

# sim<sup>®</sup>

291  
FEVEREIRO

f revistasim

@ revistasim.pt

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

## A NOVA CLÍNICA DA DR<sup>a</sup> JOANA PARENTE

Pág. 2-4



JOANA PARENTE

MEDICINA ESTÉTICA

# A NOVA CLÍNICA

A Dr<sup>a</sup> Joana Parente tem desde 2019 um consultório aberto no centro de Braga onde se dedica à Medicina Estética. Com uma visão própria da Medicina – consequência de mais de uma década de experiência em hospitais, centros de saúde e clínicas de Medicina Estética – acredita que cada paciente deve ser observado como um todo, com cuidado e respeito pela sua individualidade, resultando numa personalização dos tratamentos de cada paciente.



Dr<sup>a</sup> Joana Parente

A saúde estética tem um **impacto enorme no bem-estar e na auto-estima** de cada um, e não se resume à face nem se pode alienar das outras áreas médicas.

Ciente destas premissas, a Dr<sup>a</sup> Joana Parente vai expandir o seu espaço para uma clínica dedicada à saúde, beleza e bem-estar.

Para esta nova clínica, a Dr<sup>a</sup> Joana reuniu uma equipa multidisciplinar. A par da **Medicina Estética Facial**, a **Medicina Estética Corporal** e **Capilar** terão também o seu destaque. Paralelamente, a clínica agrega especialidades como a Ginecologia, em particular a **Ginecologia Estética**; a **Oftalmologia**, incluindo a **Oculoplástica**; a **Medicina do Envelhecimento Saudável**, a **Medicina Interna**, a **Fisioterapia de Reabilitação Pélvica** e a **Fisioterapia Dermato-Funcional**.

Em constante atualização científica, quer pelo estudo, quer pela presença em congressos e reuniões nacionais e internacionais, a Dr<sup>a</sup> Joana Parente prima pela excelência de tratamentos e equipamentos, dando primazia à qualidade e ao rigor científico. Nesse contexto é feita a aquisição de novos equipamentos, em especial, um novo laser – o laser CO2/Acupulse. Este laser permite abordar questões como **cicatrizes**, sejam elas resultantes de **acne**, **cirurgias**, **queimaduras** ou outros traumas; **rugos profundas**; **textura de pele irregular**; **rejuvenescimento profundo**; **flacidez** mas também remoção de **lesões benignas** da pele, como xantelasmas ou nevos (“sinais”), entre outras patologias.

Esta tecnologia de ponta é altamente versátil, **sendo aplicada às áreas de Oftalmologia, Ginecologia e Urologia**. Os parâmetros utilizados são definidos previamente de acordo com o objetivo pretendido, permitindo a possibilidade de personalizar o tratamento a cada paciente e às suas queixas.

*“A saúde estética tem um **impacto enorme no bem-estar e na auto-estima** de cada um.”*



# JOANA PARENTE

MEDICINA ESTÉTICA



Dr.ª Andreia Soares

## FORMAÇÃO CIENTÍFICA AVANÇADA

Parceira desde 2022, a Dr.ª Andreia Soares fica responsável pela área da Oftalmologia e em particular da Oculoplástica.

A utilização do laser CO2/Acupulse para os seus tratamentos permite a realização da blefaroplastia, bem como o **rejuvenescimento da pele à volta dos olhos**.

A blefaroplastia é uma cirurgia que consiste na **remoção do excesso de pele** das pálpebras superiores, inferiores e remoção de bolsas adiposas (“papos”). Esta pode ser complementada com pequenas técnicas que ajudam na **correção do posicionamento da pálpebra** e/ou da **sobrancelha**, entre outros. Tradicionalmente realizada com bisturi eléctrico, esta cirurgia realizada com o laser CO2/Acupulse é uma **técnica inovadora em Portugal** - sendo a Dr.ª Andreia Soares uma das duas especialistas em Portugal, e a clínica Joana Parente um dos raros espaços onde se realiza este procedimento.

**É um laser muito preciso que, devido às suas características físicas, viabiliza a concretização dos procedimentos com menor hemorragia**

(“sangramento”), permitindo **menos edema (“inchaço”)** e hematoma, contribuindo para **uma rápida e cómoda recuperação do paciente**.

No mesmo dia da realização da blefaroplastia, pode associar-se um **“resurface”** (alisamento) da pele periocular, que ajuda a potenciar os resultados da cirurgia, tornando a **pele mais luminosa, renovada e contribuindo para o seu rejuvenescimento**.

Este laser pode ainda ser utilizado na **remoção de pequenas lesões à volta dos olhos**. O laser CO2/Acupulse possibilita a correção de imperfeições superficiais e induz remodelação do colagénio, proporcionando uma **redução da flacidez da pele e das rugas perioculares**.



Dr.ª Fedra Rodrigues

## A MELHOR TECNOLOGIA AO SERVIÇO DO REJUVENESCIMENTO

A Dr.ª Fedra Rodrigues - médica Ginecologista e Obstetra desde 2015, certificada em **Ginecologia Regenerativa e Estética** pela ESAG (European Society of Aesthetic Gynecology) e em **Terapia Hormonal, Menopausa e Envelhecimento Saudável** pela ISGE (International Society of Gynecological Endocrinology) - integra

a equipa como responsável por este departamento.

É uma área recente e inovadora que reúne procedimentos que permitem **restaurar a anatomia, otimizar a função e aperfeiçoar a estética da zona genital feminina**, impactando directa e positivamente na qualidade de vida das suas pacientes.

O laser CO2/Acupulse desempenha também um papel crucial no processo de rejuvenescimento vulvar, promovendo a melhoria da aparência dos genitais externos. Em associação com outras técnicas, pode haver uma **melhoria do orgasmo e da satisfação sexual**.

Por outro lado, na vertente regenerativa e funcional, a utilização deste laser com aplicação intravaginal emerge como uma ferramenta inovadora para o tratamento de uma variedade de patologias ginecológicas. Esta abordagem oferece benefícios significativos no controlo da atrofia vulvovaginal, resultando numa **melhoria da secura vaginal, elasticidade vaginal, desconforto durante a relação sexual, ardor vulvar recorrente, bem como na redução das infeções vaginais e urinárias recorrentes, além de prevenir o desenvolvimento de fissuras**.

Esta tecnologia pode ter indicação na **incontinência urinária ligeira a moderada**, em combinação com outras intervenções, permitindo melhorar muito a **qualidade de vida da mulher**. No caso em particular da cirurgia íntima, a mais procurada é a labioplastia, onde há **redução dos lábios internos vulvares**.

O laser CO2/Acupulse destaca-se dos demais como um laser cirúrgico de excelência, oferecendo a possibilidade de realizar **cirurgia íntima** no consultório de forma **mais acolhedora e segura**.

Esta tecnologia permite uma abordagem mais eficiente, com coagulação e corte simultâneos, resultando em **tempos cirúrgicos mais curtos e uma recuperação tecidual mais rápida**.

A nova clínica da Dr.ª Joana Parente reúne assim profissionais de excelência, elevando a sua reconhecida dedicação aos melhores tratamentos para ainda melhores resultados. A sua visão e a sua atenção aos detalhes estão imprimidos no novo espaço e na equipa que escolheu.

Avenida da Liberdade, 424  
Piso 6 - Sala 8 Braga  
910 787 954  
info@joanaparente.pt



Clínica Joana Parente



Clínica Joana Parente

# Construímos relações seguras



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

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

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

 **SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.**

 [fb.com/sabsegseguros](https://fb.com/sabsegseguros)

 [twitter.com/sabsegseguros](https://twitter.com/sabsegseguros)

 [linkedin.com/company/sabseg](https://linkedin.com/company/sabseg)

 [instagram.com/sabsegseguros](https://instagram.com/sabsegseguros)

[www.sabseg.com](https://www.sabseg.com)

# FARMÁCIA DO FOJO

+ Próxima de Si!



## NOVA FARMÁCIA EM BRAGA (Nogueiró/Tenões)

A Farmácia do Fojo é a mais recente Farmácia em Braga, localizada na União de Freguesias de Nogueiró / Tenões, que não dispunha de Farmácia no seu território. A localização da Farmácia está muito próxima da União de Freguesias de Este (São Pedro e São Mamede), permitindo uma boa acessibilidade para as populações, com um bom estacionamento e uma loja ampla e moderna, contribuindo para a melhoria e o aumento dos serviços farmacêuticos de promoção de saúde e do bem-estar dos utentes. A Farmácia situa na Variante do Fojo, sendo uma porta de entrada da cidade pela zona Este, aumentando o espectro populacional que poderá usufruir dos nossos serviços.

Na Farmácia do Fojo, a nossa missão é proporcionar uma saúde de excelência e acessível a todos os membros da nossa comunidade. Empenhamo-nos em ser mais do que um ponto de dispensa de medicamentos, querendo ser um aliado no cuidado diário do bem-estar de cada utente. Através de um serviço personalizado e de uma atenção meticulosa, focamo-nos em otimizar a saúde e qualidade de vida dos nossos utentes, sem nunca descurar da humanidade e proximidade que nos definem.

Dispomos de um horário de atendimento alargado de forma a estarmos mais próximos da nossa comunidade, em todos os momentos, a todas as horas, de Segunda a Domingo, das 8h30 às 24h, assim como um serviço personalizado de Entregas ao Domicílio no Conselho de Braga.

A nossa equipa é constituída por profissionais qualificados e empenhados, que partilham um interesse genuíno pelo bem-estar de cada utente. Privilegiamos a formação contínua e a atualização científica constante, assegurando que a nossa comunidade tenha sempre acesso a conselhos atualizados e tratamentos eficazes.

**A nossa atuação é pautada pelos seguintes valores:**

- **ÉTICA E TRANSPARÊNCIA;**
- **PROFISSIONALISMO DA NOSSA EQUIPA;**
- **QUALIDADE EM CADA ATENDIMENTO;**
- **SEGURANÇA FARMACOLÓGICA;**
- **ESPÍRITO FAMILIAR.**

Empenhamo-nos constantemente em proporcionar as soluções mais adequadas para satisfazer as exigências dos nossos utentes. Pelo que esforçamo-nos por manter um stock que esteja sempre em linha com a procura, assegurando que nada falta à comunidade.

Uma vez que a Farmácia está inserida numa zona residencial, em que uma significativa percentagem dos nossos clientes são jovens famílias, grávidas e recém-mamãs, procuramos surpreender e cativar com a introdução de novas marcas, seguindo as tendências recentes e com um espaço dedicado a este segmento.

Todas as quintas-feiras, temos consultas de Nutrição no âmbito da Dieta Easyslim, com a Doutora Ana Fernandes, de forma a promovermos um estilo de vida saudável e equilibrado. Temos também uma política comercial bastante vantajosa para todos os nossos utentes, que podem usufruir do nosso cartão virtual, onde podem acumular saldo em várias categorias de produtos e ter acesso a campanhas exclusivas.

Convidamo-lo(a) a visitar a nossa Farmácia, onde será bem recebido(a) e poderá comprovar todos os benefícios especiais que temos reservados para si.





**ADIRA AO CARTÃO DA FARMÁCIA DO FOJO!**  
O cartão que acumula 10% do valor em várias categorias.

\*CONSULTE CONDIÇÕES AO BALCÃO.

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
Seg<sup>a</sup> Dom  
**8h30 - 24h**

**FARMÁCIA DO FOJO**

Rua dos Prazeres N76, 4715-595  
Nogueiró / Tenões  
253 262 685  
Email: geral@farmaciadofojo.pt  
www.farmaciadofojo.pt



**Encomendas através do WhatsApp: receba em casa ou levante na Farmácia!**

Segunda a Sexta das 08h30 às 24h00



# A FORMAÇÃO DO FUTURO

# N

esta edição, trazemos-lhe uma entrevista com Maria José Fernandes, presidente do IPCA, que nos fala como é que a instituição consegue ser atrativa num mundo com cada vez mais oferta e menos alunos, fruto do que ela chama de “inverno demográfico”. Os números da natalidade não mentem, há cada vez menos jovens a inscreverem-se, ano após ano, no ensino superior e cada vez mais necessidade de mão de obra nas empresas.

Que soluções? Em primeiro lugar, fazer o que o IPCA tão bem faz: criar oferta formativa que responda às necessidades da região. As empresas sabem o que precisam e as instituições sabem como formar. No entanto, há (tem de haver) áreas estruturantes que não podem ser postas de lado, que garantem o bom funcionamento da democracia: as áreas da educação, da justiça e cultura; e da qualidade de vida, como o desporto. É na simbiose da resposta às necessidades do mercado com a aposta em áreas estruturantes (e valorização das profissões como a carreira docente) que teremos um ensino superior de futuro.

É cada vez mais comum que um trabalhador altere a ‘direção profissional’ e opte por algo diferente do que fez até então. Hoje, o fator financeiro e o tempo livre disponível são os fatores que fazem toda a diferença na hora de escolher um trabalho. A formação permite chegar a essa meta: quanto mais um trabalhador é eficiente, mais e ganha e mais tempo tem.

Em segundo lugar, a emigração. Não podemos viver sem ela – e quem disser o contrário, anda com a cabeça debaixo da areia. Basta ir a qualquer estabelecimento comercial, restauração ou hotelaria e perceber que, sem eles nem sequer abriam as portas. A mesma coisa na construção e indústria. São três áreas em que são absolutamente fundamentais os contributos dos estrangeiros residentes em Portugal. E não chegam para as necessidades, como é público. Fazer com que os diplomas sejam rapidamente reconhecidos, sem burocracias, é importante, como é igualmente fundamental que haja cursos específicos que adaptem os currículos que trazem dos países de origem à realidade portuguesa/europeia. Este investimento do Estado e empresas, mas também das instituições de ensino, só fará sentido se depois houver correspondência em termos de salário e qualidade de vida, para se fixarem em Portugal e criarem valor. Caso contrário, o nosso país será apenas de passagem para outras paragens.



