilha com alunos e professores, sobre a dualidade de sentidos em que desenvolveu a relação de José Afonso com o continente africano, e especificamente com Angola e Moçambique, de cuja descolonização também foi paladino.

Neste trabalho observamos a forma como estas experiências se refletiram, através da análise das canções, cartas e outra documentação, da recolha de testemunhos e daquilo que o próprio José Afonso afirmou em entrevistas e depoimentos.

Esta ação é orientada por Manuel de Oliveira e Viriato Teles e contará com convidados do elenco artístico do Concerto "Lá no Xepangara"

De caráter transgressor, José Afonso é um inovador em todo o espectro da sua música. Da balada de Coimbra, às incorporações da música etnográfica portuguesa e à fusão com a pulsação rítmica e melodias Africanas, revolucionou a canção popular portuguesa de forma indelével. E a ação de mediação com estudantes do ensino de Música pretende facilitar uma compreensão da composição de José Afonso e a sua evolução. Nesta, serão convidados os alunos à interpretação conjunta de algumas canções paradigmáticas da evolução da sua obra.





## **CELEBRA 7 ANOS DE EXCELÊNCIA NA MEDICINA DENTÁRIA EM BRAGA E ATRAI PACIENTES DE TODO O MUNDO**



No cenário dinâmico da Medicina Dentária em Braga, a MCM Clinic destaca-se como uma referência incontestável ao celebrar sete anos de dedicação e excelência na saúde oral. Desde a sua fundação em 20 de janeiro de 2017, a Clínica tem continuamente evoluído para oferecer serviços da medicina dentária de alta qualidade, tornando-se uma parte integrante e confiável da comunidade.

Ao longo destes 7 anos, a MCM Clinic tem--se preocupado incansavelmente em proporcionar aos seus pacientes não apenas tratamentos avançados, mas também uma experiência de atendimento personalizado e humanizado, ao oferecer a avaliação gratuita, facilidades de pagamento e valores abaixo do mercado. A Clínica construiu uma reputação sólida baseada na competência técnica, na empatia e na busca constante pela inovação.

A paciente Márcia P. Alves faz parte dos tantos casos de sucesso da MCM Clinic "Tenho dentes novos sobre implantes em todo o meu maxilar inferior, e tudo isto no mesmo dia. Agora já posso comer normalmente e perdi a vergonha de sorrir."

Inspirada por uma visão de transformar sorrisos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, a MCM Clinic oferece uma ampla gama de serviços da medicina dentária, desde procedimentos preventivos até intervenções estéticas avançadas, como a colocação de implantes e próteses fixas, facetas e coroas sobre dente. A Clínica adota tecnologias de ponta para garantir tratamentos eficazes e minimamente invasivos que proporcionam resultados duradouros e satisfatórios. Tudo

isso com uma equipa dedicada de profissionais altamente qualificados.

A MCM Clinic vai além das fronteiras geográficas e atende centenas de portugueses que vivem por esse mundo fora. Essa internacionalização demonstra a confiança que pacientes de todo o mundo depositam na qualidade dos serviços oferecidos pela Clí-

Ao comemorar 7 anos de sucesso e reconhecimento global, o compromisso em proporcionar sorrisos saudáveis e felizes permanece inabalável. A MCM Clinic está ansiosa para continuar a servir a comunidade local e internacional com paixão, integridade e excelência na medicina dentária nos anos que ainda estão por vir.

A MCM Clinic está extremamente agradecida à sua equipa de assistentes e médicos pelo seu excelente e dedicado contributo.

Se em 2024 pretender melhorar a sua aparência com um novo sorriso, se pretender voltar a comer normalmente de novo e aumentar a sua auto estima, a MCM localiza-se na Praça Alexandre Herculano nº10, no cora-

Marque uma avaliação gratuita pelo número +351 965269244 ou visite o site www. mcmclinic.eu e conheça mais da MCM Clinica: a sua Clínica Dentária de confiança em



# HAIRVOLUTION

CENTRO AVANÇADO DE MEDICINA CAPILAR PORTUGAL

# A MARCA DOS TRANSPLANTES 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 PORTUGAI

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)



CLÍNICA JOANA PINTO

MEDICINA DENTÁRIA & SAÚDE

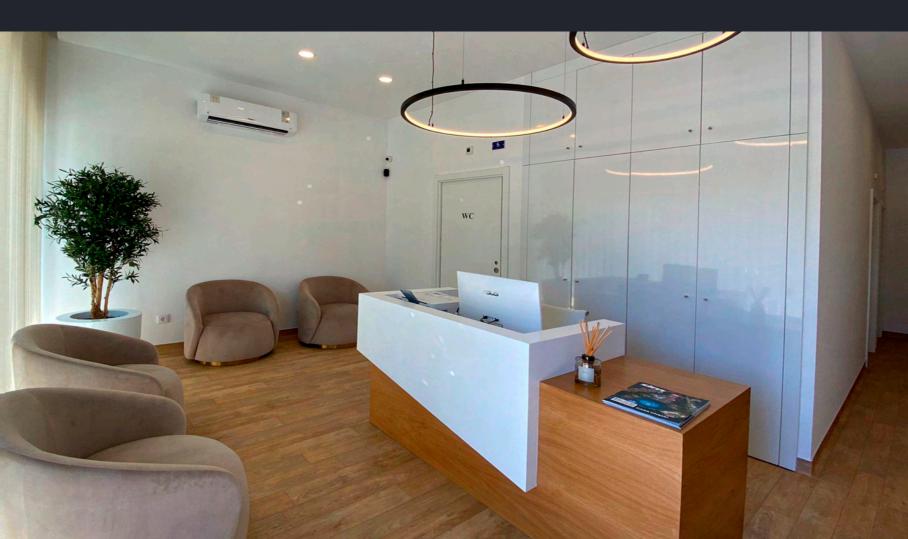
# O SEU ESPAÇO DE SAÚDE

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 seguranca médica





### 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

### Nutrição:

• Dra. Elisabete Luís

### Psicologia:

• Dra. Ana Mendes

### Podologia

• Dr. André Sousa

#### **Assistentes**

- Fátima Macedo
- Emília Apolinário















# óptica cerqueira gomes





# UMA ÓTICA NA HISTÓRIA DOS BRACARENSES HÁ CINCO GERAÇÕES!

Fundada em 1890, na Rua de São Marcos, a Óptica Cerqueira Gomes é uma das lojas mais antigas da cidade e mantém-se na família desde que Manuel António Gomes iniciou o projeto. Hojo, pode encontrá-la no número 94 da mesma rua, com a qualidade de sempre!

Desde a fundação, a Óptica Cerqueira Gomes manteve-se sempre na mesma rua. "Decidimos avançar com a mudança, porque o prédio onde estávamos entrou em remodelação. Acabou por ser uma forma de avançar para uma remodelação que há muito almejávamos, porque tínhamos o consultório de optometria e o armazém fora do espaço e agora conseguimos reunir tudo aqui", refere Bárbara Cerqueira Gomes, trineta do fundador e optometrista, primeira mulher a gerir o espaço, com o pai José Gomes, também optometrista.

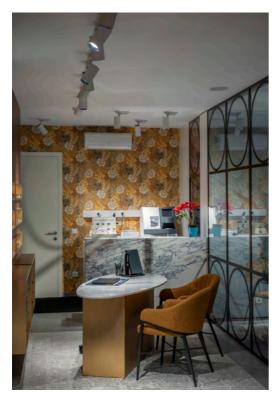
A ótica familiar há mais tempo em atividade no país só pode ter um segredo para conseguir manter-se tanto tempo no ativo: "Não há fórmulas secretas. Trabalhamos com muito profissionalismos e acredito que isso faz com que as famílias venham cá, de geração em geração há mais de 130 anos. Criámos confiança com os nossos clientes e isso passa de geração em geração", explica.

## NOVAS GERAÇÕES ACRESCENTARAM INOVAÇÃO E CONHECIMENTO

Desde há duas gerações que a Óptica Cerqueira Gomes conheceu uma evolução, fruto do conhecimento que o pai José e a filha Bárbara adquiriram no curso de optometrista. "Chegámos a trabalhar, em simultâneo, o meu avô, o meu pai e sempre houve esta vontade de melhorar o serviço, com formação superior adequada e com a melhor tecnologia do mercado. Apesar de termos mais de 130 anos, queremos continuar a estar na vanguarda", defende Bárbara Cerqueira Gomes

A aposta em grandes marcas é, também, um dos fatores de diferenciação da Óptica Cerqueira Gomes. "Temos algumas marcas exclusivas, nomeadamente de Itália – uma delas que importamos há mais de 30 anos. É uma área que valorizamos muito, porque conhecemos o mercado e sabemos que o cliente é cada vez mais exigente e informado", finaliza.











## Óptica Cerqueira Gomes

Rua de São Marcos, 94 4700-328 Braga 253 614 117 opticacg@hotmail.com



# CUIDAMOS DA SAÚDE DO SEU CABELO



Ao longo dos anos, após várias agressões resultantes de trabalho técnico sem preparação adequado, o nosso cabelo perde força e vivacidade e deteriora-se rapidamente. No espaço Cristina Moita Cabeleireiro, não olhamos apenas à beleza, mas principalmente à saúde do seu cabelo, porque sabemos que só poderemos criar penteados fantásticos com cabelos fantásticos!

A nossa preocupação inicial é sempre a qualidade e, para chegar lá, apostamos nos mais recentes equipamentos de diagnóstico com imagem. Todas as nossas clientes passam por um rigoroso processo de avaliação, com o uso de tecnologia avançada para aferir o estado do seu cabelo. Depois, fazemos um tratamento de recuperação do seu tecido capilar, desde a raiz, antes de avançar para o trabalho técnico. Temos recebido várias clientes que nos procura para tratamentos de recuperação capilar, mas também para tratamentos antiqueda, com técnicas como a ozonoterapia e cromoterapia, que têm tido resultados muito satisfatórios

#### **DEPOIS DO TRATAMENTO, A BELEZA**

Não dos distinguimos pela quantidade de trabalho, mas pela qualidade de trabalho. Depois de concluído o tratamento e a recuperação, avançamos para a beleza do cabelo. Nos últimos anos, especializámo-nos na técnica de balayage. Esta técnica requer conhecimento e experiência e a intervenção é iniciada após o visagismo, ou seja, há um estudo das linhas do rosto do cliente, em que a profissional define a forma como será feito o trabalho e apresenta à cliente. Acreditamos que esta é a técnica que mais favorece o rosto da mulher, que lhe dá mais confiança e autoestima. Como gostamos de dizer, a balayage é uma joia que trazemos no cabelo!