Manuel Costa

## FICHA TÉCNICA

### DIREÇÃO:

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

### REDAÇÃO:

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

### FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

### DESIGN:

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

### ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auãra de Araújo  
ausradearaujo@gmail.com  
961 791 969

### COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

### GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

### IMPRESSÃO:

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

### COLABORADORES:

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

### COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

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

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

### SEDE DE REDAÇÃO:

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

### DELEGAÇÃO LISBOA:

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

### DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

### TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

### PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em [www.revistasim.pt](http://www.revistasim.pt).

# SIM

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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





# LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



BERTRAND  
LIVRES

GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS



Pantera  
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA



SPRINGFIELD  
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN TIFFOSI



Wells

ABANCA

CSG

HMLR  
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

outsystems

PORTUGAL  
HOMEMADE  
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



## PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA  
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



# GLASSBACK

O vidro do seu carro,  
de volta.



**OFERTA**  
APLICAÇÃO  
REPELENTE NO  
PARA-BRISAS\*

**CENTRAL MARCAÇÕES**

**91 444 77 40**

Segunda a Sexta-feira das 08h00 às 18h00

**SAIBA MAIS**

geral-minho@caetanoauto.pt  
Caetano Auto em Braga - 253 689 560  
Caetano Auto em Guimarães - 253 439 810

\*Até dia 31/03/2024 na Caetano Auto em Braga e Guimarães



Caetano Auto

# SERVIC<sup>3</sup> DE PNEUS

OFERTA DE ALINHAMENTO ATÉ 31/03  
NA COLOCAÇÃO DE PNEUS



**OFERTA**  
ALINHAMENTO  
NA COLOCAÇÃO  
DE PNEUS\*



## SAIBA MAIS

geral-minho@caetanoauto.pt  
Caetano Auto em Braga - 253 689 560  
Caetano Auto em Guimarães - 253 439 810

\*Até dia 31/03/2024 na Caetano Auto em Braga e Guimarães

PROFESSORA

# MARIA JOSÉ FERNANDES

PRESIDENTE DO IPCA

**H**á quase 30 anos na instituição, tendo feito parte da comissão instaladora do IPCA, Maria José Fernandes é presidente da instituição desde 2017 e tem mandato até 2025. Embora não queira revelar, para já, o que vai fazer após essa data, a responsável máxima da instituição de ensino superior tem vários projetos em andamento: a ampliação do campus, a construção da nova residência (depois de ter inaugurado a primeira em 2023) ou a construção da Escola de Hotelaria e Turismo, em Guimarães. Com sede em Barcelos e polos em Braga, Guimarães, Famalicão, Vila Verde e Esposende, a oferta formativa do IPCA está direcionada para responder às necessidades da região. Um dos casos mais paradigmáticos são os TeSP (Curso Técnico Superior Profissional), de curta duração e organizados, em muitos casos, em conjunto com empresas da região.



***“Existe um problema da mobilidade na região que afeta diretamente os nossos alunos”***

**Professora Maria José Fernandes, gostaria que nos fizesse um resumo do seu percurso profissional até chegar a presidente do IPCA, em 2017.**

Eu licenci-me na Universidade do Minho, em Gestão de Empresas, em 92, e, dois anos depois, tive oportunidade de começar a lecionar na Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Maia. Em 1994, ter um mestrado dava acesso a dar aulas no ensino superior, sobretudo nas instituições politécnicas. Mais tarde, em 1996, surge o IPCA, que começou a procurar de docentes por concurso público, na área da contabilidade, para o ano letivo seguinte. Na altura, foram duas vagas e eu candidatei-me. Era uma área muito específica, a outra vaga não foi sequer preenchida. Foi assim que eu comecei no IPCA, fiz toda a minha carreira aqui: primeiro, professora adjunta, mais tarde, em 2004, fiz o doutoramento. Fiz a agregação no ISEG, em Lisboa, em 2012 e cheguei ao topo da carreira no lugar Professora Coordenadora Principal, que sou desde 2013. Sempre me envolvi muito na vida do IPCA, desde o início. Fiz parte da comissão instaladora, que veio da Universidade do Minho, e fui a primeira diretora, de 1999 a 2003.

**Tinha ambição de chegar a presidente?**

Tenho de confessar que, no meu horizonte, estaria sempre a intenção de um dia me candidatar a presidente do IPCA, mas as circunstâncias precipitaram essa vontade. Quando o Professor Doutor João Carvalho, ex-presidente do IPCA, interrompeu o mandato por motivos de doença – ele tinha sido reeleito em 2015, eu avancei para a candidatura. Fui eleita pela primeira vez em 2017. Acabo o meu segundo mandato em final de 25.

**O programa que apresentou em 2017 assentava em seis pilares: 1) as pessoas; 2) o modelo de governação; 3) a formação e educação; 4) a investigação, desenvolvimento e inovação; 5) a interação com a sociedade; e 6) o Campus responsável. Conseguiu cumprir tudo aquilo a que se propôs?**

Um plano estratégico só é exequível se envolver as pessoas e toda a comunidade académica; e se responder às necessidades da região onde estamos e do país. Depois, temos de nos ir ajustando, porque no meu primeiro mandato, de 2017 a 2021, ninguém contava com a pandemia. Muito do que tínhamos definido teve de ser alterado e reformulado para responder a esta contingência. Para lhe dar um exemplo, a questão da internacionalização ficou muito condicionada porque houve um longo período em que não podíamos sair ou havia limitações nas viagens. Portanto, houve aqui algumas coisas que não foram cumpridas, não por incapacidade de as fazer, mas porque tivemos de redirecionar a nossa estratégia, ajustando-a àquilo que foram necessidades desse período específico.

**De 2016 a 2020, o número de alunos subiu de 4100 para 5700, um crescimento de quase 40% em quatro anos, que está ligado à oferta de Mestrados e de Cursos Técnicos Superiores Profissionais. O que levou o IPCA a apostar nestes cursos? Quem procura este tipo de oferta?**

O IPCA foi criado em 1994, começou com 74 alunos em 1996 e, de alguma forma, veio responder a necessidades muito próprias desta região. Quando surgiu, existia a Universidade do Minho, já muito consolidada, e ainda tínhamos o IPVC aqui

mesmo ao lado. Na altura em que o IPCA foi criado não havia ensino pós-laboral, uma área que sempre quisemos explorar. Nós chegámos a ter mais alunos do pós-laboral do que do horário diurno, porque era uma necessidade que esta região tinha: permitir que quem estivesse a trabalhar, pudesse continuar a estudar. Hoje, ainda é assim, temos quase os mesmos alunos no regime diurno e no noturno. Das 08h30 da manhã às 23h00, o IPCA está em funcionamento. Se não tivéssemos aberto esta oferta, haveria muitas pessoas que não teriam a hipótese de estudar e prosseguir a sua formação.

**O número de alunos subiu quase 40%, nesse período de apenas quatro anos.**

E atualmente, são 7317. Mas voltando a 2016, abrimos nessa altura uma nova oferta formativa, que são os cursos técnicos de curta duração. Esse aumento exponencial do IPCA tem muito a ver com isso, até porque as vagas de licenciaturas dos cursos de duração normal estão fixadas. Se eu quiser duplicar o número de vagas das licenciaturas, não posso, porque isso é definido por despacho [do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior]. A oportunidade do IPCA foram estes cursos de curta duração, que são muito direcionados para as necessidades das empresas e são criados, muitas vezes, em colaboração com as empresas, que fez com que houvesse uma procura muito grande. A “deslocalização” para Guimarães, Vila Verde, Famalicão, Braga e Esposende não foi por acaso, porque permite às pessoas daquele concelho estudar ter facilidade para prosseguir os estudos. Só em TeSP (Curso Técnico Superior Profissional), temos mais de 2500 alunos. Por exemplo, a Licenciatura em Design Audiovisual ou Gestão Hoteleira têm 30 vagas cada... nos TeSP, temos por anos quase duas mil vagas – e com procura!



**“Não podemos pensar que o ensino superior acaba quando terminamos uma licenciatura, como era há 20 anos”**

**Como surgiu essa oferta ao nível dos TeSP? Partiu do IPCA ou foi um desafio do tecido empresarial?**

As empresas desafiaram-nos, porque precisam de mão de obra qualificada. E temos vários exemplos: está a acontecer com a Deloitte, com quem temos um curso já há três anos; com a Bosch, que está a fazer um curso de reconversão de formação profissional de colaboradores, em que metade são funcionários lá e a outra metade de outras proveniências. Temos com a Casais ou com a dst, que tem um curso de soldadura avançada que já vai na quarta edição. Todos estes cursos resultam das necessidades das empresas. Ainda ontem recebi a informação de um diretor de escola que vai apresen-

tar mais três propostas de cursos de curta duração. Este tipo de formação tem um tempo limitado, ou seja, pode existir este ano e, no ano seguinte, já não existir, porque já não é necessário, e voltar passados três anos. É uma resposta imediata às necessidades.

**Estes cursos de curta duração já existiam, por exemplo, no IEFP, com os cursos de especialização tecnológica (CET).**

Na minha perspetiva, fundamentalmente, o que muda é o reconhecimento de que isto é ensino superior. Um CET não é ensino superior. Um aluno que esteja a fazer um curso de curta duração no IPCA, está no ensino superior, é um diploma superior. Mais: quem faz um TeSP, tem um canal para depois continuar a estudar. Nós temos muitos alunos do TeSP que fazem os dois anos de curso e vão diretamente para o segundo ano para a licenciatura.

**A tipologia dos cursos de ensino superior está a mudar, hoje a oferta é totalmente diferente do que era nos anos 90 e início de 2000. Porquê?**

Os desafios que temos hoje são totalmente diferentes, as necessidades são outras e a pandemia evidenciou ainda mais essa realidade. Hoje, um jovem entra aqui a saber mais sobre aplicações informáticas que nós, por exemplo. Os jovens atuais são nativos do digital e nós temos de nos adaptar e procurar métodos de ensino diferentes. Eu tinha aulas no formato ‘tradicional’, digamos assim, mas agora o público é diferente, evoluiu. E o conhecimento também evoluiu muito, é tudo muito mais rápido.

**Há um problema de mão de obra na nossa região: segundo a AEMinho, faltam 40 mil trabalhadores no Minho e Alto Minho e a solução poderá passar pelo recrutamento de profissionais noutros países. Acredita que as instituições de ensino superior podem ajudar neste processo, nomeadamente, criando ofertas específicas para completar ou adaptar planos de estudo e permitir o reconhecimento mais rápido de Graus e Diplomas de estrangeiros em Portugal?**

Estamos a trabalhar em conjunto com a Direção-Geral do Ensino Superior no reconhecimento de graus. Aliás, para ter um exemplo, houve uma lei recente destinada a concursos para professores, que agilizou o processo: um brasileiro doutorado no Brasil passava por um processo moroso, porque tinha de submeter o pedido de reconhecimento à DGES, que depois informava a instituição e passava imenso tempo até ter o diploma na mão. Havia aqui uma tramitação grande e demorada. Este decreto lei veio agilizar isso, porque um professor pode submeter a candidatura e o próprio júri do concurso pode reconhecer o grau. Eu não tenho dúvidas que nós precisamos de ‘importar’ pessoas e que precisamos de as formar. Para dar condições aos trabalhadores imigrantes, temos de assegurar que estão integrados e formados. Sejam trabalhadores qualificados ou não. Ainda hoje voltei a ler no jornal mais notícias de exploração de imigrantes no Alentejo e isto não pode acontecer. São pessoas que procuram melhores condições de vida – como os nossos familiares quando foram para França e para outros países, e nós precisamos deles, mas temos de lhes dar condições. Recentemente, li que o Macron em França afirmou que o país estava preparado para receber 20 mil jovens indianos e que o Governo francês assumia a sua formação gratuita, nomeadamente, na língua. Temos de adotar uma postura semelhante para captar talento para o nosso país.



**“Sem os apoios dos municípios, não conseguiríamos oferecer ensino superior nos concelhos onde estamos. É uma relação ‘win-win’”**

**O IPCA preencheu a quase totalidade das vagas que abriu em 2023, logo na primeira fase, de 14 de 16 cursos. Que leitura faz destes números?**

Acredito que é, sobretudo, pelo tipo de oferta formativa e pela qualidade. Temos o cuidado de não concorrer com o que já é oferecido na região, mas antes ajustar às necessidades identificadas. Quando abrimos o curso de Gestão Hoteleira, no ano passado, foi porquê? Porque sabemos que somos um país com um potencial enorme no turismo e é necessária qualificação. Temos de acabar com esta ideia de que qualquer pode servir à mesa ou que qualquer pessoa pode estar na receção de um hotel. É preciso formação específica para elevar a qualidade do serviço. Esse é o primeiro ponto. O segundo tem a ver com a qualidade dos cursos e os nossos alumni são a melhor publicidade que temos, os nossos verdadeiros embaixadores, assim como as empresas que reconhecem a qualidade do trabalho que se faz aqui e que nos procuram.

**Há alguns anos, desaconselhou-se a ida de jovens para cursos de ensino e hoje faltam professores.**

Este período que estamos a viver é complicado. Aliás, o despacho do Ministério já indica que é possível que, nas áreas da educação, se aumentem as vagas, para responder à falta de professores. É um problema sério, que tende a ficar mais grave porque vai aumentar o número de professores em idade de reforma. Uma das causas que eu identifico é a não dignificação das profissões. Quando eu andava a estudar, o sonho da minha mãe era que eu fosse professora ou bancária, porque eram duas profissões dignas, respeitadas. Hoje, não são atrativas, de ponto de vista financeiro

nem do ponto de vista social, não se respeitam essas profissões. Como pode um professor ir dar aulas para Lisboa se os 1300 euros líquidos que ganha quase não dão para pagar a casa? No ano passado, já assistimos a um aumento na procura por cursos de educação, mas os alunos ainda demoram a formar... e já temos muito alunos sem professor.

**Parece haver mais facilidade de adaptação da proposta formativa em instituições como o IPCA que em Universidades, como a do Minho, em que parece haver menos maleabilidade na oferta. É mesmo assim?**

Somos uma instituição mais pequena, estamos deslocalizados em alguns concelhos. É uma necessidade sermos rápidos a adaptar a nossa proposta, para minimizar outros problemas com os quais nos debatemos. O principal talvez seja a falta de transportes. Estou aqui há 27 anos e é terrível tentar conseguir encontrar soluções de mobilidade. Se quiser ir daqui [Barcelos] até Braga de comboio, tem de ir a Nine e mudar. Tentou resolver-se este problema com a recente oferta das Comunidades Intermunicipais [CIM], que criaram uma rede de transporte de autocarro, mas não houve comunicação entre elas e os horários não são, em muitos casos, compatíveis. Imagine que quero ir até ao AvePark, onde está o IPCA, em transporte público e sou de Barcelos: tenho de apanhar o autocarro até Braga; depois de Braga, tem de apanhar outro para Guimarães, mas o Avepark não é Guimarães centro. Ou seja, ainda tem de apanhar outro até ao IPCA. Por isso, temos autocarros nossos, pagos por nós para assegurar o transporte – e só é possível porque os municípios apoiam, porque sem eles seria impossível assegurar este transporte e presença nestes concelhos.

**Por exemplo, Ricardo Costa, da AEMinho, acredita que a solução poderá passar pela criação de uma CIM única, ou de uma grande área metropolitana, à semelhança do Porto.**

Eu já estive num jantar-debate com ele sobre esse tema. Na minha opinião, mais importante que uma CIM única era que as existentes trabalhassem em conjunto e pensassem em soluções realistas, adaptadas aos estudantes. Quer um exemplo? Nós falamos tanto de digitalização e, em 2024, para comprar o passe, um aluno tem de estar fila. E o problema nem é só esse: acredita que um aluno de Famalicão, que queira o passe Famalicão-Braga, não consegue comprá-lo na sua cidade, mas tem de ir a Braga, à Central de Camionagem, e esperar na interminável fila, porque não dá para comprar online? Estas questões têm de ter soluções, que até me parecem de fácil resolução, se falarmos todos uns com os outros. Neste momento, um dos maiores problemas que esta região tem é a falta de soluções de mobilidade.

**Os municípios têm um papel importante.**

Claro, sem dúvida. Além do apoio ao transporte, sem eles não poderíamos estar nos concelhos em que estamos. À exceção de Braga, em que o edifício é nosso – nós recuperámos e o município ajudou-nos com os arranjos exteriores – em todos os outros locais estamos em edifícios dos municípios. Não temos condições financeiras nem logísticas para multiplicar polos, para deslocalizar os nossos serviços e oferta da forma como fazemos agora se não houver uma ação concertada com o município.

**É uma relação win-win?**

Sim, sem dúvida. Por exemplo, em Vila Verde, fomos para aquele edifício [em Soutelo] que estava vazio, mas com excelentes condições. Toda a gente ficou a ganhar com a nossa instalação lá, que tem tido muito bons resultados.

**A inauguração da residência e a construção de uma nova poderão minimizar os problemas que referiu de mobilidade?**

Um aluno bolseiro tem direito a alojamento, mas, como não temos residência, cada um recebe 240 € por mês e arrenda casa, mediante os valores que o mercado está a praticar. No entanto, uma instituição de ensino superior como o IPCA, sem residência não faz sentido. Temos de ter essa oferta... e demorámos 28 anos a ter a primeira.

**Em relação a Vila Verde, o município, nas palavras da presidente Júlia Fernandes, pretende ter um curso superior ligado à Gastronomia. O IPCA poderia ser o promotor desse curso?**

Nós queremos continuar a colaborar com Vila Verde, fomos muito bem recebidos. Já temos uma Escola de Hotelaria e Turismo, aprovada desde 2017 para Guimarães – um processo que ainda é do tempo do Professor João Carvalho. As novas instalações estão em construção e a expectativa é que abra portas em 2025. Terá um modelo inovador de “escola-hotel”. A gastronomia é uma área que encaixa bem na Escola de Hotelaria e Turismo e tenho falado com a Júlia Fernandes sobre isso.



**“Com o Collaborative Research and Innovation Center (CRIC) teremos mais 14 mil metros quadrados para investigação”**

**Falta um ano para terminar o segundo mandato (2021-25). O que lhe falta fazer?**

Nós passamos, mas instituições ficam. Haverá sempre alguma coisa a fazer no IPCA. É importante que, enquanto estiver cá, possa concretizar os planos a que me propus. Há áreas estratégicas que não podem ser adiadas, porque são importantes para a instituição. A área da investigação, a consolidação da oferta formativa, as residências académicas – tivemos a primeira inaugurada recentemente e a segunda em construção. A “obra deste mandato” é a duplicação do IPCA, que está a nascer nos terrenos contíguos ao campus e que estará pronta – esperamos nós – em 2025. Naturalmente, os planos estratégicos ajustam-se às contingências e aos desafios. Dentro dos desafios que prevemos para o futuro, está o “inverno demográfico” que iremos passar nos próximos anos. Vai haver cada vez menos candidatos ao ensino superior, porque durante um longo período nasceram menos crianças. Já hoje estamos a sofrer esses efeitos, passámos de 120 mil candidatos ao Ensino Superior para os atuais 85 mil. Há menos gente, é um dado inquestionável e temos de nos adaptar.

**E simultaneamente, há mais instituições de ensino superior e mais oferta.**

A forma como olhamos para o ensino superior também mudou. Se há 20 anos tirávamos um curso e pronto, ficávamos por ali, hoje há mais condições para continuar a estudar ao longo da vida. As empresas já perceberam a importância de continuarem a formar os seus trabalhadores. Além disso, temos de apostar na captação de estudantes internacionais, porque Portugal é um país muito apelativo, pelo clima, pela segurança.... Naturalmente, o mercado brasileiro é importante pela dimensão e também pela facilidade da língua.

**Qual o papel que a inovação e a investigação têm no universo IPCA?**

Um dos pilares fundamentais do IPCA é a investigação, uma área que conheceu uma grande evolução nos últimos anos. Temos centros de investigação acreditados pela FCT [Fundação para a Ciência e a Tecnologia], com classificações de excelência. Temos um Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade, que é a minha área; temos o Centro de Investigação em Controlo de Qualidade, que é único no país; temos o Centro de Investigação de Design em parceria com a Universidade do Porto e com a Universidade de Aveiro; e, por último, o Laboratório Inteligência Artificial, que está identificado como uma unidade de excelência e que motivou a criação de uma nova área de labora-

tórios que está a surgir ali ao lado [do campus], o Collaborative Research and Innovation Center (CRIC). São 14.000 metros quadrados só para investigação. É da investigação que surge mais e melhor conhecimento e, por consequência, melhor ensino.

**Esta nova área que refere terá parcerias com empresa?**

Sim, a ideia é que tenhamos lá empresas. Queremos oferecer melhores condições aos nossos investigadores. Se for agora aos laboratórios, ver as condições dos investigadores... não cabem, estão uns em cima dos outros, não há espaço. Com esta nova área teremos mais qualidade e acredito que conseguiremos captar mais investigadores internacionais para o IPCA.

**Considera que os jovens hoje estão preparados para o empreendedorismo? Que trabalho faz o IPCA neste âmbito, nomeadamente, ao nível das start-ups ou spin offs?**

Nós já aprovámos os regulamentos das spin offs, estamos agora trabalhar nas primeiras. Temos um gabinete de emprego, de apoio ao empreendedorismo e aos alumni. Temos vindo a criar esta rede de antigos alunos porque também é através deles que nós melhoramos e damos novas perspetivas aos nossos estudantes.



ALPstone  
feel the natural stone

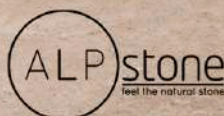
APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

[www.alpstone.pt](http://www.alpstone.pt)



# COMPETIÇÃO MULTIDESPORTIVA TRAZ A BRAGA TRÊS MIL POLÍCIAS E BOMBEIROS DE TODA A EUROPA

**A** Cidade de Braga recebe de 11 a 20 de Outubro a 10.ª edição do European Police & Fire Games, uma competição multidesportiva destinada a atletas de forças de segurança, bombeiros e agentes de proteção civil de vários países europeus.

Em Braga, a competição vai contar com a participação de cerca de três mil polícias e bombeiros, divididos por 38 modalidades desportivas.

Na apresentação da prova, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, salientou que este é mais um grande evento desportivo que a Cidade recebe. “Vamos receber atletas de mais de 30 países e será, certamente, mais um grande momento de projeção turística da Cidade”, referiu o Edil, que esteve acompanhado pela vice-presidente Sameiro Araújo e pelo presidente da European Police & Fire Games Association, José Carlos Baquero.

Para Ricardo Rio, a competição constitui ainda uma oportunidade para prestar tributo a todas as forças de segurança e proteção civil pelo trabalho que realizam em prol das suas comunidades.

Já Sameiro Araújo destacou a grandeza do evento que, apesar de ser um “grande desafio em termos de organização”, vai levar o desporto a toda a Cidade.

Organizada pela European Police & Fire Games Association, nesta edição, em parceria com o Município de Braga, a competição vai incluir modalidades como: atletismo, natação, canoagem, remo, pesca, futebol,



basquetebol, voleibol, ténis, padel, ténis mesa, badminton, golfe, bilhar, xadrez, petanca, setas, karting, paintball, judo, ju jitsu, karaté, taekwondo, kickboxing, boxe, tiro prático, tiro precisão, tiro com arco, ciclismo, btt, triatlo, orientação, halterofilismo, crossfit, escalada, hipismo, competição canina e bowling.

Todas as informações sobre o evento podem ser consultadas em <https://policeandfire.games/>



# Cinque Terre

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92  
4700-315 Braga  
Portugal

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

[www.caravela.pt](http://www.caravela.pt)  
[info@caravela.pt](mailto:info@caravela.pt)

**Caravela**  
agência de viagens

# SEMANA SANTA DE BRAGA É MOMENTO AGREGADOR DA COMUNIDADE

**A** Cidade de Braga prepara-se para viver um dos seus maiores momentos com a realização da Semana Santa. Um evento único, repleto de tradições seculares que, de 24 a 31 de Março, trará à Cidade milhares de visitantes.

Durante a apresentação da programação, Ricardo Rio salientou a importância religiosa, turística, cultural e económica do evento. “Este é um momento especial para Braga e para todos os Bracarenses. A Semana Santa tem uma capacidade extraordinária em termos de mobilização da comunidade ao agregar várias entidades para desenvolver um programa riquíssimo com uma atratividade turística crescente e com forte impacto económico para Braga”, referiu o presidente da Câmara Municipal de Braga.

Para além dos atos religiosos intrínsecos do tempo quaresmal, a Comissão da Semana Santa de Braga delineou um programa cultural diversificado com exposições, concertos e visitas guiadas. As majestosas procissões são os pontos altos do programa onde são esperados milhares de pessoas nas ruas de Braga.

O peso económico deste evento foi um dos destaques desta apresentação, com a Associação Empresarial de Braga (AEB) a avançar que, no ano transato, a Semana Santa de Braga teve um impacto económico de 13,2 milhões de euros, prevendo que a edição deste ano tenha um impacto de cerca de 14 milhões de euros no Concelho.

As ações da Quaresma e das Solenidades da Semana Santa de Braga



são organizadas pela Comissão instituída pelo Cabido da Sé de Braga, Santa Casa da Misericórdia de Braga, Irmandade de Santa Cruz, Câmara Municipal de Braga, Entidade de Turismo do Porto e Norte de Portugal, Associação Empresarial de Braga e pela Paróquia e Junta de São Victor.

O programa completo das Solenidades da Quaresma e Semana Santa pode ser consultado em: <https://semanasantabraga.com/>



Repórter e Comentador de TV

# CÂNDIDO COSTA CONFIA A SUA "SAÚDE CAPILAR" À CLIDOMUS®

Além dos Transplantes Capilares já realizados na Clidomus®, Cândido continua a efetuar os Tratamentos Capilares nas nossas Clínicas.

Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

Já realizamos milhares de transplantes em Portugal e Espanha e este continua a ser **o tratamento mais eficaz e definitivo para tratar a sua calvície**. Trata-se de um processo indolor, minimamente invasivo e de rápida recuperação.

+ Avaliação Capilar Online Gratuita

+ Soluções de Crédito s/ Juros\*

\*Crédito desde 65/mês, pagamento em 48 Meses, sem Juros (TAEG 0%).



**CLIDOMUS**  
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

 **clidomus.pt**



**Clidomus Braga**

Rua Dr. Francisco Duarte  
285, 1º Andar, Sala 21  
4715 - 016 S. Víctor  
☎ 253 278 623

**Guimarães**

Rua Miradouro de  
Baixo, n.º 7  
4835 - 079 Guimarães  
☎ 253 197 004

**Porto**

Av. da Boavista, 171  
Edifício 2, Sala 12 e 13  
4050 - 115 Porto  
☎ 910 440 344

# DELEGAÇÃO DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA BRAGA OFICIALMENTE INAUGURADA

**A** Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa Braga mostrou pela primeira vez a sua renovada sede, após as obras de requalificação do edifício, localizado na Avenida 31 de Janeiro.