Visite-nos e saiba o que podemos fazer pela saúde e beleza do seu cabelo!

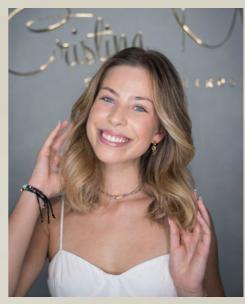




















cristinamoitacabeleireiros

cristinamoita.cabeleireiros

Praça Paulo Vidal 21 4715-213 Braga 914 488 837



'850 Anos das Festas do S. João de Braga'

# EVANDRO LOPES APRESENTOU LIVRO SOBRE UMA DAS MAIS ANTIGAS FESTAS DE PORTUGAL

Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva acolheu a apresentação da obra '850 Anos das Festas do São João de Braga: A Mais Antiga Festa Popular Portuguesa', um livro da autoria de Evandro Lopes. Na apresentação da cerimónia de apresentação, estiveram Vítor Sousa (ex-presidente da Associação de Festas de São João de Braga), o autor Evandro Lopes e

Fernando Torres (administrador da Torrestir, empresa que apoiou o lançamento do livro), num evento que contou, também, com a presença dos vereadores da CM Braga, Altino Bessa e João Rodrigues.

Com prefácio assinado por Jorge Cruz, o livro de Evandro Lopes (que já tem outros títulos como "A História da Bola em Braga"), acaba por dar uma nova forma a um trabalho que já faz há vários anos, de recoleção e estudo dos cartazes do Mestre José Veiga sobre a popular festa bracarense, e que teve o primeiro capítulo numa exposição produzida em 2013, por encomenda do então Presidente da Associação de Festas de S. João, Vítor Sousa. Investigador sagaz e dedicado, o bracarense apresentou o livro como "um projeto há muito na gaveta, que nunca saiu cá para fora por falta de financiamento e apoio", explicou. Na apresentação, Vítor Sousa destacou que "o livro engrandece aquela que é, efetivamente, uma das maiores instituições da cidade: o São João".

No prefácio, Jorge Cruz destaca e elogia o autor, referindo que "seria estultícia não associar a vocação de Evandro para estas pesquisas, estas investigações, ao facto de ter crescido no meio de livros, muitos livros, já que seu pai era o afamado alfarrabista do cantinho da Arcada, em pleno centro da cidade. Não tenho quaisquer dúvidas que o seu interesse pela leitura, pela aquisição de saber histórico, nasceram aí, no contacto com os livros e nas conversas com o progenitor, levando-o, mais tarde, a transformar-se naguilo que vulgarmente se designa carinhosamente como um rato de biblioteca", afirmando mais adiante que "foi nesses caminhos do conhecimento, por entre estantes repletas de publicações de vária índole, que Evandro descobriu e/ou validou muitas das histórias que compõem o seu riquíssimo portfólio pessoal, parte das quais em suporte papel ou virtual, mas todas elas, naturalmente, em suporte cerebral. Ouer isto significar que existe ainda um largo conjunto de histórias, algumas já divulgadas oralmente, a aguardar publicação para memória futura. Na "História das Festas de S. João", podem encontrar-se abundantes informações e relatos destes tradicionais e antiquíssimos festejos da cidade de Braga, ora através da narrativa do autor, ora por via ou com ajudas pictóricas e/ou imagens, em qualquer dos casos fruto de um aturado trabalho de pesquisa e que agora são partes integrantes dos dossiers privados do autor".

Ainda no prefácio, Jorge Cruz escreve que, "sobre o presente livro, convirá sublinhar que se trata de passar a escrito a exposição homóloga produzida em



2013, por encomenda do então Presidente da Associação de Festas de S. João, Vítor Sousa. Foi, portanto, esse trabalho, traduzido numa centena de cartazes narrando a história das Festas de S. João de Braga, que constituiu a génese do livro, só agora dado à estampa graças a um amigo de infância do autor, que se assumiu como mecenas. São inúmeras as fontes a que Evandro Lopes recorreu, seguindo aliás as boas práticas da pesquisa e da investigação. Consultou, entre tantas outras, as actas da Confraria do S. João do Souto e da Câmara Municipal de Braga, mas também o Liber Fidei, as memórias do desembargador Inácio José Peixoto, bem assim como a imprensa local, nada escapando ao seu olhar perscrutante".



# 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







# REFERÊNCIA NACIONAL E INTERNACIONAL



A Reparadora das Jantes, empresa sediada em Braga e líder no setor, comemorou o seu 26º aniversário no último sábado, 6 de janeiro, num evento que reuniu não apenas os seus funcionários, muitos deles na empresa desde a fundação, mas também fornecedores, clientes e outros parceiros de negócio, totalizando mais de 100 convidados. O evento contou também com a presença do grupo "Siga a Farra", que proporcionou uma noite animada com suas músicas originais de caráter tradicional e popular, incluindo cantares ao desafio.

Com 26 anos de experiência agora completos e forte domínio no setor, a Reparadora das Jantes reconhece as maiores responsabilidades que essa posição lhe impõe, conforme destacado pela direção da empresa, Francisco Marques e Artur Ferreira. Além das instalações-sede em Braga, a empresa possui uma unidade fabril em Paris desde 2017, que já conta com mais de uma dezena de trabalhadores e cerca de 9500 clientes. A Reparadora das Jantes é, por isso, uma referência nacional e internacional, exportando predominantemen-

te para mercados como Espanha, França, Bélgica, Luxemburgo, Holanda, Suíça e Alemanha. Apesar dos desafios enfrentados nos últimos quatro anos, incluindo a pandemia, a instabilidade e imprevisibilidade devido à crise de inflação e os conflitos militares, a empresa manteve a sua operacionalidade praticamente intacta. A direção enfatizou que, "à semelhança do que ocorre na maioria das empresas, a Reparadora das Jantes conseguiu adaptar-se e ser resiliente graças ao esforço e empenho dos colaboradores e o compromisso da gerência". Francisco Marques e Artur Ferreira afirmaram ainda que "a empresa está sensível às dificuldades, adaptou-se à realidade e, apesar das circunstâncias críticas, todos os colaboradores foram impecáveis na garantia da resiliência da mesma."

Seguros do grupo que está constituído, os responsáveis expressaram também ter "uma forte confiança na equipa jovem, dinâmica e com espírito vencedor, para enfrentar positivamente o ano de 2024 e, assim, conseguir alcançar todos os objetivos".

























Siga-nos





reparadoradasjantes

Parque Industrial das Sete Fontes 4710-412 Braga reparadoradasjantes.com comercial@reparadoradasjantes.com 253 269 589



## INSTITUTO MULTIDISCIPLINAR DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA MARINHA DA UMINHO SERÁ REALIDADE NOS PRÓXIMOS ANOS

Instituto Multidisciplinar de Ciência e Tecnologia Marinha da Universidade do Minho (MarUMinho), a ocupar as instalações da antiga estação Radionaval de Apúlia, foi apresentado a 9 de janeiro, no auditório municipal de Esposende. A sessão contou com intervenções do ministro da Economia e do Mar, António Costa Silva, do reitor da UMinho, Rui Vieira de Castro, do presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, e do arquiteto responsável pelo projeto, Vítor Hugo. No final, houve uma visita à antiga estação radionaval de Apúlia.

O MarUMinho resulta do protocolo de cooperação assinado em 2015 entre a UMinho e o Município de Esposende, prevendo-se que esta infraestrutura venha a permitir a consolidação de iniciativas de investigação na área de valorização dos recursos marinhos da região Litoral Norte, destinadas a avaliar, de uma forma integrada, o potencial da aplicação desses recursos em diversos sectores. Este polo permitirá ainda a instalação e fixação de um serviço de observação do litoral do NO Português, focado na avaliação dos impactos das alterações climáticas sobre a hidrodinâmica e morfodinâmica costeiras.

O projeto apresentado visa a reabilitação dos antigos edifícios da estação, como a cantina - espaço para 200 pessoas -, as habitações - para alojar cerca de três dezenas de estudantes e investigadores - e ainda uma piscina - pode ser utilizada para testes de equipamentos. No local vão ainda nascer dois edifícios, um deles equipado com novos laboratórios e outro destinado a empresas, spin-offs e start-ups ligadas à economia azul, indústria alimentar, energias renováveis, cosmética e farmacêutica, mas também aos têxteis ou design de produtos



O MarUMinho irá acolher valências do Centro de Ciências da Terra (CCT), do Grupo de Investigação em Biomateriais, Biodegradáveis e Biomiméticos (3Bs), do Centro de Investigação em Microssistemas Eletromecânicos (CMEMS), do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA), do Centro de Engenharia Biológica (CEB), do Instituto para a Sustentabilidade e Inovação em Estruturas de Engenharia (ISISE), do Instituto de Polímeros e Compósitos (IPC), do Centro de Território, Ambiente e Construção (C-TAC) e ainda do Núcleo de Investigação em Políticas Económicas e Empresariais (NIPE).

Fotos: UMdicas





### INVESTIGADORA DA UMINHO PREPARA START-UP PIONEIRA PARA O MERCADO DA ÁGUA

stá a nascer uma start-up de consultoria ambiental para avaliar a pegada de água (quantidade e qualidade) das empresas e sugerir medidas de mitigação através de créditos de água, como plantar árvores junto a cursos de água ou patrocinar a gestão da floresta. O projeto chama-se "Trees4Water" e é de Cláudia Carvalho-Santos, investigadora do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA) da Escola de Ciências da Universidade do Minho.

A ideia de negócio venceu recentemente o concurso nacional "H2O & Sustainability Innovation Hub", na categoria "PhD & Researchers", que foi organizado pela consultora PremiValor em Faro e que atribuiu 7000 euros para apoiar na mentoria e criação daquela start-up. "Estou contente com a distinção, porque este trabalho valoriza a nossa sustentabilidade e porque acredito que os impactos dos projetos de investigação devem chegar à sociedade", resume Cláudia Carvalho-Santos.