A cerimónia, que decorreu no dia em que a instituição comemora o seu 159º aniversário, contou com a presença de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, dos vereadores João Rodrigues e Olga Pereira, assim como António Saraiva, presidente da Cruz Vermelha nacional, do Arcebispo de Braga, José Cordeiro, do presidente da Delegação de Braga da CV, Armando Osório, e de diversas personalidades ligadas à instituição.

O edifício que sofreu obras de requalificação ao longo dos últimos anos, está agora dotado dos melhores meios para apoiar todos os que procuram o apoio da Cruz Vermelha Portuguesa. Nestas instalações funcionarão os serviços transversais da Delegação e a Estrutura Operacional de Emergência, o Serviço de Apoio Domiciliário, a Escola de Socorrismo, os Serviços de Atendimento e de Apoio Social, o Gabinete de Inserção Profissional e o Departamento de Juventude da Cruz Vermelha. Nesta cerimónia foram também homenageados os colaboradores com mais de 20 anos de serviço e quem mais se destacou na vida desta Delegação.



# Serviços de saúde online gratuitos à sua disposição

## Avalie gratuitamente os seus sintomas:

- > Contato direto com profissionais de saúde
- > Prescrição de medicamentos
- > Aconselhamento clínico
- > Encaminhamento para Unidades de saúde

The image shows a smartphone screen with the P5 Symptom Evaluator app. The app interface is in Portuguese and includes the following fields and options:

- Header: Centro Medicina Digital P5
- Title: Avaliador de sintomas
- Location: Sem localização específica (radio button selected)
- Text: Seleccione "Sem localização específica" se a sua condição não estiver limitada a uma área específica do corpo.
- SEXO: Masculino (checked), Feminino
- IDADE: 26 (input field), Anos (checked), Meses
- DURAÇÃO DOS SINTOMAS: 2 (input field), Horas, Dias (checked), Semanas, Meses

Faça download da App P5



Saiba + em  
[www.p5.pt](http://www.p5.pt)

# BRAGA/POST/DOC ESTREIA-SE COM SELEÇÃO DE FILMES PARA REFLETIR SOBRE O 25 DE ABRIL



Porto/Post/Doc: Film and Media Festival viaja até Braga, de 26 a 29 de Fevereiro, trazendo o Braga/Post/Doc que vai apresentar no Auditório Adalina Caravana, do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, uma seleção da sua programação, com cinco sessões para o público escolar e quatro sessões para o público geral, com entrada gratuita. Os bilhetes podem ser reservados através da plataforma Eventbrite.

Enquanto festival de cinema o Porto/Post/Doc vai desenvolver um conjunto de atividades ligadas à sétima arte no âmbito do programa de mediação cultural do município de Braga, ATLAS, que visa impulsionar a participação, inclusão, interculturalidade e multiculturalidade, o envolvimento cívico e a sustentabilidade através da criação artística.

Neste programa, o Braga/Post/Doc convida à descoberta de um cinema novo, crítico e artisticamente ambicioso, com destaque para as novas formas de cinema de não-ficção. A vitalidade do cinema do real - o meio por excelência para descrever o mundo na sua extraordinária complexidade e agir sobre ele através da congregação de múltiplos pontos de vista - talvez seja mais urgente do que nunca.

Nesta extensão até Braga, o Festival traz uma seleção de películas, procurando refletir um dos temas mais relevante do ano 2024, a comemoração de meio século do início da Democracia e da Liberdade em Portugal, a partir de realidades de várias gerações: o cinema portu-

guês contemporâneo e as diásporas, e cinema de outras paragens de resistências políticas e culturais.

A diversidade cultural dos filmes escolhidos procura radiografar os tumultos do mundo, ora a partir de uma perspectiva intimista e puramente subjetiva, ora a partir das suas possibilidades revolucionárias.

Também os mais pequenos e jovens poderão pensar a liberdade através da imagem em movimento, seja através de uma programação de filmes pensada pelo School Trip, o projeto educativo do festival, seja na residência criativa Passos pelo Conservatório que, em parceria com a Escola Artística Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, visa ser um retrato coletivo e multifacetado do dia-a-dia dos jovens músicos, feito pelos próprios, numa das instituições culturais mais importantes da cidade.

Refira-se que o Porto/Post/Doc é uma associação criada a 26 de Março de 2014 na cidade do Porto e que reúne pessoas de várias profissões, qualificações e idades, unidas na paixão pelo cinema. Não conformadas com o encerramento de salas de cinema, reuniram-se com o objetivo de dinamizar o cinema na cidade, em três níveis: voltar a trazer o público às salas, estimular a nova produção e criar um novo Festival Internacional de Cinema, com particular incidência na área do documentário. O projeto Educativo do Porto/Post/Doc é apoiado pelo Instituto do Cinema e Audiovisual.







## TRATAMENTO INOVADOR PARA A HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA COM ROBOT DE ÚLTIMA GERAÇÃO

O mais moderno sistema de tratamento da Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP), o Robot Aquabeam®, uma tecnologia única do Norte do país e de última geração que, através de jatos de água de alta intensidade com a precisão robótica, proporciona o alívio duradouro dos sintomas de HBP, independentemente do volume da próstata, mantendo a continência e a função sexual.

**Marque a sua consulta de Urologia nos hospitais Trofa Saúde e tenha acesso a esta tecnologia revolucionária.**



A 7 de fevereiro realizou-se a primeira cirurgia de aquablação robótica no **Trofa Saúde Braga Centro**, pelas mãos do médico Urologista Dr. António Pedro Carvalho. Um procedimento muito bem sucedido, no qual o doente teve alta em menos de 24h.



# ‘MÊS DO ROMANCE’ EM VILA VERDE LANÇA DESAFIO PARA ‘SEMEAR COM AMOR’

**U**m desafio para “semeiar com amor” marcou o fim de semana do Mês do Romance, em Vila Verde, num programa repleto de atividades, com espetáculos culturais de música e poesia, workshops para aprender diversos ofícios e o lançamento de novos produtos da marca Namorar Portugal.

Um novo presépio em miniatura, inspirado no Lenço de Namorados de Vila Verde, é a nova obra de arte da Home Sweet Miniatures’ que, pelas mãos de Carla Rosas Oliveira e Anabela Rosas Miranda, apresentou uma sugestão de papel em sementes, para tratar e cuidar num pequeno vaso onde germinarão diferentes flores.

Como referem as instruções, o papel de sementes deve ser picado à mão, para não danificar as sementes, molhado e ‘semeado’ num pequeno vaso com a terra, ficando sob uma fina camada de terra. Deve ser regado diariamente e, após 20 dias, germinará. As criadoras recomendam que as pequenas plantas continuem a ser “cuidadas com amor e carinho”.

A presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, enalteceu a criatividade e a sugestão amorosa tão natural e amiga do ambiente. A autarca destacou ainda a capacidade inovadora dos parceiros Namorar Portugal, apontando também às novas propostas de bonecas feitas com recurso a abóboras, da autoria de Aguinalda Conduto.

O ‘Mês do Romance’ teve um fim de semana especialmente rico, em



que se incluiu workshops de bordados de Mi-Linha, de Chocolate com Pimenta, de ‘Rosita e Mala de Cartão’ e de pintura em loiça.

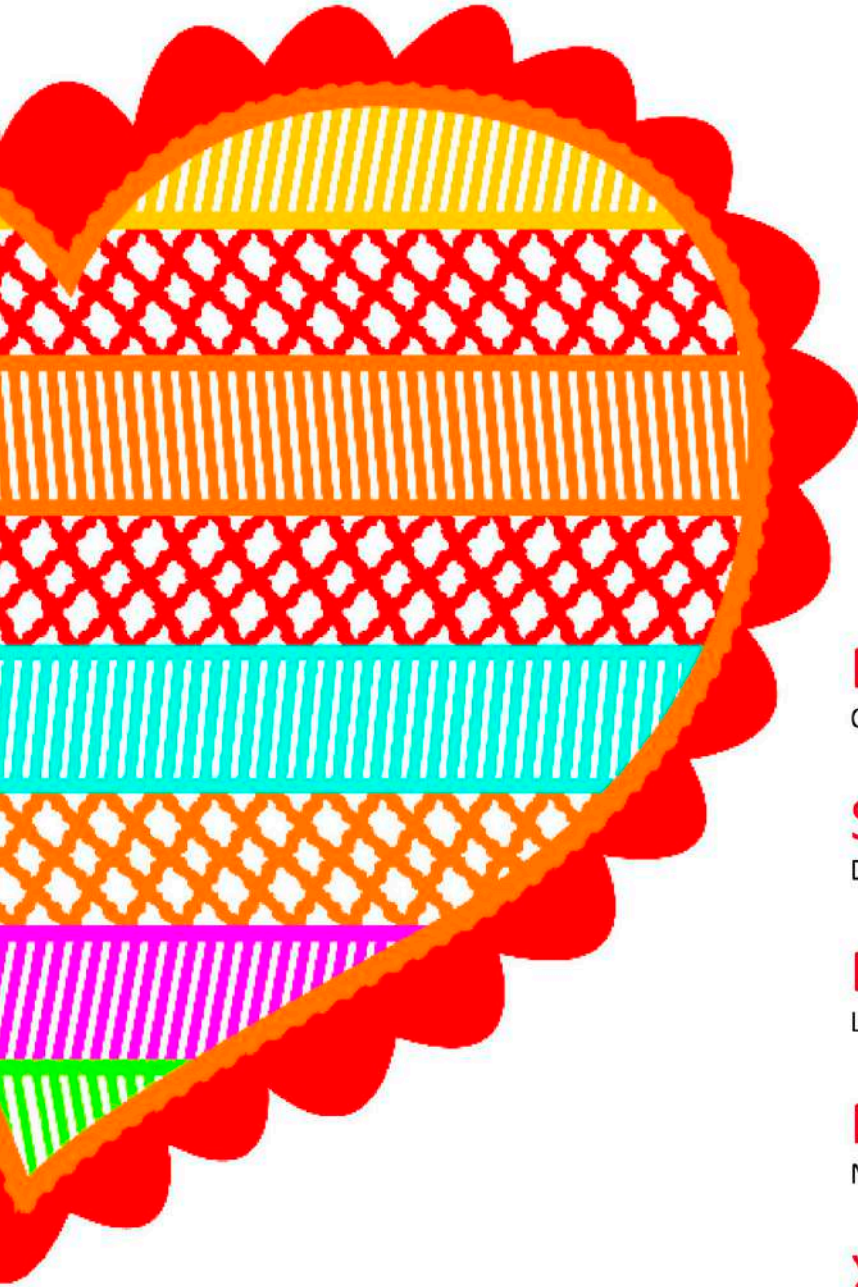
Momentos especialmente artísticos foram também proporcionados pela Escola de Música da Vila de Prado, com um concerto de lotação esgotada no auditório da sede de Junta pradense, e pela Academia de Música de Vila Verde numa sessão de poesia e música com o agrupamento de escolas e que encheu o Centro de Artes e Cultura de Vila Verde.



# 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](http://www.cm-vilaverde.pt) | [facebook.com/namorarportugal](https://facebook.com/namorarportugal)

Promotores



Apoio



Parceria



# O seu novo usado está na autofix!

Visite-nos, uma surpresa  
aguarda por si.

Descubra uma seleção de modelos  
de viaturas de origem nacional.



www.autofix.pt



# AutoFix®

**USADOS CERTIFICADOS**



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

 facebook.com/AutoFix.lida  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

# GUIMARÃES NO CENTRO DA EDUCAÇÃO INTERNACIONAL AMBIENTAL



Laboratório da Paisagem de Guimarães promoveu o Encontro Internacional de Educação Ambiental, nos dias de 25, 26 e 27 de janeiro, no âmbito das comemorações do seu décimo aniversário. A iniciativa reuniu investigadores, técnicos, professores, estudantes e municípios, com participações de Alemanha,

França, Espanha e Brasil, na partilha das melhores práticas em termos de políticas ambientais e no debate de soluções inovadoras para os problemas que se apresentam na área.

Adelina Paula Pinto, presidente do Laboratório da Paisagem e vice-presidente da Câmara Municipal de Guimarães, considerou o papel central que as crianças têm no desenvolvimento sustentável. O argumento foi defendido na sessão inaugural do evento, que deu o mote às atividades realizadas no concelho, direcionadas para crianças de diversos níveis de ensino.

Destaque para a sessão da tarde de sexta-feira, momento em que uma delegação de membros do Eco Parlamento de Guimarães teve a oportunidade de conversar com o Eurodeputado João Albuquerque. Os jovens deputados dos Agrupamentos de Escolas Fernando Távora, Virgínia Moura e Abel Salazar, ficaram a saber, por exemplo, que a Comissão de Ambiente no Parlamento Europeu é aquela que detém mais membros. Neste painel, o Eurodeputado explicou aos jovens vimaranenses, vencedores do Eco Parlamento 2023, a importância do Pacto Ecológico Europeu (European Green Deal), ao qual Guimarães já aderiu.

Refira-se que o Programa de Educação e Sensibilização Ambiental “Pegadas” celebra, igualmente, o seu décimo ano. A iniciativa promovida pela Câmara de Guimarães e pelo Laboratório da Paisagem, fundado pelo município e pelas Universidades do Minho e de Trás-os-Montes e Alto Douro, já abrangeu 20 mil alunos e 1500 professores. Entre as atividades âncora encontra-se o Eco Parlamento, em que crianças são convidadas a identificar desafios ambientais e a propor soluções que têm de defender, argumentando em sessões de debate.

## Partilha das melhores políticas ambientais

Os participantes do evento tiveram a oportunidade de testemunhar algumas das boas práticas do município de Guimarães. No centro histórico, tomaram contacto com o PAYT, um sistema de recolha de lixo, a funcionar desde 2017, em que os municípios pagam em função da quantidade de resíduos que produzem. As bacias de retenção, criadas em 2015 para regular o caudal da ribeira de Couros e evitar as cheias no centro da cidade, e a Academia de Ginástica, foram outros exemplos das políticas ambientais do município.

Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal de Guimarães, destacou as inúmeras iniciativas de sustentabilidade no currículo do município na candidatura a Capital Verde Europeia. Recorde-se que, depois do quinto lugar no ano de 2020 – conquistado por Lisboa – e de ter sido finalista para 2025 – vencido por Vilnius, Lituânia –, Guimarães já assumiu a terceira candidatura, a pensar em 2026.

Sob o tema “A Educação Ambiental na construção de comunidades sustentáveis”, o evento abordou, ainda, a “Cidadania Ativa e Cocriação” com apresentações de Luísa Schmidt, da Universidade de Lisboa, e Margarida Correia Marques, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Francisco Teixeira, da Agência Portuguesa do Ambiente, centrou-se na “Educação Ambiental: Laboratório de Cidadania”, e Ronaldo Sousa, da Universidade do Minho, abordou o tema: “Unir ciência cidadã e conhecimento ecológico local para ecossistemas mais saudáveis”. Os blocos de comunicações trataram de tópicos como gestão da água, economia circular, arte como motor de mudança e ciência cidadã.

O encontro, decorrido no Laboratório da Paisagem de Guimarães, já conta com uma segunda edição anunciada para fevereiro de 2025, com o objetivo de ser uma montra de boas práticas ambientais a nível local. Ao longo dos três dias, a edição de 2024 contou com um total de 28 comunicações orais, incluindo as cidades geminadas, e 17 pósteres.





# CHRISBELL

CABELEIREIROS

by Cristina Pimenta

*Cuidamos do seu cabelo, de dentro para fora*

253 610 198

Rua Rosália de Castro n° 15 R/C

4705-107, S. Lázaro, Braga

Instagram: @chrisbellcabeleireiros

BYD

M & COSTAS

O marco da Inovação  
e Sustentabilidade  
na Cidade Berço.

BYD




A **M. & Costas** entra numa nova era da mobilidade elétrica com a inauguração de um dos primeiros showrooms da **BYD em Portugal**.





VISITE A BYD EM GUIMARÃES.

 R. de São Miguel 483, 4835-106 Creixomil - Guimarães  
(Junto à Igreja de Creixomil)

Siga-nos

  @mcostas.byd

# ESPOSENDE IMORTALIZA MEMÓRIA DO PILOTO PAULO GONÇALVES COM PARQUE CIDADINO E ESCULTURA

**A**quele que nasce para ser grande não será nunca esquecido”. As palavras do filho de Paulo Gonçalves, Rubén Gonçalves, traduziram, com todo o rigor, a essência da homenagem que Esposende prestou ao seu nome maior do motociclismo.

Milhares de pessoas, entre os quais largas centenas de aficionados do motociclismo, oriundos dos mais diversos lugares, marcaram presença na cerimónia de inauguração do Parque Paulo Gonçalves e da escultura memorial do piloto. Um espaço urbano requalificado que integra as valências de Parque Canino, Souto Citadino e Coleção de Árvores Notáveis, e que se localiza à face da Estrada Nacional 13, classificada como Rota do Norte, entre as rotundas da Senhora da Saúde e da Solidal, em Esposende.

Numa cerimónia marcada pela emoção, onde as lágrimas se misturaram com os sorrisos e as palmas, foi lembrado e homenageado o piloto natural de Gemeses – Esposende, que pereceu no Dakar 2020, com rasgados elogios à suas qualidades desportivas e pessoais.

Após a bênção do novo espaço, pelo pároco de Esposende, Padre Delfim Fernandes, teve lugar um dos momentos emotivos da cerimónia, se não o mais emotivo: o descerrar da escultura memorial, um monumento de 8 toneladas e 5,5 metros de altura, construído com 27500 peças mecânicas.

O projeto é da autoria do fotojornalista e artista Paulo Jorge Maria, que apresentou um pequeno filme da execução do monumento e deu conta do aturado trabalho desenvolvido ao longo de vários meses para dar corpo a esta “obra pioneira em Portugal, pelo conceito e volumetria”, uma obra pensada para “dar vida a peças em fim de vida”.

“Hoje é um dia de festa, dia em que celebramos a amizade e o amor, a partilha e a comunhão a que o Paulo nos habituou”, afirmou Paulo Maria, na sua intervenção, notando que o tamanho “gigante” da escultura reflete a grandiosidade do piloto, como campeão e como homem. Num discurso marcado por muitos aplausos, Paulo Maria, enalteceu o carácter e a tenacidade do piloto, dizendo que a escultura reflete a sua paixão pela amizade e que se traduzirá em ponto de encontro. Terminou agradecendo à Câmara Municipal pelo acolhimento e apoio ao projeto, bem como a todos quantos colaboraram para o tornar realidade, e dirigiu um agradecimento particular à família de Paulo Gonçalves. “O ‘Speedy’ estará sempre connosco!”, rematou.

Os filhos do piloto, Érica e Rúben, expressaram, em nome da família agradecimentos por esta homenagem. Citando Fernando Pessoa “Para ser grande sê inteiro...” lembraram o pai como um “homem resiliente e corajoso, um exemplo reconhecido e admirado”, dizendo ainda que “hoje ficará imortalizado para sempre”.

Do mesmo modo, o Presidente da Federação de Motociclismo de Portugal, Manuel José Marinheiro, destacou a essência de Paulo Gonçalves, tanto no seio do motociclismo como nas relações pessoais. Considerou, por isso, justa e merecida a homenagem que a Comissão Organizadora levou a efeito e agradeceu ao Município de Esposende e a todos quantos a tornaram possível, destacando o trabalho do artista Paulo Maria. Expressou um “agradecimento maior” à família, dizendo “sem vocês não seria a mesma coisa”, e concluiu agradecendo a Paulo Gonçalves o mérito de, mesmo após a sua morte, reunir tanta gente em torno do motociclismo e da solidariedade.

“Hoje é um dia de homenagem e de exaltação do Paulo Gonçalves”



afirmou o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, considerando a cerimónia mais um reconhecimento ao piloto que se assumiu como embaixador de Esposende, uma postura que o levou a colaborar com o Município nas mais diversas iniciativas. O autarca lembrou que o Município sempre soube reconhecer o Mérito Desportivo de Paulo Gonçalves, reconhecendo-o, ainda, a título póstumo, com a atribuição da Medalha de Honra, o mais alto galardão municipal, e integrando o seu nome na toponímia de Gemeses, sua terra natal. Referiu, ainda, o “Prémio Paulo Gonçalves”, instituído em 2021, a mais alta condecoração atribuída aos atletas do concelho.

A conceção da escultura e a criação do Parque Gonçalves integram o conjunto de iniciativas definidas pela Comissão Organizadora de Homenagem ao Paulo Gonçalves, referiu, dando nota de que em perspetiva está a edição da biografia do piloto e a realização de uma prova de motociclismo em sua homenagem. Elogiando o trabalho do autor da escultura, o Presidente da Câmara Municipal realçou a imponência da obra, considerando estar à altura da grandiosidade do piloto, e frisou que “dignifica quem fez e contribuiu para o memorial”. Sustentou a escolha da localização por se tratar de um local de forte circulação, à margem de uma Estrada Nacional, proporcionando, assim, uma ampla visibilidade ao memorial. Benjamim Pereira notou que o Parque e a escultura se traduziram num investimento superior a 500 mil euros, financiado praticamente na totalidade pelo Município, que contou com um financiamento de 75 000 euros do programa “Compete”.

Num discurso marcado por várias ovações à memória de Paulo Gonçalves, o Presidente da Câmara lembrou o legado de um “homem vencedor, lutador, um exemplo de humildade e de amor aos seus e à sua terra”. Concluindo, o autarca convidou as pessoas a usufruírem do espaço, apelando ao civismo das pessoas, não só pela preservação do património público como “por respeito ao Paulo Gonçalves”.

Elogios ao homenageado foram expressos também pelo Presidente da Junta da União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, Aurélio Neiva, que saudou a requalificação daquele espaço urbano, concretizando um anseio do seu executivo, através da criação de “mais um espaço de lazer e recreação”. “Será um local de muitas visitas para os amantes do motociclismo”, afirmou, agradecendo ao Município a intervenção de homenagem a Paulo Gonçalves, bem como a todos quantos contribuíram para a tornar realidade.



# QUALIDADE E CRIATIVIDADE

Carlos Manuel aposta no rigor, no profissionalismo e no conhecimento para oferecer um serviço com a máxima qualidade ao seu cliente. A formação específica na área da barbearia conjuga-se com o gosto e experiência acumulada para criar penteados criativos.

O trabalho resulta da conjugação do gosto do cliente com a sugestão do hairstylist, permitindo criar looks modernos e cabelos saudáveis. A utilização das melhores marcas do mercado, como L'oreal Professional ou Kerástase, asseguram resultados fiáveis e duradouros, mas também a saúde dos seus cabelos desde a raiz até às pontas.

Num espaço vintage, decorado com muito gosto, o Cor e Corte, inaugurado em 2016, disponibiliza ainda serviços de estética, manicure e cabeleireiro feminino, uma área assegurada por Sandra Pereira.

Atreva-se a mudar! Escolha qualidade!



## CABELEIREIRO & BARBEARIA

-STUDIO DE ESTÉTICA-  
-PREMIUM QUALITY-

SERVIÇO DE BARBEARIA  
CORTE E PENTEADO  
BARBA E SOBRANCELHA  
HIDRATAÇÃO CAPILAR  
PLATINADO E MADEIXAS  
COLORAÇÃO

R. Maria Ondina Braga, 24  
4715-213 Braga  
corecorte@sapo.pt  
918 179 891



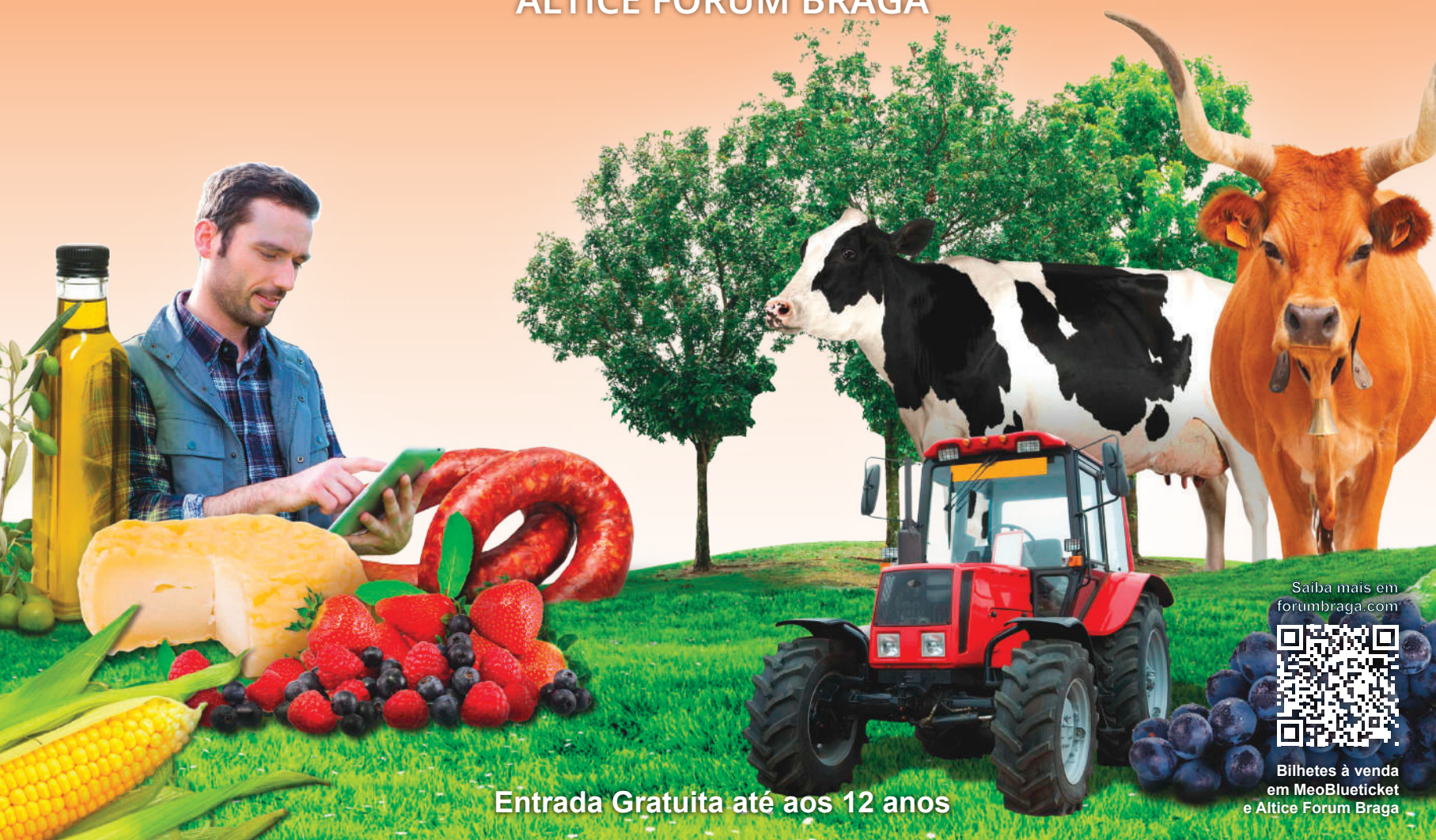
@cor & corte



# 56ª AGRO

FEIRA INTERNACIONAL DE AGRICULTURA, PECUÁRIA E ALIMENTAÇÃO

21 A 24 DE MARÇO  
ALTICE FORUM BRAGA



Saiba mais em  
[forumbraga.com](http://forumbraga.com)



Bilhetes à venda  
em MeoBlueticket  
e Altice Forum Braga

Entrada Gratuita até aos 12 anos

Patrocinadores



Parceiros Mobilidade



Patrocinador Oficial



Parceiros



Parceiros Media



# QUERO DEIXAR DE USAR ÓCULOS: QUE OPÇÕES TENHO?



**DR. FERNANDO SILVA**  
OFTALMOLOGISTA

Coordenador do Serviço de Oftalmologia do Trofa Saúde de Braga Sul e Braga Centro, e membro do corpo clínico no Trofa Saúde Guimarães e Valença

**Os serviços de Oftalmologia da rede Trofa Saúde são altamente diferenciados e dispõem da mais recente tecnologia para diagnóstico e tratamento da patologia ocular.**

**E**xistem vários tipos de operações que se podem efetuar de forma a que as pessoas deixem de necessitar de usar óculos, atuando nos componentes do olho que contribuem para a focagem das imagens - córnea e cristalino, com ou sem a introdução de uma lente dentro do olho.