A cientista usa algoritmos para combinar modelos hidrológicos e imagens de satélite, calculando assim a pegada hídrica das empresas em termos de quantidade e qualidade. Caso essa pegada seja considerável, as empresas podem mitigá-la através de créditos de água, contabilizados com a plantação de floresta ou o apoio à sua gestão. Os agentes fornecedores destes créditos, como proprietários agroflorestais públicos e privados, colocarão os seus créditos disponíveis numa plataforma e a "Trees4Water" irá mediar um esquema de incentivos e pagamentos, explica a investigadora.

O conceito do mercado da agua é baseado no mercado de carbono, que neste caso incentiva à redução das emissões de gases de efeito estufa. Por exemplo, o Governo aprovou em novembro a criação de um mercado voluntário de carbono em Portugal, tendo empresas da fileira do cimento e da cortiça entre os interessados em investir em troca de créditos de carbono.

"Trees4Water" nasceu do projeto de investigação homónimo, que é financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia entre fevereiro de 2023 e julho de 2024, tendo parceiros como a Águas do Norte ou a Universidade de Kiel (Alemanha) e consultores de Espanha e dos Países Baixos. A start-up está a nascer,

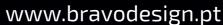




na fase de procura de investidores e concursos de aceleração. Pretende contemplar de início diversas empresas das regiões do Minho e Douro Litoral, avançando depois para o resto do país e captando recursos humanos qualificados em Ciências do Ambiente e Economia Ambiental. "No futuro, podemos evoluir para um mercado de benefícios múltiplos que as florestas prestam e que não estão atualmente a ser contabilizados", realça Cláudia Carvalho-Santos.

Cláudia Carvalho-Santos é natural de Vila do Conde e vive na Maia. Fez a licenciatura em Geografia, o mestrado em Ecologia e Ambiente e o doutoramento em Biodiversidade pela Universidade do Porto, além de períodos de pesquisa científica nas universidades de Wageningen (Países Baixos), Aveiro e Porto. É desde 2018 investigadora do CBMA e Instituto de Ciência e Inovação para a Bio-sustentabilidade (IB-S) da UMinho, estando associada a diversos projetos e publicações científicas sobre recursos hídricos, modelação hidrológica, alterações climáticas e incêndios. É também membro da rede europeia Ecosystem Services Partnership.







# Celebrar o AMOR!





# PRIMEIRO-MINISTRO INAUGUROU A PRIMEIRA RESIDÊNCIA DE ESTUDANTES DO IPCA

O Primeiro-Ministro, António Costa, esteue no Politécnico do Cávado e do Aue (IPCA), para inaugurar a Residência de Estudantes "In Barcelos"

a sua intervenção, o Primeiro-Ministro lembrou que o IPCA era, até agora, "a única instituição de ensino superior sem residência universitária", passando a ter, "de uma só vez, duas residências, totalizando 195 lugares disponíveis para acolher os estudantes deslocados". Para o Primeiro-Ministro, "o investimento nas residências universitárias é absolutamente crucial, como é crucial continuarmos a investir na expansão, na oferta e na diversificação da oferta nas instituições de ensino superior".

A capacidade de integração dos politécnicos nas regiões e a ligação direta ao seu desenvolvimento foi destacada por António Costa, referindo mesmo que "o ensino superior politécnico tem um entrosamento com a estratégia de desenvolvimento regional, com os municípios, com as empresas e associações empresariais de cada uma das regiões, que as universidades, por muito que se esforcem, nunca terão". E é também por isso, e para dar resposta aos desígnios das empresas que, para o Primeiro-Ministro, é fundamental a aposta nos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTESP), já que este tipo de formação permite "a aquisição, atualização e renovação de competências ao longo da vida", confidenciando que o seu futuro próximo passará por também ele próprio voltar à escola.

Também a Ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Elvira Fortunato, não tem dúvidas de que a fixação de estudantes é positiva não só para as instituições de ensino, mas sobretudo para as regiões, contribuindo para o seu desenvolvimento. Daí que, para Elvira Fortunato, esta Residência de Estudantes, bem como aquela que será disponibilizada em breve, tornarão o IPCA mais atrativo para estudantes de outras partes do país, garantindo alojamento aos estudantes a custos controlados.

Já a Presidente do IPCA, Maria José Fernandes, na sua intervenção, começou por agradecer ao Primeiro-Ministro o esforço que o Governo tem vindo a fazer para a valorização do ensino superior e da investigação científica, destacando a valorização da carreira docente e da investigação científica, o aumento do valor das bolsas dos estudantes e o novo modelo de financiamento das instituições de ensino superior, que, para o IPCA, terá um impacto muito positivo. Mas sendo dia de festa, o destaque principal foi mesmo para a criação de uma linha específica de apoio à construção

de residências para os estudantes, por parte do Governo, que permitiu ao IPCA inaugurar a sua primeira residência, a IN Barcelos, num investimento superior a 2 milhões de euros, suportado quase integralmente pelo Programa Nacional de Alojamento Estudantil.

Mário Constantino Lopes, Presidente da Câmara Municipal de Barcelos, mostrou-se bastante agradado pelo facto de Barcelos ter agora uma Residência de Estudantes, já que, na sua opinião, "o desenvolvimento do IPCA é diretamente proporcional ao desenvolvimento da cidade", permitindo que mais jovens "possam permanecer em Barcelos, e contribuir para o seu desenvolvimento". O Presidente da Câmara lembrou ainda que o IPCA é uma instituição em expansão e apelou ao Governo para que apoiasse a construção do Complexo Desportivo no Campus, infraestrutura para a qual a autarquia já adquiriu e doou terrenos ao IPCA.

Para o Presidente da Associação Académica do IPCA (AAIPCA), João Salazar, "estamos a fazer história e a garantir que será feita a mudança na vida de muitos estudantes, não só dos que já cá estão, bem como, daqueles que estão por vir". João Salazar referiu mesmo que "ajudar os estudantes é um investimento feito no presente, mas em tudo voltado para o futuro", destacando que esta terá também um papel importante no combate ao abandono escolar, pois retira a muitos estudantes a preocupação com procura e acesso a alojamento.

Localizada a 200 metros do Campus, em Barcelos, a Residência de Estudantes "IN Barcelos" contou com um financiamento de cerca de 2.024.610,00 milhões de euros, verbas do Next Generation EU, através do Programa Nacional para o Alojamento no Ensino Superior, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). A verba destinou-se à aquisição do edifício, a sua adaptação e ampliação para responder às exigências de instalação e funcionamento da Residência de Estudantes, com capacidade para 62 camas

A esta irá juntar-se uma outra Residência de Estudantes do IPCA, também financiada pelo PRR e integrada no complexo B-CRIC, que está a ser construído no Campus, em Barcelos. No total, prevê-se que durante o próximo ano, o IPCA passe a dispor de um total de 195 camas para alojamento estudantil.







**DEPOSITAR APENAS ÓLEOS ALIMENTARES USADOS** 









n° verde

220 639 800

CHAMADA GRÁTIS

Depositar óleos e gorduras alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito escuro.

Não lave o contentor nem adicione água ou outro produto.

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

Não utilizar recipientes em vidro ou outro material quebradiço.

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





















## HELIPORTO DO HOSPITAL DE BRAGA RECEBE LUZ VERDE PARA OPERAR

heliporto do Hospital de Braga, que integra a Unidade Local de Saúde de Braga, recebeu a autorização para ser utilizado por meios aéreos de emergência médica, em condições diurnas e noturnas. A luz verde foi dada pela Autoridade Nacional de Aviação Civil (ANAC), no passado dia 12 de dezembro.

O Hospital de Braga passa, assim, a ser o único heliporto hospitalar autorizado pela ANAC a operar, no Norte do país, das quase 40 infraestruturas de heliportos hospitalares existentes. "É com agrado que vemos reconhecido o esforço do Hospital de Braga em garantir a capacidade de resposta às emergências na região do Minho e Norte do país. Após o normal processo de testes necessário, realizamos um exercício de simulação da reação dos profissionais do Hospital de Braga a uma situação emergente, que foi bem-sucedido, motivo pelo qual obtivemos luz verde para operacionalizarmos o heliporto", referiu João Porfírio Oliveira, Presidente do atual Conselho de Administração da Unidade Local de Saúde de Braga.

No âmbito do processo de obtenção da autorização para operacionalizar o heliporto do Hospital de Braga, concretizaram-se todos os requisitos indicados pela entidade reguladora, nomeadamente o exercício de simulação, com vista a testar o Plano de Emergência do Heliporto do Hospital de Braga.

A autorização para a operacionalização legal do heliporto, que carecia, segundo a lei, de uma validação do regulador para operar voos de emergência médica, possibilita a receção de situações emergentes por via aérea, na região Norte do país. O Plano de Emergência submetido encontra-se em conformidade com a regulamentação proposta pela ANAC, e vigora até ao final do ano de 2025.

O Plano de Emergência do Heliporto do Hospital de Braga contém os procedimentos a seguir em caso de emergência, acidente, incidente ou emergência total relacionada com a operação de helicópteros, no heliporto do Hospital de Braga ou nas suas imediações.



# 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







# GUIMARÃES PRESENTE NA CERIMÓNIA DE ABERTURA DA CAPITAL VERDE EUROPEIA

uimarães esteve presente na cerimónia de abertura da Capital Verde Europeia 2024, em Valência, com uma comitiva liderada por Adelina Pinto, vice-presidente do município. Durante as celebrações, que decorreram na passada quinta-feira e sexta-feira, a representante vimaranense congratulou a cidade espanhola pelo título que passará agora a ostentar, reconhecendo "o trabalho de excelência que tem realizado", e teve ainda a oportunidade de reafirmar perante Patrick Child, diretor geral adjunto para o Ambiente da Comissão Europeia, a decisão de Guimarães apresentar nova candidatura a Capital Verde Europeia para o ciclo de 2026.

Valência comemorou o início do período como Capital Verde Europeia com mais de 400 atividades e eventos, com o objetivo de sensibilizar para a tripla crise da poluição, da perda de biodiversidade e das alterações climáticas, promovendo e capacitando os cidadãos para as combater. Sob o mote "On a Mission Together", a cidade espanhola deterá o título até ao final de 2024.