### EXISTEM 3 TIPOS DE CIRURGIA:

- 1. as que alteram a graduação da córnea;**
- 2. as que introduzem uma lente permanente dentro do olho;**
- 3. as que retiram o cristalino e colocam uma lente artificial que o substitui.**

Quando operamos a córnea (parte transparente do olho que fica à frente da íris) não colocamos uma lente, mas fazemos uma correção com laser da graduação da córnea, alterando a sua curvatura e a sua espessura, de forma a corrigir a miopia, hipermetropia ou astigmatismo.

Quando não se pode intervir na córnea (normalmente porque é fina ou irregular ou a graduação é muito elevada), opta-se por colocar uma lente intraocular.

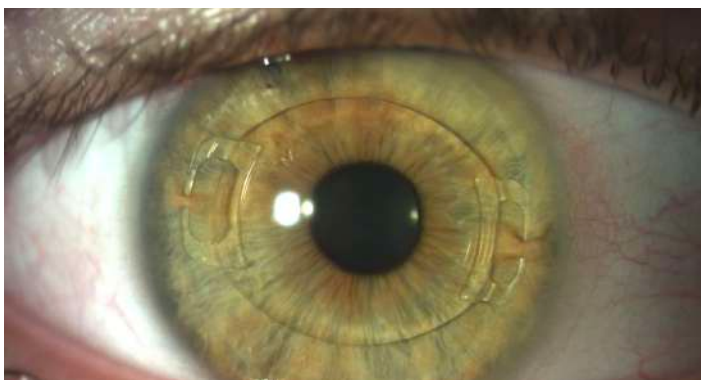
Normalmente estas duas cirurgias são feitas antes dos 40-45 anos, porque nestas idades a visão de perto ainda é boa.

A partir dos 45-50 anos, normalmente, opta-se por retirar o cristalino (lente natural do olho, que fica por detrás da íris e que faz a focagem das imagens tanto para o longe como para o perto), pois este já está a perder capacidade de focagem e perde-se a visão de perto. Nestes casos colocam-se lentes definitivas a substituir o cristalino, tendo estas lentes graduação de longe, intermédio e perto.

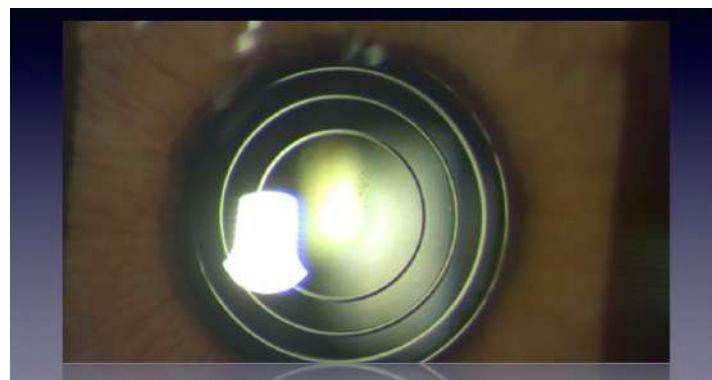
Todos estes procedimentos são feitos nos nossos hospitais, em regime de ambulatório, normalmente, com anestesia local e sem internamento.

**Utilizamos os melhores equipamentos médicos, as técnicas laser mais recentes e eficazes e as lentes intraoculares mais modernas que existem a nível mundial.**

Aconselhe-se connosco e corrija a sua visão com facilidade. A equipa de Médicos de Oftalmologia da rede Trofa Saúde está disponível de segunda a sábado na consulta externa, em horário alargado, e tem vasta experiência na correção de problemas de visão em pessoas de qualquer idade. Conte com serviços modernos que disponibilizam as mais recentes técnicas e aparelhos médicos para uma resposta altamente diferenciada.



Lente intraocular para correção de miopia, hipermetropia e astigmatismo



Lente intraocular com graduação de longe, intermédio e perto



# DB

## DecorBanho

**BREVEMENTE**  
*Futuras instalações*



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

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

SIGA-NOS  
   
@DECORBANHO

AO

CINCA

BRUMA

AXZ

hansgrohe

asm taps

exagres

GROHE



SANINDUSA

BANHOAZIS

TRES

coycama

zenon

Roca

showerbox

KITBANHO

KERAKOLL

TAU

BALDOCER

SALONI

# H40



Decor**Banho**

## A nova geração de Gel-Adesivos está aqui.



Agente  
Fernando Barros

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

# UMINHO EM COMITIVA DO GOVERNO QUE VISITOU O CERN



CERN - Organização Europeia para a Investigação Nuclear, que possui o maior acelerador de partículas do mundo e fica na Suíça, foi visitado por uma delegação portuguesa liderada pelo ministro da Economia e do Mar, António Costa Silva, e pela ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Elvira Fortunato.

Na comitiva estiveram o presidente da Escola de Ciências da Universidade do Minho e o seu vice-presidente para a Investigação e Inovação, respetivamente José Manuel González-Méijome e Nuno Castro, reconhecendo-se assim o percurso desta Escola e do seu polo LIP Minho - Laboratório de Instrumentação e Física Experimental de Partículas. O LIP é o laboratório português de referência para a física das partículas e o seu polo Minho nasceu em 2010 no campus de Gualtar (Braga), tendo cerca de 20 cientistas, incluindo estudantes.

"A ligação da UMinho ao CERN através do LIP-Minho é uma oportunidade que se materializa na formação avançada de quadros altamente especializados no domínio científico e industrial e na atração de contratos de investimento para o tecido produtivo da região e do país", referiu José González-Méijome.

A delegação portuguesa analisou os projetos em curso e futuras parcerias nesta área. "Portugal está envolvido em projetos que vão desde a criação de novos aceleradores de partículas até à plataforma de neutrinos, passando por diversas experiências em curso, tais como as do Grande Colisionador de Hadrões (LHC)", avançou Nuno Castro. Além disso, tem-se procurado intensificar a participação da indústria nacional no fornecimento de bens e serviços ao CERN, além da formação avançada de cientistas e engenheiros e de projetos na área da saúde, do espaço e da computação, frisou aquele membro da direção do LIP e da comunidade portuguesa do CERN.

A comitiva integrou também os presidentes da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Madalena Alves, da Agência Nacional de Inovação, António Grilo, da Agência Espacial Portuguesa, Ricardo Conde, do LIP, Mário Pimenta, do Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, Paulo Ferreira, bem como a diretora-geral da Saúde, Rita Sá Machado, os vice-presidentes do Instituto Camões, Ricardo Victória, e da Comissão de Coordenação e Desen-

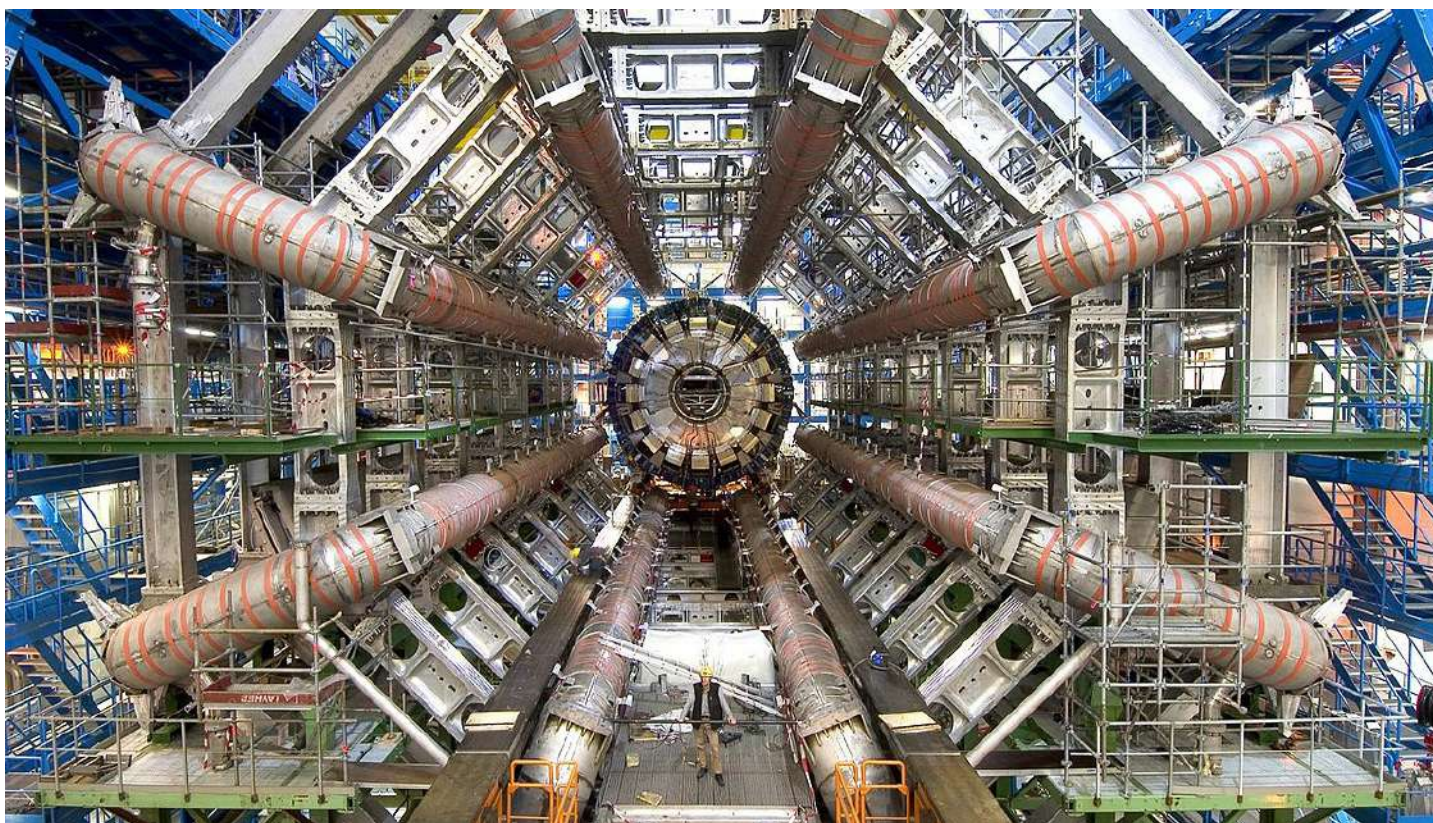


volvimento Regional do Centro, Eduardo Anselmo Castro, e a diretora do LIP Lisboa, Patrícia Gonçalves.

## LIP-MINHO ASSOCIA-SE AOS 70 ANOS DO CERN

Os cientistas portugueses participam desde os anos 80 em várias áreas no CERN. Entre os 3500 investigadores de 180 instituições de 40 países a trabalhar, há cerca de 60 portugueses. Em setembro próximo, o CERN vai assinalar os 70 anos e lançou a campanha "Unveiling the Universe", para homenagear os seus contributos na ciência, na inovação e na colaboração internacional. O LIP vai associar-se à efeméride com atividades nos seus três polos (Minho, Lisboa, Coimbra).

Em Braga, o programa inicia-se este mês, com uma edição das Masterclasses Internacionais de Física das Partículas, que permite aos alunos do secundário conhecerem a história do CERN e serem cientistas por um dia, analisando dados reais da colisão de partículas.







Consumo de energia combinado em kWh/100 km: 18,2 (BRABUS/Pulse), 16,8 (Premium), 17,4 (Pro+) (WLTP); Emissão de CO2 combinada em g/km: 0; Autonomia (WLTP) em km: 400 (BRABUS/Pulse), 440 (Premium), 420 (Pro+).

## smart #1: versátil e com estilo

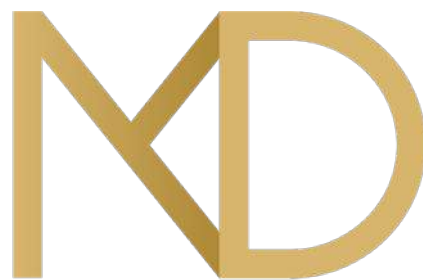
Para as aventuras diárias ou exploração urbana.  
Faz o test drive numa Carclasse perto de ti.

### Carclasse



800 200 060\*  
[info@carclasse.pt](mailto:info@carclasse.pt)

\*Chamada gratuita para a rede nacional



BEAUTY CREATIONS

CENTRO DE ESTÉTICA AVANÇADA

2º ANIVERSÁRIO

CUIDAMOS DE SI!