## Guimarães assume nova candidatura a Capital Verde Europeia 2026

Após o anúncio de Vilnius, capital da Lituânia, como vencedora para Capital Verde Europeia 2025, Guimarães reforçou o empenho e compromisso rumo a uma nova candidatura para 2026. Neste sentido, e além das mudanças já conseguidas no território em matérias de sustentabilidade, com impacto positivo no futuro, o município de Guimarães continuará a trabalhar para uma cidade e para um mundo cada vez mais baseado nos valores da ecologia, envolvendo os vimaranenses no caminho da neutralidade climática e da proteção do ambiente.

#### Sobre a Capital Verde Europeia

A Comissão Europeia lançou a Capital Verde Europeia em 2010 para incentivar as cidades a tornarem-se mais verdes e limpas e a melhorarem a qualidade de vida dos seus habitantes. Com cerca de 75% da população da Europa a viver em cidades e zonas urbanas, estas regiões desempenham um papel de liderança na gestão das transformações sociais necessárias para a proteção do ambiente, assumindo o papel de atores fundamentais para a aplicação do Pacto Ecológico Europeu a nível local. A distinção é atribuída a cidades com mais de 100.000 habitantes.







MARCA N° 1 EM HEALTH CLUBS PELO 7° ANO CONSECUTIVO PRÉMIO 5 ESTRELAS EM HEALTH CLUBS

**OBRIGADO** 

## OBESIDADE É DOENÇA. É A DOENÇA DO PRESENTE E DO FUTURO!



econhecemos, diagnosticamos e tratamos inúmeras doenças crónicas. Seria impensável diagnosticar uma hipertensão arterial e não a medicar. Seria absurdo controlar uma diabetes e assim que alcançamos esse objetivo suspender os fármacos que permitiram lograr esse controlo. É inquestionável, nos dias de hoje, o tratamento das doenças crónicas. Porque sabemos que essa abordagem reduz as complicações, melhora a qualidade de vida e é custo-efectiva. Então, pergunto: E a obesidade? Até quando vamos ignorar?

A obesidade é uma DOENÇA CRÓNICA. É fundamental mudar o "mindset" da sociedade em geral (e dos profissionais de saúde também...), que estigmatiza e culpabiliza estes indivíduos. É um erro acreditar que chamar obeso é um insulto à sua dignidade. A obesidade é uma doença crónica, muito complexa e multifatorial. A gordura corporal anormal ou excessiva (adiposidade) compromete a saúde, aumentando o risco de complicações a longo prazo e reduzindo a esperança de vida. Não é – apenas – um problema estético e não resulta – apenas – do excesso de ingesta alimentar. É uma doença! Em toda a sua dimensão: genética, epigenética, neurogénica, hormonal, ambiental, enfim...

Atualmente, 38% da população mundial (o equivalente a 2,6 mil milhões de pessoas) já é obesa ou tem excesso de peso. E, sem mudanças substanciais, o número vai agravar-se! Até 2035, mais de metade da população mundial (51%) deverá tornar-se obesa ou com excesso de peso. E a obesidade entre crianças e jovens deverá, de acordo com os dados atuais, aumentar mais rapidamente do que entre os adultos.

Sabemos ainda que a obesidade aumenta substancialmente o risco de doenças como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, demência, osteoartrite, apneia obstrutiva do sono e vários tipos de cancro. E está, como tal, associada a elevada morbilidade e mortalidade. É difícil encontrar qualquer patologia que não seja mais prevalente no individuo obeso, ou cuja obesidade não a agrave.

E como quase sempre acontece nestes grandes problemas de saúde publica, são os países mais pobres e as classes sociais mais desfavorecidas, os que enfrentam maiores aumentos na obesidade, correndo riscos ainda mais graves por não estarem preparados para lidar com a doença.

E para além da sua dimensão clínica, a obesidade tem ainda grandes repercussões de dimensão económica e social. Mais que o impacto direto nos custos de Saúde, está ainda associada ao desemprego e à diminuição da produtividade, e assume contornos de flagelo social.

É incontornável: Se falharmos hoje na reposta a obesidade, as repercussões futuras serão gritantes! Segundo o relatório da Federação Mundial para a Obesidade, o custo global desta doença pode atingir os 4,32 biliões de dólares em pouco mais de uma década.

Precisamos mesmo de encarar a dimensão dos números e do problema! A obesidade é uma das doenças mais prevalentes, mais subvalorizadas, menos diagnosticadas e menos tratadas da atualidade. Mais que um Problema de Saúde Pública é um Problema Prioritário de Saúde Pública!

Para o enfrentar são requeridas estratégias de prevenção, mas também de tratamento, em abordagens que combinem intervenções individuais com mudanças sociais e políticas. Abordagens que têm de envolver profissionais de saúde, mas também a sociedade civil e, naturalmente, os decisores políticos. Não podemos continuar a ignorar. É urgente agir! É urgente prevenir! É ainda mais urgente tratar! Afinal, a Obesidade é uma doença!



Dra. Joana Lovro
Assistente hospitalar graduada de



### NATAL NO MIGAITAS FAMÍLIA E AMIGOS





MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias 4710-299 Braga 964 223 425

## AVANÇOS NA PESQUISA DA DIABETES COM "DEEP LEARNING"



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

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

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

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

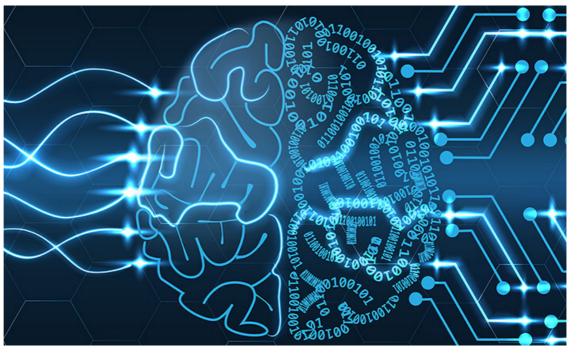
Além disso, o Deep Learning também está sendo usado para melhorar a precisão do diagnóstico da diabetes. Com a análise de grandes conjuntos de dados de sintomas e testes laboratoriais, os pesquisadores podem identificar padrões que podem ajudar a diagnosticar a diabetes mais rapidamente e com maior precisão.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

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



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









restaurante



É um dos locais mais icónicos da gastronomia de Vila Verde e conta 16 anos a receber amigos à mesa. Filipe Malheiro criou um conceito de "mesa de casa", com comida de conforto, baseada nas receitas da gastronomia tradicional, com um toque de modernidade na apresentação e nas propostas. Pratos como o Pica no Chão, Vitela Assada à Moda Antiga, as Bochechas Porco Preto e Castanhas, o Bacalhau à Zé do Pipo ou o Arroz de Tamboril, são algumas das propostas do menu, onde também há Carnes Maturadas de origem certificada, que têm sido um sucesso. Nas sobremesas, é impossível não destacar a Rabanada ou o Pudim Abade de Priscos!

A evolução do conceito Palácio tem, agora, duas novas dimensões: o Palácio Experience, uma sala privada, que abre mediante reserva, que é o espaço ideal para jantares com amigos ou família. Rodeados pelos melhores vinhos e espumantes nacionais e internacionais, os clientes usufruem de um serviço personalizado e exclusivo. E a Garrafeira, onde encontra mais de 280 referências diferentes, com foco nos melhores vinhos nacionais.

Sente-se, usufrua, aproveite a vida!























### PROCESSO INFLUENCER

### DOS PROCESSOS MEDIÁTICOS E POSIÇÃO DA ORDEM DOS ADVOGADOS

### Discussão Pública de Processos Pendentes

ada impede, do ponto de vista deontológico, que um Advogado emita publicamente, em termos gerais e abstractos, a sua opinião sobre questões jurídicas de interesse geral. De resto, constitui dever dos Advogados colaborarem na prossecução das atribuições da Ordem dos Advogados, as quais incluem, nomeadamente, a defesa do Estado de Direito e dos direitos, liberdades e garantias dos cidadãos (art° 90° do EOA).

Contudo, a possibilidade que o Advogado tem de intervir publicamente sobre questões profissionais pendentes está limitada estatutariamente. Desde logo, pelo disposto no art.º 93.º do Estatuto que impede que os Advogados se pronunciem na imprensa ou noutros meios de comunicação social sobre casos pendentes. A proibição visa impedir qualquer influência na resolução de um pleito usando outros meios que não sejam os previstos na lei adjetiva.

Conexa com esta proibição está, evidentemente, o dever de sigilo profissional a que os Advogados estão vinculados no exercício da sua actividade profissional, mas também a proibição de publicidade e de promoção pessoal e profissional (art.°s 92.°).

Em matéria de discussão pública de questões profissionais, o regime em vigor apenas admite que o Advogado se pronuncie publicamente quando tal seja indispensável à defesa da dignidade, direitos e interesses legítimos do constituinte ou do próprio Advogado. Mas, ainda assim, mediante a prévia autorização do órgão competente para o efeito, ou seja, do Presidente do Conselho Distrital territorialmente competente.

Excepcionalmente, em caso de manifesta urgência, o Advogado pode exercer o direito de resposta, de forma tão restrita quanto possível, no estritamente necessário à defesa dos direitos e interesses ofendidos, devendo informar, no prazo de cinco dias úteis, o Presidente do Conselho Distrital competente, das circunstâncias que determinaram tal conduta e do conteúdo das declarações proferidas. No entanto, o recurso a este procedimento, não dispensa o Advogado de ter que alegar e justificar o motivo da urgência, o qual se traduz na circunstância concreta que o terá impedido de solicitar previamente a autorização necessária.

Por outro lado, a excepcionalidade do regime que torna necessária a obtenção de prévia autorização para pronúncia pública, exige uma análise casuística perante uma determinada necessidade concreta, não sendo possível conceder autorizações genéricas para casos futuros. Na verdade, a autorização, para ser concedida, tem que se justificar na necessidade concreta e atual de defesa de direitos e interesses legítimos do constituinte.

O que aqui se deixa dito, impede, igualmente, que a autorização recaia sobre peças processuais. Pelo que, sempre que os Advogados entendam necessário exercer o direito de resposta, deverão formalizar o pedido de autorização prévia de discussão pública do assunto profissional confiado, nele devendo:

- Identificar a factualidade concreta a que pretendem reagir, identificando a peça noticiosa da qual aquela resulte;
- Identificar quais os direitos e interesses legítimos postos em causa;
- Apresentar os termos em que pretendem exercer o direito de resposta.