Marina Santos conhecia o profissionalismo e qualidade do amigo Diogo Gonçalves e desafiou-o para um projeto em conjunto. Assim surgiu o Centro de Estética Avançada MAD – Beauty Creations, um espaço que valoriza a qualidade, o profissionalismo, a confiança e o conhecimento para oferecer um serviço de qualidade inquestionável. “É um projeto que tem muito de nós, porque nos embrenhámos neste projeto ao ponto de termos estado aqui a pintar as paredes. Era algo que queríamos muito, que procurávamos, para por em prática os conhecimentos que adquirimos na área da estética

avançada”, explica Marina Santos. “Além de amigo, o Diogo é um profissional exímio, tem uma qualidade de trabalho que eu admiro e que os nossos clientes já não dispensam. Há muitos anos que trabalho nesta área e nunca vi alguém a trabalhar com a perfeição que ele trabalha”, elogia.

#### FORMAÇÃO TÉCNICA E PROFISSIONALISMO

Em qualquer área de atividade, a formação pode fazer a diferença na evolução de um negócio. No MAD – Beauty Creations, é o fator diferenciador. “Sabemos que só com o conhecimento podemos evoluir. Ao longo dos dois primeiros anos de existência fizemos questão de não ficar parados mas continuar a acrescentar valor ao nosso espaço, trazendo novas técnicas, novos produtos e tratamentos para oferecer o melhor serviço possível. Não nos contentamos com o banal ou com o regular, queremos sempre estar na vanguarda”, refere Diogo Gonçalves.

#### SERVIÇOS DE EXCELÊNCIA

No Centro de Estética Avançada MAD – Beauty Creations encontra um conjunto de serviços pensados para o cliente mais exigente. Desde os tratamentos de corpo e rosto, passando pela manicure e pedicure, a equipa dispõe de tecnologia de última geração que permite obter resultado mais duradouros e minimamente invasivos. “Temos equipamentos médico-estéticos que nos permitem estar na vanguarda, dão-nos segurança para fazer um trabalho de excelência. Acho que é tem sido esse o segredo: a motivação e dedicação de toda a equipa e a confiança dos nossos clientes”, explicam. “E melhorar sempre. Não queremos estagnar, mas evoluir e procurar sempre o melhor. Queremos continuar a melhorar a nossa formação e procurar conhecimento com os melhores”, acrescenta Diogo Gonçalves.

#### A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO

O aniversário do Centro de Estética Avançada MAD – Beauty Creations contou com a presença de muitos clientes e amigos, mas também de Diogo Brandão, Director Académico da Academia Portuguesa de Estética, personagem fundamental no sucesso do centro. “A Marina e o Diogo depositaram na nossa academia a confiança da formação. É muito bom ver que há empreendedores como eles que querem continuar a evoluir e a melhorar no sentido de oferecer um serviço ainda melhor”, refere o profissional.

Marina e Diogo definem o objetivo principal para o futuro: melhorar e ter tempo. “Queremos continuar a perseguir o objetivo da excelência, como fizemos até agora, mas também ter tempo para o cliente, proporcionar-lhe um momento em que ele sinta que está a cuidar de si e não apenas vir aqui fazer uma intervenção estética”.

Também Marta Silva, formadora da Academia Portuguesa de Estética, teve um papel preponderante em todo o projeto MAD – Beauty Creations. “Em todo o nosso percurso, a Marta esteve sempre presente, não só na formação específica, mas também para nos apoiar em qualquer dúvida que surgisse, ou em casos clínicos mais complexos. Queremos agradecer-lhe publicamente por tudo o que fez por nós. Ela foi responsável pela minha formação inicial e tem sido um pouco mentora do nosso projeto”, finaliza Marina Silva.



### SERVIÇOS:

- LASER ALBA TECH 2.0 • BINARY PREMIUM • PRESS G3 • MANICURE E PEDICURE • RADIOFREQUÊNCIA
- REJUVENESCIMENTO FACIAL • DRENAGEM LINFÁTICA • PEELING QUÍMICO



Rua Teixeira Ribeiro, 184  
4830-576 Póvoa de Lanhoso  
253 114 236

  [mad.esteticaavancada](https://www.instagram.com/mad.esteticaavancada)  
 935 907 078

  
**BEAUTY CREATIONS**  
CENTRO DE ESTÉTICA AVANÇADA

# RECOLHA SELETIVA DE BIORRESÍDUOS JÁ CHEGOU AO SETOR RESIDENCIAL DE BRAGA

**A**GERE anunciou o alargamento do Serviço de Recolha Seletiva de Biorresíduos ao setor residencial no Município de Braga, reforçando assim o serviço de recolha que já existia, desde 2019, em estabelecimentos de restauração e hotelaria no Centro Histórico da cidade.

A campanha “Agora Sim. Nada se Perde!”, desenvolvida pela AGERE no âmbito do programa RecolhaBio, de apoio à implementação de projetos de recolha seletiva de biorresíduos, é cofinanciado pelo Fundo Ambiental e pretende alargar a rede de recolha de resíduos alimentares, contribuindo para o cumprimento da meta da redução da deposição em aterros. Com o alargamento do serviço de Recolha Seletiva de Biorresíduos a zonas residenciais, e através da correta separação dos mesmos, vai ser reforçada a produção de energia elétrica através do biogás gerado pela decomposição e a produção de composto orgânico 100% natural, que poderá depois ser aplicado no solo, melhorando as suas características.

De forma a promover a campanha e sensibilizar a população para a importância do tema, a AGERE dispõe já de equipas especializadas no terreno para informar os munícipes, e explicar como deverão proceder à separação e recolha dos biorresíduos e quais os benefícios desta atuação. Nestas ações de rua, são disponibilizados baldes castanhos de 7L e sacos verdes específicos para facilitar a deposição dos biorresíduos, nos contentores já existentes para os resíduos indiferenciados.

Durante a sessão de apresentação, o Presidente do Conselho de Adminis-

tração da AGERE, Rui Sá Morais, falou sobre a gestão do projeto, onde explicou que “este teste piloto, que faz parte da estratégia de recolha seletiva de biorresíduos da AGERE, e vai abranger 3500 pessoas de zonas residenciais, onde será entregue de um kit específico para a correta separação dos resíduos alimentares a partir de casa, vai marcar o futuro da cidade, tendo em conta que será possível fazer uma triagem em alta ao mais baixo custo. Pretendemos continuar a ter um dos tarifários mais baixos do país e a realidade é que, mesmo com o aumento da TGR por parte do Governo, este esforço de separação de biorresíduos por parte da população irá resultar no não aumento dessa taxa nos tarifários da AGERE”. Rui Sá Morais reforçou ainda que objetivo passa por alargar a campanha “Agora Sim. Nada se Perde!” a todo o município, não só aos clientes residenciais, mas também aos grandes produtores, como hospitais, universidades, escolas ou grandes superfícies, ainda durante o ano de 2024.

Por sua vez, o Presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, considerou que o “Fundo Ambiental tem sido uma alavanca para a implementação destes projetos e, por isso, é importante incutir nas nossas práticas rotineiras o conceito de economia circular”, referindo que “desta forma, estamos a transformar o que poderiam ser passivos ambientais em ativos que podem devolver valor económico”.

O projeto-piloto de Recolha Seletiva de Biorresíduos no setor residencial arranca de forma faseada nas Urbanizações da Makro e Parque Norte, com posterior alargamento a todo o município de Braga.



**35 ANOS**  
*a realizar sonhos.*

**PEIXOTO'S**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

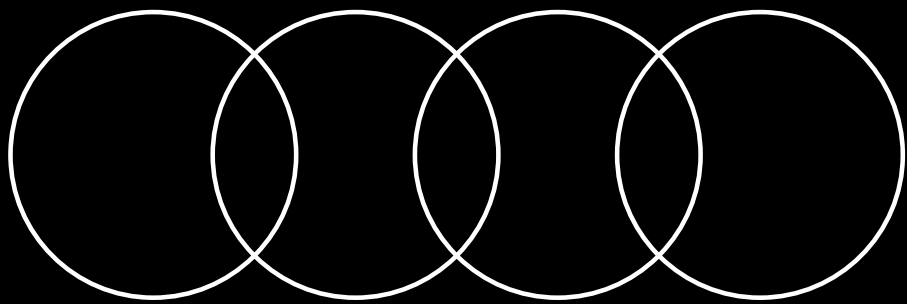


**SHOWROOM PEIXOTO'S**

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

geral@peixotos.pt  
www.peixotos.pt





A sua preferência tornou-nos  
**líderes de vendas Audi**  
no ano de 2023.

Obrigado! 



# Jomecsport

Concessionário oficial  Audi Sport

Braga - Guimarães - Viana do Castelo



**Duas décadas de potência,  
atitude e conquistas.  
21 anos**

Desde 14.02.2003

Siga-nos   @jomecsport

# BALÇANÇO DA BRAVAL EM 2023: RECOLHIDAS 18.345 TONELADAS DE RESÍDUOS RECICLÁVEIS NOS ECOPONTOS

**A**nualmente, a Braval anuncia o 'report' do ano transato, que faz um raio-x aos resíduos recicláveis recolhidos na área de abrangência da Braval (Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde). Em comunicado, a empresa multimunicipal informa que "Em 2023, a Braval recolheu 18.345 toneladas de resíduos recicláveis nos ecopontos existentes (...), mais 95 toneladas do que em 2022, um aumento de 0,5%. Foram recolhidas 7.270 toneladas de embalagens de vidro, menos 229 toneladas do que em 2022, um decréscimo de 3,1%. Foram recolhidas 8.158 toneladas de Papel/Cartão e 2.916 de embalagens de Plástico e Metal, encaminhados para a estação de triagem, mais 324 toneladas, um aumento de 3%.

A recolha de óleos alimentares usados, diminuiu 1,6%, foram recolhidos 63.960 litros, menos 1.067 litros relativamente a 2022, podendo ser explicado pelo aumento do custo do óleo alimentar. Nos contentores instalados nos cemitérios foram recolhidas 139,4 toneladas de círios e velas, mais 1 tonelada do que em 2022, um aumento de 0,8%.

Foram recolhidas 133 toneladas de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos, mais 4 toneladas do que em 2022, uma aumento de 3,3%.

Foram recolhidas 5,4 toneladas de Pilhas e Acumuladores, menos 37,2% do que no ano anterior.

Relativamente à receção de pneus usados, a quantidade recebida aumentou 92 toneladas, no total foram recebidas 2.171 toneladas de pneus usados.

A valorização energética do biogás produzido no aterro sanitário e na Central de Valorização Orgânica permitiu a introdução de 3.878 MWh de energia na Rede Elétrica Nacional.

Globalmente, 2023 foi, mais uma vez, um ano positivo em termos de reciclagem, no total foram para reciclar 20.630 toneladas de resíduos, mais 225 toneladas, ainda que insuficiente para o cumprimento das metas.

A Braval felicita a população que tem contribuído para estes resultados, aqueles que separam os seus resíduos, colocando-os nos ecopontos, contribuindo para a preservação ambiental do nosso planeta, lembrando que quanto mais resíduos forem separados para reciclagem, menor será a TGR (Taxa de Gestão de Resíduos) devida pelos municípios, relativamente aos resíduos recolhidos indiferenciadamente e que é entregue ao Estado. O valor da TGR é atualmente de 30€ por tonelada.



Ainda assim, a quantidade de resíduos indiferenciados, depositada no Eco-parque Braval, diminuiu 95 toneladas, cerca de 0,3%, num total de 108.932 toneladas.

Destas, cerca de 40% são resíduos recicláveis, ou seja, mais de 43 mil toneladas, que ficam sujeitas ao pagamento de TGR por não terem sido separados na origem, um valor que ultrapassa 1 milhão de euros", finalizou a empresa dirigida por Pedro Machado.





# Oubelá

BISTRO BAR • COZINHA EM FORNO A LENHA

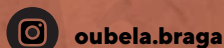
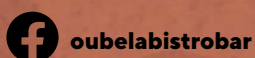
## AMBIENTE EXCELENTE, COMIDA AINDA MELHOR!

O Oubelá é um espaço dos amigos, dos amigos de amigos, dos conhecidos, da família, dos namorados, onde os olhares se cruzam e bonitas histórias se criam. O Oubelá é um lugar para todos, um espaço que respira o espírito bracarense, com um ambiente jovem e dinâmico, onde mal chegamos e já temos um sorriso à nossa espera. Um ambiente que nos acolhe, onde o tradicional está inserido num ambiente descontraído e numa relação próxima com os clientes.

O forno a lenha, elemento diferenciador que enche os pratos de sabor, automaticamente remete-nos para o conforto e recordações caseiras, como se transportássemos a mesa de casa para o restaurante.

A carta essa é diversificada, com produtos frescos. A francesinha é o ex-libris da casa: o toque doce do molho com o sabor característico do forno a lenha, fazem dela a rainha do pedaço. Uma foodporn viciante que não se fica por aqui e automaticamente nos seduz a provar as pizzas, com uma variabilidade de sabores, com um ponto em comum: são deliciosas! Mas atenção, os fãs da dieta que não se lamentem, o Oubelá oferece uma variedade de saladas que convidam à visita.

Para acompanhar, não se inibam e peçam uma sangria. Opções não faltam: tem maracujá, frutos vermelhos, mojito e a estreante paloma, que prometem tornar ainda mais inesquecível a visita. E se a última imagem é a que fica, então preparem-se para as sobremesas, que são a verdadeira personificação da gula.