Só desta forma se poderá preservar deveres profissionais elementares à manutenção da dignidade do exercício da profissão, como são o dever de sigilo profissional, a proibição de publicidade e de auto promoção, mas também pela mesma via, contribuir para que não seja posto em causa o direito de defesa e o princípio da presunção de inocência dos seus constituintes, exigindo legitimamente dos restantes operadores judiciários e das

respetivas estruturas diretivas, o cumprimento dos respetivos deveres de reserva e a preservação do segredo de justiça.

Recentemente a Ordem dos Advogados pronunciou-se, na generalidade, sobre alguns processos judiciais mediáticos pendentes

Precisamente por via das suas atribuições, a OA, e consequentemente a sua Bastonária, têm estado em silêncio absoluto sobre os inquérito judiciais que têm vindo a ocupar ininterruptamente e quase sem exceção, todos os meios de comunicação social nacionais e também alguns internacionais, mormente, o mais recente, o processo Influencer,

Neste particular, todos os dias e a todo o momento, são colhidas opiniões, são tomadas declarações em todos os locais e em qualquer circunstância, sobre um inquérito que está em curso e que (convém voltar a frisar) se encontra em segredo de justiça, pelo que, toda e qualquer informação que é tornada pública sobre o mesmo é feita com violação clara da lei.

Por conseguinte, a Ordem dos Advogados manifestou a sua profunda preocupação com os enormes impactos que toda esta situação representa para a imagem pública das instituições e a do país no seu todo, quer a nível nacional, quer a nível internacional, e particularmente preocupada com o elevadíssimo número de associados/as que diariamente opinam sobre o referido inquérito no espaço público, olvidando os deveres de reserva deontológicos que impendem sobre todos os Advogados.

No exercício das suas atribuições, entendeu a Ordem dos Advogados e bem, apelar à serenidade, ao respeito pelas instituições, ao estrito cumprimento das regras deontológicas e às regras do processo, por parte de todos/as os seus intervenientes, porque só assim se dignifica o Estado de Direito Democrático que está instituído no nosso país há quase cinquenta anos, tal como a necessária separação de poderes que nele existe entre a política e a justiça, e bem assim o total e absoluto respeito pelas instituições.



**Daniel Herlânder Felizardo** Vice-Presidente do Conselho Geral da Ordem dos Advogados e Presidente da Assembleia Geral da www.girohc.pt/





### **CONTABILISTAS CERTIFICADOS**

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

AVENIDA DA LIBERDADE N.º 642 · 2º SALA 12 4710-249 BRAGA +351 253 687 048
(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)
CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM



## O PARAÍSO DA GASTRONOMIA TRADICIONAL

A história começou com a mãe de José Vieira, a famosa Gininha, que começou o negócio há mais de 50 anos. Quando o filho regressou da tropa, acabou por ajudar e transformar o negócio familiar no sucesso que é hoje. "Ela sempre apostou em bons produtos, boas carnes, para criar uma cozinha caseira que o cliente reconhece. Temos um bom Pica no Chão, um delicioso Cozido à Portuguesa, um Cabritinho no Forno que é um espetáculo. É tudo feito nos nossos fornos a lenha, para assegurar o melhor sabor tradicional", refere José Vieira, um apaixonado sportinguista, como gosta de mostrar nas paredes da taberna Gininha, mas que garante que ali "há muito fair play e todos são bem recebidos!". O nome de taberna assenta como uma luva no espaço: acolhedor e familiar, como se estivesse em casa – e nem falta a lareira!

A lista de iguarias tradicionais não fica por aqui: pode experimentar a Cabidela com miúdos de Cabrito, um Arroz Malandro com Taquinhos de Vitela com molho de alho, oPolvo à Lagareiro, Açorda de peixe com Peixe Galo Frito. Para acompanhar, há bom vinho nacional, nomeadamente, o vinho Verde. "Selecionámos alguns produtores que achamos que têm qualidade e representam bem a nossa região e que são excelentes para acompanhar os nossos pratos.

A terminar, nada melhor que o pudim ou então as sobremesas de Natal, que podem ser provadas durante todo o ano, como a rabanada, a aletria ou os mexidos natalícios. "A qualidade é o nosso cartão de visita. Temos orgulho em tudo o que vai para a mesa, é essa a nossa forma de estar. Os nossos clientes são a nossa melhor publicidade, recebemos pessoas de todos os lados", garante.













Av. Da Liberdade, 116 4730-120 Coucieiro - Vila Verde 253 368 503 · 969 715 010 · 914 179 454 rest.gininha@gmail.com Tenho um apartamento em Chaves e quero apresentar um pedido de registo de estabelecimento de alojamento local. Face às alterações legislativas mais recentes, ainda o posso fazer? Como?



### ALOJAMENTO LOCAL



#### aro/a Leitor(a),

Entende-se por estabelecimento de alojamento local todo aquele que, não reunindo os requisitos para ser considerado um empreendimento turístico, preste serviços de alojamento temporário, mediante pagamento.

O alojamento local divide-se, assim, numa das seguintes modalidades: (i) moradia, (ii) apartamento, (iii) estabelecimentos de hospedagem ou (iv) quartos.

Para a exploração do estabelecimento é condição necessária e obrigatória que o registo seja efetuado mediante comunicação prévia dirigida ao Presidente da Câmara Municipal territorialmente competente, através do Balcão Único Eletrónico.

Da referida comunicação devem constar obrigatoriamente as informações previstas no artigo 6.º, n.º 1, do Decreto-Lei n.º 128/2014, de 29 de Agosto, mormente, a autorização de utilização ou título de utilização válido do imóvel, a identificação do titular da exploração do estabelecimento, o nome adotado pelo estabelecimento e o seu endereço, entre outros.

A comunicação deverá ser instruída com os documentos elencados nas alíneas do artigo 6.º, n.º 2, do Decreto-Lei .º 128/2014, de 29 de Agosto. Acrescente-se, porém, que existe dispensa de apresentação dos sobreditos documentos, quando estes estejam na posse de qualquer serviço e organismo da Administração Pública e o titular da exploração do estabelecimento dê o seu consentimento para que a Câmara Municipal proceda à sua obtenção através da Plataforma de Interoperabilidade da Administração Pública.

O estabelecimento deve obedecer aos requisitos gerais previstos no artigo 12.º do Decreto-Lei .º 128/2014, de 29 de Agosto, dispor de um sistema de segurança que garanta privacidade e cumprir os requisitos de segurança consagrados no artigo 13.º do Decreto-Lei .º 128/2014, de 29 de Agosto, reunir condições de limpeza e higiene, ter um livro de informações sobre o funcionamento do estabelecimento e respetivas regras de utilização internas (o livro deverá ser disponibilizado em português e inglês e, pelo menos, em mais duas línguas estrangeiras), dispor de livro de reclamações e, bem assim, consoante o tipo de modalidade. possuir placa identificativa.

O titular da exploração do alojamento local deve, de igual forma, celebrar e manter válido um seguro de responsabilidade civil extracontratual que garanta os danos patrimoniais e não patrimoniais causados a hóspedes e a terceiros, decorrentes do exercício da atividade de prestação de serviços de alojamento, com capital mínimo de € 75.000,00 (setenta e cinco mil euros) por sinistro, sob pena de cancelamento do registo.

Uma vez concedido, o registo de estabelecimento de alojamento local tem a duração de cinco anos e é renovável por iquais períodos.

Os registos de alojamentos emitidos à data da entrada em vigor da Lei n.º 56/2023, de 06 de outubro – a 07 de outubro de 2023 – serão reapreciados durante o ano de 2030, excetuando-se os estabelecimentos de alojamento local que constituam garantia real de contratos de mútuo celebrados até 16 de fevereiro de 2023, que ainda não tenham sido integralmente liquidados a 31 de dezembro de 2029, cuja primeira reapreciação só tem lugar após a amortização integral inicialmente contratada.

Em relação à emissão de novos registos, dispõe a Lei n.º 56/2023, de 06 de outubro, que esta ficará suspensa em todo o território nacional, quanto aos estabelecimentos de alojamento local nas modalidades de apartamentos e estabelecimentos de hospedagem integrados numa fração autónoma de edifício. Ou seja, nas modalidades de moradia e de quartos continuarão a ser concedidos novos registos.

Para além disso, constituem exceção à suspensão, independentemente da modalidade, os pedidos de registo referentes a estabelecimentos de alojamento local que se situem nas Regiões Autónomas e/ou nos territórios do interior identificados no anexo à Portaria n.º 208/2017, de 13 de julho, como é o caso do ora Leitor(a), porquanto o apartamento é sito em Chaves. Constitui, igualmente, exceção à suspensão, a exploração de imóveis integrados no Fundo Revive Natureza, nos termos do Decreto-Lei n.º 161/2019, de 25 de outubro. Dessarte, é crucial ter em especial atenção a localização geográfica e a modalidade do estabelecimento de alojamento local que o titular propõe a registo.

Por fim, recorde-se, de igual forma, que os Municípios deverão definir expressamente nas respetivas Cartas Municipais de Habitação o adequado equilíbrio de oferta de habitações e alojamento estudantil no respetivo território, que poderá permitir, em cada Município, o termo da suspensão prevista.



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

# DANCETARIA



MÚSICA DE DANÇA

**BANDAS AO VIVO** 

**ARTISTAS CONVIDADOS** 

**DJ RESIDENTE** 





Informações e Reservas

2783 524

(chamada p/rede fixa nacional)

# **VAMOS SER! VAMOS ENCONTRAR QUEM SEJA!**

"Somos aquilo que sentimos e percebemos.

Se estamos zangados, somos a raiva.

Se estamos apaixonados, somos o amor.

Se contemplamos um pico nevado, somos a montanha. Ao assistir a um programa de televisão de baixa qualidade, somos o programa de televisão.

Enquanto sonhamos, somos o sonho.

Podemos ser qualquer coisa que quisermos, mesmo sem uma varinha mágica."

Thich Nhat Hanh



vida é cíclica, tal como nós. Temos dias, porque somos emoções, mais do que tudo. Somos uma imensidão de histórias que começam e que acabam. Somos noite e dia, tristeza e

alegria, somos vida e morte. Somos ir e vir numa dança constante de aventura e desventura do ser. Somos o tempo e uma página em branco que se abre cada vez que escolhemos recomeçar. Pode ser numa manhã qualquer, na noite escura ou quando o sol se põe. Pode ser verão ou inverno, um aniversário, lua nova, ou até início de ano novo, não importa, desde que o recomeçar acredite nos sonhos, na verdade, na poesia, no invisível e no amor. Se acreditar, "porque estás vivo, tudo é possível"!

Recomeçar é um convite à transformação que queremos, por vezes tememos, e ao encontro do melhor que temos em nós. Aquilo que somos, de verdade, na singularidade que carregamos na essência e no corpo nesta missão que transcende o tempo a que chamamos vida.

Ao recomeçar, podemos fazer mais do que sonhar. Podemos traçar um caminho para o encontro com o propósito da alma, assumindo um compromisso sagrado para tudo o que quer ser e ainda não é. O de viver cada vez mais em harmonia com a verdade interior, seguindo os batimentos do coração. Cada escolha é uma oportunidade de escrever a história de acordo com a verdade, com quem somos e com a herança que carregamos em nós. Para tanto, podemos traçar um plano de realizações, uma lista de obietivos e prioridades, podemos escrever metas e prazos, na esperança do compromisso que toda a palavra encerra. Ou talvez não. Planear é importante, sim, mas dar espaço ao imprevisto e aos planos que a vida sempre nos reserva parece ser a maior revelação deste novo mundo que nos convoca para a grande revolução do ser, que é sentir! Talvez porque, por fim, o mundo nos pede algo diferente: que sejamos o brilho nos olhos de alguém.

Eu vejo-te. É assim que em algumas tribos africanas e no povo nativo Na´Vi, de Pandora, no filme Avatar, se define toda a existência do ser. Eu vejo-te, com tudo o que te compõe, luz e sombra, medos e vulnerabilidades, tristeza, desencanto, com todo o cansaço e desencontro emocional. Eu vejo-te é ir além do visível que os olhos mostram, é mergulhar amorosamente na imensidão e no mistério do outro. Eu vejo-te é colo, é conexão, é aceitação ao nível da alma e da divindade que reconhecemos no olhar do outro. Eu vejo-te, um encontro só possível quando nos vemos a nós próprios. Quando nos sentimos e, assim, só assim, sentimos o outro.

É este o grande milagre da vida na terra. Ser para poder encontrar quem é também. Como diz Thich Nhat Hanh, "As pessoas geralmente consideram caminhar na água ou no ar um milagre. Mas penso que o verdadeiro milagre não é andar nem na água nem no ar, mas na Terra. Todos os dias estamos envolvidos num milagre que nem sequer reconhecemos: um céu azul, nuvens brancas, folhas verdes, os olhos negros e curiosos de uma criança – os nossos próprios olhos. Tudo é um milagre."

Recomeçar com ou sem plano e lista de realizações poderá ser o menos importante, pois toda a mudança só depende de ti e da resposta à pergunta: o que desejas profundamente? E é aqui, para além de tudo o que a cabeça te disser e daquele post it colado no frigorífico, que percebes na pele o tanto que os recomeços são revelados pelo corpo. Só pelo corpo. Por tudo o que ele te diz. O corpo é um templo, é nele que a vida acontece. O corpo é a verdadeira casa, o tesouro que quarda todas as respostas do (teu) universo. Acredita, podes por no papel e seguir mentalmente os passos que projetaste para fazer acontecer, mas é o teu corpo que te dirá se estás perto ou se ainda estás longe, se é hora de insistir, de persistir ou de descansar, se é para seguir ou para voltar. Sente-te e serás a mudança que desejas.

## Vamos ser! Vamos encontrar quem seja!

É este o convite que o novo nos faz, a ti e a nós. Vamos ser e olhar com amor e coragem quem verdadeiramente somos. Hemingway dizia que o amor dura infinitamente mais do que o ódio. Que assim seja. Calcular, planear e projetar esta equação em trezentos e sessenta e seis dias pode não ser fácil. Tão pouco necessário. O amor não é bom com números nem com promessas.

O amor rima com Eu vejo-te.

Vais ouvir.

Vais dizer.

E assim tudo pode acontecer!





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

# O Melhor Sabor está aquil HELAL Donner

962 371 807 (chamada p/rede móvel nacional)

253 339 321 (chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga @nogueirabar.braga



antonionogueira@live.com.pt Segunda: Descanso Terça a Quinta: 10h às 0h Sextas e Sábados: 10h ás 2h Domingo: 17h às 0h





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 à 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!





Venha descobrir um mundo de sabores!















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



WINERSCIRCLE



THE\_WINERSCIRCLE



# COMEÇAR O ANO A LIBERTAR



este início de ano sinto que é importante fazer um balanço daquilo que aprendemos sobre a vida e sobre nós próprios. É bom olhar para trás e perceber o quanto evoluímos, o que conquistamos, em quem nos tornamos

Acho que estes tempos que vivemos exigem de nós mais consciêcia de quem somos, do que fazemos e do que podemos fazer. A vida devolve-nos aquilo que lhe damos, por isso aconselho sempre a que a vivamos com muita consciência para não sermos surpreendidos.

A melhor forma de fazermos este percurso é através do autoconhecimento, do esforço genuíno para nos conhecermos, para descobrirmos as nossas sombras, os nossos ângulos mortos, tudo o que nos influencia e condiciona as nossas decisões, sem que disso tenhamos consciência.

Por esse motivo, proponho um exercício de libertação de tudo aquilo que não nos faz falta para este novo ano que agora inicia. Sabendo que num processo de autoconhecimento, de desenvolvimento pessoal e profissional temos que descondicionar, desapegar e desaprender, deixo aqui algumas perguntas que podem ajudar a compreender o que precisamos de libertar.

Num local tranquilo, com algo para escrever ou simplesmente refletindo sobre a pergunta, deixem que as respostas sujam sem qualquer tipo de crítica ou julgamento.

- O que guardo dentro de mim e já não me serve?
- Que emoções carrego como peso?
- Que pensamentos alimento e me aprisionam?

- Que traços da minha personalidade não servem o meu propósito de vida?
- O que posso deixar ir para me sentir mais eu?
- O que aprendi em 2023?
- O que preciso agora de fazer diferente?

Estas podem ser perguntas muito desafiadoras, questões que levantam outras questões e deixam a nu as nossas fragilidades. Mas estas são perguntas construtivas, que nos permitem edificar um Novo Eu, que podem ajudar a ajustar a nossa vida em função daquilo que hoje queremos e muito mais de acordo com quem hoje somos

Fazer o exercício de libertar em vez de pensar no que queremos que este novo ano nos traga, permite-nos tirar o foco daquilo que achamos que nos faz falta e orientar-nos para identificar o que temos a mais, o que nos sobra, o que carregamos e precisamos que deixar ir. Sem criar espaço em nós nada de novo poderá aparecer nas nossas vidas

Todo este processo pode fazer-nos sentir vulneráveis, mas é preciso não esquecer que na vulnerabilidade está o berço da verdadeira conexão entre os humanos. Só quando nos despimos e olhamos a nu para a nossa alma, podemos sentir quem verdadeiramente somos. Esse é o grande propósito da vida, saber libertar para sermos cada vez mais nós.

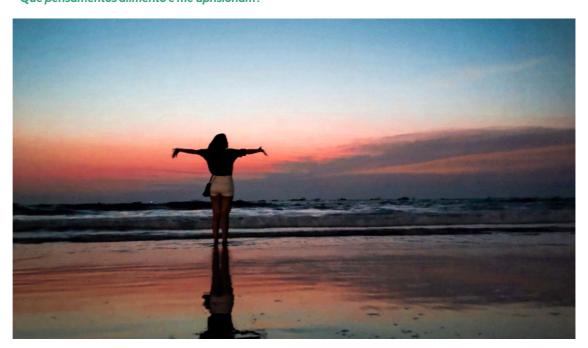
Que 2024 nos traga tudo aquilo que soubermos merecer!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional

www.academiafitnessemocional com



# Drent 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, N°111 R/C 4710-374 Braga Tel: 253 221 306

(chamadas p/ rede fixa nacional)

# **GUIMARÃES**

Av. D. João IV, N°1660 4810-531 Guimarães Tel: 253 415 701

(chamadas p/ rede fixa nacional)

# SOS BOOK MEANT



DEIXAMOS AQUI ALGUMAS FOTOS DESTE EXCELENTE EVENTO, ONDE A REVISTA SIM, FOI MAIS UMA VEZ PARCEIRA, QUE SE REALIZOU NO ALTICE FÓRUM.

ARTUR FERREIRA

BARRICA

MIGUEL RENDEIRO

"CHAVES"

MOTINHA
SOUNDPROFILE
VICTOR SOUL





























LOCAL

















# **GUIA DE EVENTOS / RACE GUIDE 2024**

# Trail-Running.pt lança guia de eventos nacionais de trail running

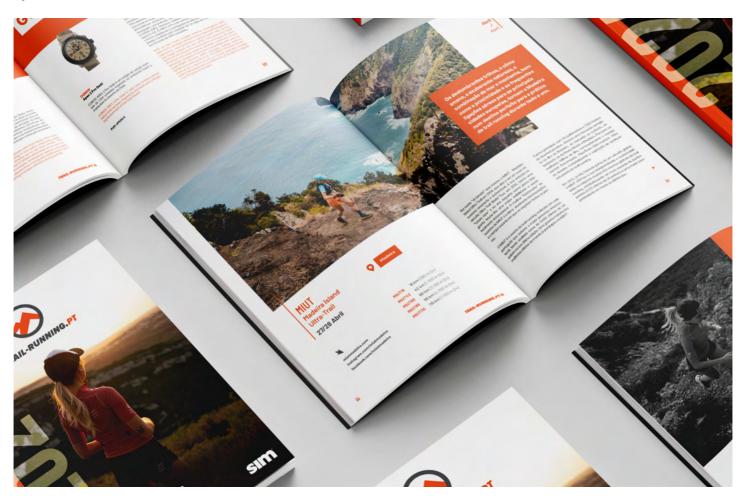
Por: Trail-Running.pt Grafismo: Joana Gonçalves

ortugal tem vindo a ganhar reconhecimento internacional como um destino de eleição para a prática de trail running. Desde as serras majestosas do continente até aos trilhos mágicos das ilhas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, Portugal tem algo para todos.

Com uma combinação única de paisagens naturais, trilhos desafiantes e um clima ameno, o país tem atraído corredores de todo o mundo. Portugal recebeu os campeonatos mundiais de trail running de 2016 e 2019, o que atesta a qualidade dos seus trilhos e o seu crescente prestígio na comunidade de corredores de montanha.

O nosso país destaca-se também como palco de eventos que fazem parte de circuitos internacionais prestigiados, tais como o World Trail Majors, Golden Trail National Series, EcoTrail, MaXi-Race e Skyrunner World Series.

A Trail-Running.pt, plataforma de media dedicada a esta disciplina, acaba de publicar um guia de eventos nacionais. O objetivo deste guia é apresentar sugestões para todos os meses do ano, cobrindo também o país de norte a sul e ilhas. Nesta seleção está incluída a maior parte dos eventos de maior relevo.



# **O GUIA**

O guia digital em formato revista reúne 23 eventos realizados em Portugal continental e nas ilhas dos Açores e da Madeira.

Os eventos são apresentados por ordem cronológica, incluindo detalhes das várias provas que o integram, altimetrias, website, redes sociais e outras informações relevantes.

Esta publicação é bilingue, contendo todas as informações em português e em inglês. No final do guia são apresentadas também sugestões de equipamento para a prática da disciplina.

O guia pode ser consultado e descarregado a partir do QR Code apresentado ou através do website www.trail-running.pt.

# Race Guide 2024



### **CARNEIRO**

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza

Amor: Seja tolerante com o seu par. Saúde: Faça exercício físico.

Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje.

Números da Sorte: 4, 16, 23, 48, 23, 1 Pensamento Positivo: Sou prudente nos passos que dou.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 801**

# LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil Amor: Aprenda a aceitar-se na sua globalidade, não tem que ser um Super--Homem!

Saúde: Cuidado com a linha. Dinheiro: Realizará bons trabalhos, continue empenhado.

Números da Sorte: 28, 17, 32, 11, 49, 24 Pensamento Positivo: O sucesso espera por mim, porque eu mereço!

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 805**

# **SAGITÁRIO**

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria

Amor: Dê o braço a torcer. Vale mais a pena ser feliz do que ter razão.

Saúde: Tendência para dores nas pernas. Dinheiro: Pode agora investir mais na sua formação.

Números da Sorte: 17, 23, 38, 9, 49, 3 Pensamento Positivo: A minha maior ambicão é ser feliz.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 809**

### **TOURO**

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade. Amor: Cuidado, pode sofrer uma desilu-

são com alguém próximo.

Saúde: Não se deixe abater.

Dinheiro: Seja mais exigente consigo. Números da Sorte: 4, 17, 23, 49, 26, 1 Pensamento Positivo: Sei que há uma estrela que brilha por mim!

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 802**

## **VIRGEM**

Carta Dominante: Valete de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.

Amor: Faça com que os seus desejos se realizem!

Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.

Dinheiro: Não se envolva num novo empréstimo.

Números da Sorte: 4, 5, 12, 26, 37, 39 Pensamento Positivo: A riqueza interior é o meu maior tesouro.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 806**

## **CAPRICÓRNIO**

Carta Dominante: Rainha de Paus, que pode ser amorosa ou fria.

Amor: Seja caridoso, partilhe o que tem com quem o rodeia, crie laços mais fortes

Saúde: A sua energia vital está em alta. Dinheiro: Podem surgir algumas dificuldades de entendimento com os colegas. Números da Sorte: 23, 11, 36, 44, 29, 6 Pensamento Positivo: Tenho sempre o poder de renovar a minha vida.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 810**

# **GÉMEOS**

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida. Amor: Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo! Saúde: A sua auto-estima anda muito em baixo, anime-se.

Dinheiro: Boa altura financeira, mas com cuidado que a vida está difícil.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 25, 28, 30
Pensamento Positivo: Eu concluo tudo aquilo que começo.

Horóscopo Diário Ligue já!

# BALANÇA

761 101 803

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.

Amor: Escolha viver com alegria e boadisposição, não alimente a insegurança. Saúde: A sua energia vital está em alta. Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.

Números da Sorte: 9, 14, 21, 27, 33, 46 Pensamento Positivo: Reflito sobre o que desejo para a minha vida e faço um esforço para o alcançar.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 807**

# **AQUÁRIO**

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.

Amor: Aproveite a sua boa disposição e alegre a vida amorosa.

Saúde: Andará um pouco em baixo de forma, faça ginástica.

Dinheiro: Se pretende comprar algo esta é uma boa altura.

Números da Sorte: 21, 14, 16, 23, 45, 9 Pensamento Positivo: A vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 811**

# CARANGUEJO

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor

Amor: Deixe que novas pessoas se aproximem de si. Você merece mais.

Saúde: A sua saúde será o espelho das suas emocões.

Dinheiro: Período favorável.

Números da Sorte: 15, 26, 40, 37, 4, 29 Pensamento Positivo: Venço as energias negativas através dos pensamentos positivos.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 804**

# **ESCORPIÃO**

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte.

Amor: Confie mais no seu poder de seducão.

Saúde: Consulte o seu médico se não anda a sentir-se bem.

Dinheiro: Seja diligente e poderá conseguir uma promoção.

Números da Sorte: 49, 10, 5, 19, 11, 20 Pensamento Positivo: Eu concretizo os meus projetos!

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 808**

### **PEIXES**

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.

Amor: Seja verdadeiro com os seus sentimentos.

Saúde: Estará em boa forma.

Dinheiro: Poderá ter um aumento no seu ordenado.

Números da Sorte: 7, 14, 18, 26, 35, 48 Pensamento Positivo: Adapto-me rapidamente às novas situações.

> Horóscopo Diário Ligue já! **761 101 812**





# APOIO AO ESTUDO PERSONALIZADO E INDIVIDUALIZADO



urico 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.







Praça Manuel Fernandes da Silva, nº15 4715-244 Lamaçães · 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



# RÉVEILLON SOLIDÁRIO E NOSTÁLGICO EM APOIO À ASSOCIAÇÃO VIRAR A PÁGINA REÚNE MILHARES DE PESSOAS

arranque do ano de 2024 em Braga, foi marcado por uma celebração calorosa no pavilhão do Altice Forum Braga, num evento totalmente solidário em prol da associação Virar a Página. A escolha deste local permitiu que milhares de pessoas comemorassem a entrada no novo ano longe do frio, ao som da banda "Santa Manel" e das vozes dos cantores Romana e Melão, acompanhados pelos DJ's que animaram ao som das baladas dos anos 90.

O público que marcou presença na festa de réveillon experimentou momentos épicos ao longo da noite, com milhares de pessoas que, cantaram e dançaram ao ritmo de músicas nostálgicas que evocam as melhores memórias de infância, cortesia da banda "Santa Manel". As doze badaladas anunciaram a chegada do novo ano, enquanto abraços e beijos ecoavam no pavilhão do Altice Forum Braga. Em ecrãs dispostos no recinto, o público teve a oportunidade de acompanhar, em direto, o espetáculo de fogos de artifício que iluminou o céu da cidade.





















# MAIS DE 20 MIL EUROS ANGARIADOS

A Festa de Passagem de Ano de Braga permitiu angariar 22.373,00 euros para a 'Virar a Página'. Durante a entrega da verba à associação, que decorreu no salão Nobre dos Paços do Concelho, o presidente da Câmara Municipal de Braga e da InvestBraga, sublinhou a aposta do Município em realizar a passagem de ano no Altice Forum Braga. "Esta foi uma opção muito feliz e bem-sucedida, que nos imuniza dos riscos inerentes às condições atmosféricas que se posam verificar e que garante todas as condições de conforto e segurança aos milhares de participantes", começou por explicar Ricardo Rio, destacando o cariz solidário deste evento que, com valores de entrada "absolutamente simbólicos e fruto da contribuição dos Bracarenses e de todos os que quiseram celebrar a passagem de ano em Braga, foi possível angariar um valor muito relevante para o funcionamento desta instituição". Na cerimónia, que contou com a presença de Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga e de José Olímpio, director operacional, o Autarca enalteceu a "entrega e competência das várias equipas da InvestBraga que demonstraram uma dedicação exemplar, ao responderem da melhor forma a esta sobrecarga de trabalho, garantindo todas as condições para que este evento fosse um sucesso".

Por sua vez, Helena Pina Vaz, presidente da associação 'Virar a Página', enalteceu esta iniciativa do Município e da InvestBraga e agradeceu a todos os que participaram nesta celebração. "Este valor ultrapassa completamente as nossas expectativas e fica para a história da associação, na medida em que é o maior donativo que recebemos numa só oferta. A 'Virar a Página' terá os anos de vida que forem necessários e só deixará de existir se, felizmente, a sociedade deixar de precisar dos nossos serviços", referiu, lembrando que a associação nasceu de um movimento de cidadãos que contou com o apoio do Município desde a primeira hora. Por fim, Carlos Silva referiu que para a InvestBraga é sempre importante colaborar com a sociedade. "Faz parte da nossa missão realizar iniciativas como esta e é com orgulho que angariámos este valor, que resulta de uma festa fantástica e marcante para Braga", referiu o administrador, manifestando a intenção de continuar com este tipo de iniciativas nos próximos anos.

Recorde-se que a 'Virar a Página' é uma associação sem fins lucrativos financiada exclusivamente por donativos privados e assegurada pelo trabalho de voluntários. A associação surgiu para dar uma resposta alimentar de emergência na cidade de Braga, com o fecho de outras respostas sociais durante a pandemia da Covid-19. Actualmente a associação fornece a distribuição diária de 150 refeições. O objectivo passa agora por conseguir contratar um colaborador, de forma a garantir uma melhor resposta na organização.



# **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 reconheci-



da 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







# "PIANO PARA PIANO" É RODRIGO LEÃO PARA ROSA LEÃO NO CENTRO CULTURAL VILA FLOR

Centro Cultural Vila Flor (CCVF) e o seu público estão prestes a vivenciar momentos memoráveis. A noite de 20 de janeiro, sábado, será marcada pelo regresso de Rodrigo Leão a Guimarães para partilhar "Piano para Piano", o seu novo álbum que assinala um feliz encontro com a sua filha Rosa Leão e no qual em cada faixa há gente dentro e histórias, amizades de décadas e outras mais próximas.

Num registo intimista, que traduz a cumplicidade que só um pai e uma filha podem partilhar, o músico e compositor português apresenta o seu novo trabalho criado para ser executado num diálogo entre dois pianos acústicos pelas mãos do próprio e da sua filha. O espetáculo (cuja lotação se encontra a poucos lugares de esgotar) tem lugar no Grande Auditório Francisca Abreu, às 21h30, recebendo Carlos Maria Trindade na primeira parte para apresentar o seu novo álbum "Vitral Submerso" num concerto para piano solo.

Rodrigo Leão visita Guimarães após ter abraçado uma nova aventura descrita como uma viagem ao maravilhoso desconhecido: "Piano para Piano", o novo álbum de Rodrigo Leão que será porventura o que mais vida tem dentro. Desde logo, porque assinala um feliz encontro do compositor com a sua filha Rosa. Que mais se pode meter dentro da música além da vida? Vida que se faz de amor de diferentes formas e feitios, de família e amigos, de experiências de viagens, de memórias, de arte e poesia. Se alguém desejar explicar o continuado sucesso da música de Rodrigo Leão poderá, precisamente, começar por aí. Com pessoas que escutam os seus discos, aplaudem os seus concertos e constroem relações duradouras com as suas composições porque nelas encontram tudo isso – ecos de uma vida cheia e plena que encanta e agarra quem as escuta com atenção.

Sempre agudamente consciente das suas capacidades, Rodrigo faz permanentemente questão de frisar que não é pianista no sentido clássico do termo, mas demonstra neste disco a escrita de melodias que poderiam ser enaltecidas por alguém dotado de um pianismo mais sólido. Iremos sentir que dentro de cada um dos temas há gente, histórias e amizades, linhas que se cruzam num disco em que Rodrigo e Rosa Leão dialogam de forma terna, num registo intimista que traduz a proximidade e cumplicidade que só um pai e uma filha podem partilhar. A vida de Rodrigo Leão poderia dar um filme, como tantas outras, mas felizmente tem servido para inspirar muitos discos. E talvez nenhum outro tanto quanto este. "Piano para Piano" é história de pai contada a uma filha sem que seja preciso dizer uma única palavra. Porque os pianos entendem-se bem. É assim a vida.

A primeira parte deste espetáculo dirige os holofotes para "Vitral Submerso", a história do regresso às origens de Carlos Maria Trindade, teclista com travessias pelos Heróis do Mar e Madredeus que agora nos apresenta uma nova sonoridade neste seu concerto para piano solo, no qual nos revelará as composições do novo álbum que criou a partir de 2018 quando recuperou para o seu estúdio o piano Grotrian-Steinweg quarto de cauda, fabricado em 1920 e comprado para ele pelo seu pai quando tinha apenas 5 anos de idade.

O mesmo palco prepara-se igualmente para receber outros grandes concertos nos próximos meses, percorrendo uma diversidade de estilos musicais que em comum têm a intensidade e admiração do seu público.

A música volta assim a dar cartas neste mesmo auditório do CCVF a 24 de fevereiro com The Legendary Tigerman (Westway Live), um espetáculo que promete fazer tremer a caixa de palco do Grande Auditório Francisca Abreu em antevisão ao que nos reserva a próxima edição do Westway LAB (10 a 13 abril). Um concerto que nos dará a conhecer "Zeitgeist", o novo (e sétimo) disco do músico e compositor português Paulo Furtado, dono de uma carreira internacional sólida caracterizada pela reinvenção de géneros como o blues, o rock, ou o garage rock, mantendo sempre uma veia punk.





# OPEN DAY

05 FEVEREIRO - 2024



DIA MUNDIAL DA LUTA CONTRA O CANCRO

Para assinalar o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro, a Delegação de Braga abre portas à comunidade para dar a conhecer as novas instalações da Liga Portuguesa Contra o Cancro:

10h00 Abertura das Instalações com visita guiada às instalações (manhã)

10h30 Aula de loga

**12h00** Ato inaugural das instalações

**14h30** Abertura das Instalações com visita guiada às instalações (tarde)

**15h00** Workshop sobre psico-oncologia destinada a grupos escolares

17h00 Encerramento do Open Day



# CERCI BRAGA APRESENTA PROJETO DE CRESCIMENTO PARA O FUTURO DA COOPERATIVA NA PROMOÇÃO DA INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

CERCI Braga, Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos mais Incluídos, foi fundada em 2011 no concelho de Braga por um grupo de pais, amigos e técnicos com a missão de promover a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência intelectual e multideficiência e das suas famílias, tendo por base um modelo comunitá-

rio. A instituição, que celebra o seu 13° aniversário no próximo dia 27 de janeiro com um jantar solidário no Sameiro Eventos, tem por objetivos: capacitar a pessoa com deficiência para a sua auto-representação e participação ativa na sociedade; sensibilizar a Sociedade e o Estado para os seus problemas e das suas famílias; colaborar com instituições públicas e privadas que fomentem a investigação/ação sobre deficiência; criar estruturas e equipamentos adequados à intervenção nos diferentes domínios de apoio (ocupacional, formação, domicilio, residencial,...); promover atividades de lazer, educação, formação, reabilitação e de integração profissional adequados ao desenvolvimento integral da pessoa com deficiência intelectual e multideficiência; entre outros.

Assente num modelo de funcionamento de base comunitária, o nosso envolvimento em eventos, iniciativas e atividades realizadas na e pela cidade promovem a interação e sensibilizam igualmente a sociedade para a inclusão das pessoas com deficiência, traduzindo-se numa grande proximidade e apoio à cooperativa.

Procuramos a inclusão social e profissional, através de ações de capacitação e experiências socioprofissionais e apostamos em projetos inovadores na área das artes e do desporto adaptado, facto que nos leva a abraçar com frequência desafios lançados pelos parceiros que envolvam a dança, a música ou a escalada e andebol.

Atualmente, a CERCI Braga dá resposta a 40 jovens/adultos com deficiência intelectual e multideficiência, no CACI - Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão de Navarra e nas duas Residências de Autonomização e Inclusão, Casa de Infias e Casa de S. Vicente, e tem em lista de espera de dezenas de pedidos. Iniciou já no último trimestre de 2023 um Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), que consiste numa equipa multidisciplinar, que tem como objetivo apoiar e intensificar a capacidade das escolas na promoção do sucesso educativo de todos os alunos em vários agrupamentos dos concelhos de Braga e Vilaverde, apoiando mais de duas dezenas de crianças e jovens.

## PROJETO CONSTRUÇÃO DE LAR RESIDENCIAL

A necessidade de resposta residencial, na sua vertente de lar residencial, é uma necessidade identificada desde a fundação da cooperativa, que se tem agudizado com o passar dos anos e o consequente envelhecimento dos adultos que são apoiados na resposta CACI.

Sendo o nosso concelho altamente deficitário no que diz respeito à cobertura das necessidades das pessoas com deficiência, com especial enfoque nas respostas residenciais. A implementação deste projeto é algo em que estrategicamente a cooperativa tem desde sempre trabalhado, procurando assegurar os recursos quer materiais, quer financeiros para que este se possa concretizar.

Após a doação de um terreno que cumpre os requisitos para a sua edificação e futura implementação e acoplação de outras respostas, a vontade expressa do apoio de mecenas que acompanham e reconhecem as necessidades nesta área, a CERCI Braga entende que este é o momento oportuno de avançar com este grande Desafio, que um dia fez nascer a cooperativa.

Ao implementar um projeto como este, permitiremos que adultos com deficiência intelectual moderada/profunda possam ter assegurado acompanhamento, quando não há retaguarda familiar ou esta se manifesta insuficiente.

Com um investimento previsto, superior a três milhões de euros, a coopera-



tiva perspetiva conseguir envolver a comunidade e empresas, assim como financiamentos públicos que prevejam o alargamento das respostas sociais no concelho. Á semelhança do que tem sido o nosso modelo de gestão até ao momento, as tomadas de decisão terão por base a eficácia e eficiência, promovendo a sustentabilidade da cooperativa e impacto social desejado.

### **JANTAR SOLIDÁRIO**

#13 anos, a incluir sorrisos!

A CERCI Braga celebra o seu 13º aniversário, no dia 27 de janeiro de 2024, com um jantar que pretende juntar a comunidade numa noite de celebração e solidariedade, visando também angariação de fundos para um novo projeto - construção de um Lar Residencial.

O Sameiro Eventos, voltará a receber amigos, colaboradores, voluntários, clientes, famílias, parceiros, empresas, entidades, numa noite que contará com muita animação, solidariedade e acima de tudo sorrisos! Foram vários os artistas que se associaram para abrilhantar a noite e proporcionar momentos de inesquecíveis neste dia de aniversário.

# PRÉMIOS GRATIDÃO

A iniciativa Prémios Gratidão, vai na sua 3ª edição, é patrocinada pelo casal de mecenas Maria de Lourdes e António Figueiredo, que em 2020 apoiaram a cooperativa com a doação de um apartamento para o desenvolvimento da resposta social, Residência de Autonomização e Inclusão, visa o reconhecimento público de entidades e particulares que ao longo de 2023 contribuíram para a missão da CERCI Braga, quer através de donativos quer através de trabalho voluntário. Serão reconhecidas pessoas e entidades em cinco categorias: Empresa, Particular, Voluntário, Família e Colaborador.

Esta é uma iniciativa que se prevê de caracter anual e dê destaque aos atos de altruísmo e colaboração para com a cooperativa.

# JANTAR SOLIDÁRIO

27 jan'24 • 18h30 SAMEIRO EVENTOS











ARTISTAS:

EQUILIBRIUM SOCIAL CIRCUS (Artes Circense)

DANIEL GUEDES (Mágico)

TIAGO MENDES (Violoncelo)

FILIPE PINTO (Músico)

**HUMBLE BEE** (DJ Set)























www.cercibraga.pt



# MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende vender ou comprar um imóvel?

Fale connosco!

**Miguel Pereira** 961 729 254

Rui Teixeira 961 778 690









grupomove.pt **(7)** 🖸 🎯







grupomove.pt ⊕ • •

# VILLAS ALTO DA VELA

# **MORADIAS** TÉRREAS T3/T4

Implantadas no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela em **Este (S.Pedro), Braga**  DESDE € 465.000

ID 123331024-666



Area total desde
320 m2
Area lote desde
505 m2

Quartos
3-4

Elevada Sustentabilidade

Elevada Eficiência Energética

Qualidade de Construção Premium



CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira Rui Teixeira 961 729 254 961 778 690



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

# CHRONOSWISS

# MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)



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