Avenida Alfredo Barros, 192, Braga  
913 655 289





# CNS

CAMPUS  
NEUROLÓGICO

## UMA ABORDAGEM ESPECIALIZADA E MULTIDISCIPLINAR DA NEUROLOGIA



O CNS – Campus Neurológico surgiu há 10 anos, em Torres Vedras, com uma proposta diferenciadora e altamente especializada. Tem unidade de internamento, residência e uma clínica vocacionada para tratar de doenças neurológicas, com consultas e tratamentos complementares. O projeto foi idealizado pelo Professor Doutor Joaquim Ferreira, neurologista reconhecido internacionalmente pelo seu trabalho, particularmente em relação à Doença de Parkinson. “O CNS representa o que de melhor se pode oferecer aos doentes neurológicos, com uma proposta que vai muito além do que os hospitais convencionais oferecem, não só no nosso país, mas também em termos internacionais. Há muitos pacientes que chegam de vários pontos da Europa para fazerem tratamentos na clínica em Torres Vedras”, explica a Dra. Ana Margarida Rodrigues, neurologista e Coordenadora do CNS Braga.

O crescimento da clínica e as constantes deslocações de pacientes de todo o país a Torres Vedras fez com que a direção do CNS decidisse expandir, primeiro, para Lisboa e, agora, para Braga.

### ESPECIALIZAÇÃO E INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR

O CNS – Campus Neurológico Braga integra em si tudo aquilo que o doente precisa para tratar a sua doença. Em primeiro lugar tem um conjunto de neurologistas diferenciados nas diferentes doenças neurológicas: Alzheimer e outras demências, Doenças do Movimento (como Tremor e Doença de Parkinson), AVC, epilepsia, sono, cefaleias, esclerose múltipla, doenças neuromusculares e neuropediatria. Os doentes com doenças neurológicas precisam frequentemente de tratamentos complementares, assim, além dos neurologistas, os profissionais do CNS estão treinados na abordagem destas doenças nas áreas da Fisioterapia, Psicologia, Terapia da Fala, Nutrição, Terapia Ocupacional e Enfermagem. E porque os doentes muitas vezes necessitam da colaboração de outras especialidades médicas, o CNS dispõe ainda de consultas de Medicina Interna, Psiquiatria, Medicina Geral e Familiar e Medicina Física e Reabilitação. Estas consultas e tratamentos podem ser realizados no CNS- Braga, on-line ou ao domicílio.

Em segundo lugar, os doentes não estão a ser seguidos por cada elemento da equipa de forma isolada. “Existem reuniões interdisciplinares ou multidisciplinares para abordar cada doente em particular, ou seja, há reuniões entre os diferentes profissionais tendo em vista a definição do melhor tratamento para aquele paciente em particular e todos trabalham de forma integrada para oferecer a melhor resposta possível”, assegura a Dra. Ana Margarida Rodrigues.

### CONHECIMENTO PARTILHADO

A actualização científica é contínua no CNS – Campus Neurológico e vai além do que acontece em cada uma das unidades do grupo. “Semanalmente, o CNS promove reuniões científicas da equipa multidisciplinar dos três diferentes polos, para fomentar a atualização científica e ter acesso ao melhor que se está a fazer em cada momento, para as diferentes doenças neurológicas. Partilhamos os nossos casos mais complicados e a nossa experiência com os nossos colegas. Esta discussão e esta partilha são muito enriquecedoras”, defende a neurologista.

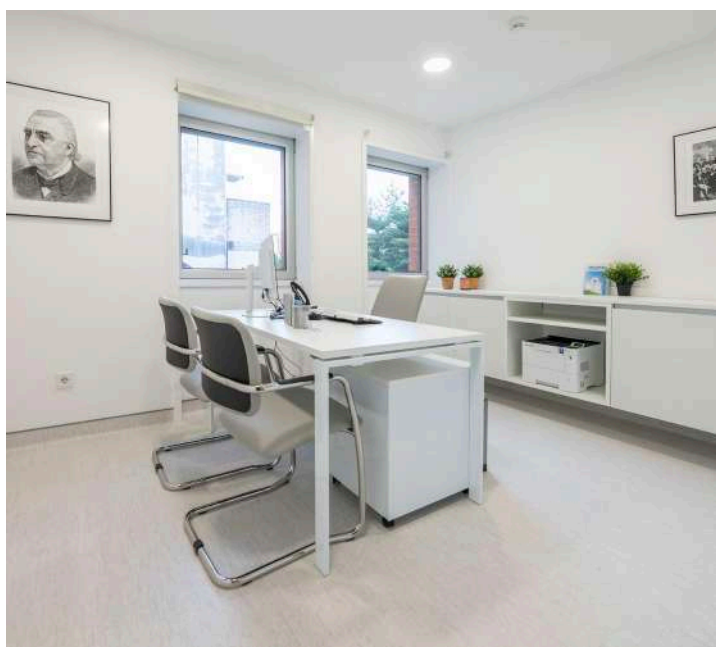
### NEUROLOGIA FOCADA NO PACIENTE

Parece um chavão, mas não é. Para se obter a excelência, a neurologista defende que o tempo é fundamental: “Não temos consultas apressadas, sabemos que o tempo é importante para falarmos com o paciente, explicarmos aquilo que temos para dizer, aconselhar e informar. Por vezes, estamos a dar notícias que não são boas, diagnósticos que vão alterar a vida das pessoas”.

Da mesma forma, o tratamento definido depende das necessidades do doente em cada momento, nomeadamente, quando falamos em doenças neurodegenerativas. “O que acontece é que, às vezes, em determinadas fases, nomeadamente, em doenças neurodegenerativas, o doente precisa mais de uma terapia do que outra, mais de terapia da fala ou nutrição e menos de fisioterapia, por exemplo, e esta articulação entre todos os clínicos do CNS é fundamental. Deve ser um processo gradual, passo a passo, para melhorar a qualidade de vida do paciente”, defende a médica.

### PENSADO PARA AS FAMÍLIAS

O CNS promove cursos sobre as doenças a que se dedica, dirigidos a doentes e cuidadores, mas também workshops e sessões formativas para pessoas saudáveis que estejam interessadas em saber o que podem fazer para preservar a memória ou o seu estado de saúde neurológico, ou saber o que fazer perante determinados sintomas neurológicos. “Além destas formações, há a formação dos cuidadores que, para nós, é fundamental. Sentimos que é muito importante que os cuidadores de pessoas com doenças neurológicas estejam cientes do que é doença, do que precisam para ajudar a tratar a doença do seu familiar. Dessa forma, ajudam-nos a nós e ao próprio doente. O CNS desenvolveu manuais para o cuidador do doente com Alzheimer, para o cuidador do doente com Parkinson também e são ferramentas muito úteis, tanto para família, como para profissionais”, finaliza Ana Margarida Rodrigues.



Av. 31 de Janeiro, 620  
4710-452 Braga  
253 401 600  
www.cnscampus.com

 [campusneurologico](#)  
 [cnscampus](#)

 **CNS** CAMPUS  
NEUROLÓGICO

# 13º ANIVERSÁRIO DA CERCI BRAGA

## O presente mais desejado é o Lar Residencial

**C**erca de 370 pessoas estiveram presentes no Jantar do 13º Aniversário da Cerci Braga, no Sameiro Eventos. O momento de celebração serviu para lançar o projeto do Lar Residencial, uma necessidade identificada pela instituição que apoia jovens e adultos com deficiência intelectual e multifuncional. “Estou muito satisfeita com a adesão a este jantar. Houve empresas que compraram a mesa completa, um motivo de orgulho para nós, de reconhecimento do nosso trabalho. Queremos deixar um agradecimento público a todos os que contribuíram para este momento fantástico”, começou por assinalar a Presidente da Direção, Vera Vaz. “Em relação ao projeto do Lar, já há um terreno, mais próximo do centro de Braga. Esse espaço vai permitir criar o edifício que projetámos, que terá todas as valências necessárias e representa um investimento de cerca de quatro milhões de euros. Para o tornar realidade, necessitamos de conseguir financiamento público. Vamos apostar em várias frentes, submeter candidaturas a fundos como o PRR e outros, também pretendemos recorrer ao mecenato. Neste tipo de projeto, tem de haver capitais próprios necessários para avançar, faz parte das condições, e contamos com a sociedade para conseguirmos angariar o valor necessário. Não vamos baixar os braços até conseguir”, assegura a responsável.

### Lar Residencial é uma “absoluta necessidade”

Já existem algumas respostas no concelho de Braga ao nível de lares residenciais, mas listas de espera intermináveis e não há soluções. “Temos cerca de 30 pessoas em CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão de Navarra, sendo que mais de metade estão acima dos 40 anos, com pais idosos e a perspetiva é que venham a necessitar de uma resposta deste género a muito curto prazo”, assegura Vera Vaz, adiantando que alguns dos utentes “estão nas duas Residências de Autonomia e Inclusão, Casa de Infias e Casa de S. Vicente, onde pretendemos que ganhem autonomia”. O novo Lar Residencial dará resposta a pelo menos 60 pessoas, sendo 30 em residência e mais 30 em CACI (esta última valência poderá receber até 60 pessoas, se for aprovado na totalidade). Caso haja financiamento público, fica assegurado (pelo menos, é o normal nestes casos) o acordo de cooperação. “Temos essa expectativa, sem o acordo será muito difícil atingirmos as metas a que nos propusemos. Estamos a

falar de pessoas que vivem de prestação social de inclusão, que não têm capacidade financeira para pagar instituições privadas. Temos de dar uma resposta, é a nossa missão...”, finaliza Vera Vaz.

### Governo elogia trabalho, mas não se compromete

A fase de incerteza que vivemos em termos políticos está, também, a atrasar a definição do projeto. “A CERCI Braga é uma associação pela qual tenho grande admiração. Têm projetos meritórios e não nos podemos focar apenas no projeto Lar Residencial. Ainda hoje estive a visitar as duas Residências de Autonomia e Inclusão, que já têm 10 jovens a viver lá, e pretendem alargar essa oferta para mais 10 utentes. É este tipo de resposta que temos tentado priorizar, de dar autonomia a quem vive com alguma deficiência e incluí-los na sociedade”, garantiu a Secretária de Estado para a Inclusão, Ana Sofia Antunes, presente no jantar. “Acredito que o projeto do Lar terá oportunidades de financiamento no futuro”, garantiu. A responsável destacou, ainda, o trabalho que se está a fazer na legislação da pessoa com deficiência, explicando que “os números do IEFP de acesso ao mercado laboral para pessoas com deficiência estão a aumentar e são animadores, até porque a legislação que entra em vigor em Fevereiro obriga a que empresas com 75 a 100 trabalhadores cumpram a quota de emprego de 1% para pessoas com deficiência, estando sujeitas a coimas em caso de incumprimento”.

O Município de Braga, representado Carla Sepúlveda e Altino Bessa, Vereadores da Câmara Municipal de Braga, mostra-se totalmente empenhado em ajudar a Cerci a conseguir os seus intentos, posicionando-se como facilitador. “O trabalho que a Cerci faz é notável e, por isso mesmo, vemos a adesão das pessoas que estão cá hoje. O Município estará sempre como parceiro da Cerci em todos os projetos que nos apresentam, ainda mais o Lar, que consideramos ser uma resposta totalmente imprescindível para o nosso conselho. Sabemos que os pedidos que há são muitos comparados com as respostas existentes”, garantiu a vereadora Carla Sepúlveda.

Para o evento contribuíram vários anónimos e algumas caras conhecidas, nomeadamente, o Equilibrium SC (artes circenses), os Humble Bee Studios (DJ), o cantor Filipe Pinto, o violoncelista Tiago Mendes e o mágico Daniel Guedes.





# Dia da Mulher

Entradas Diversas

Bacalhau com Broa  
Bochechas de Porco  
(Escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)

Misto de Doces  
Fruta laminada  
Gelado

Água mineral  
Sangria de Vinho  
Vinho de Seleção da Nossa Garrafeira  
Cerveja Nacional  
Café

Preço por Pessoa: €30,00

Animação: DJ



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MOVEL NACIONAL)

## SOLIDARIEDADE



### DURANTE A NOITE, FORAM DISTINGUIDOS ALGUNS AMIGOS DA CERCI BRAGA, A SABER:

**Amigo:** Família de Mecenas - Doação de terreno que viabiliza o projeto Lar + CACI

**Amigo:** Maria Rodrigues - Apoio contínuo às atividades da cooperativa

**Empresa:** Grupo Navarra - Apoio ao projeto da Box Lavagem Auto

**Empresa:** Construções Costeira - Apoio ao projeto da Box Lavagem Auto

**Empresa:** SAPOL - Material Elétrico e Iluminação - Apoio ao projeto da Box Lavagem Auto

**Voluntário:** Designer Helena Martins - Apoio na imagem e comunicação

**Família:** Raul Macedo - Família que acompanha, participa e são membros dos órgãos sociais

**Colaboradores:** Joel Machado e Tânia Crista, 10 ou mais anos ao serviço na cooperativa

ESTOU CHEIA  
DE COISAS  
PARA FAZER.  
PARAR,  
POR EXEMPLO.

AGORA EU



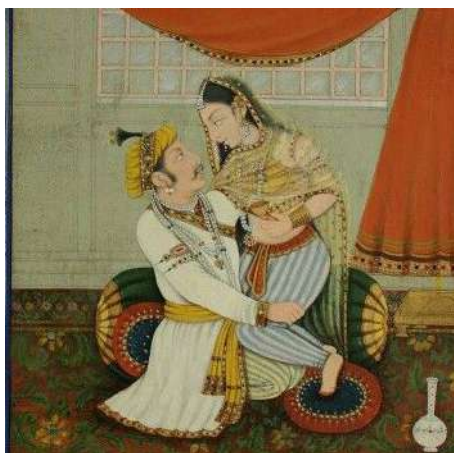
HOLMES PLACE

FITNESS • NUTRIÇÃO • PISCINA • FISIOTERAPIA • SPA

# LOVING ME SOFTLY WITH A KISS

“Eu gosto do teu corpo  
Eu gosto do que ele faz  
Eu gosto de como ele faz  
Eu gosto de sentir as formas do teu corpo  
Dos teus ossos  
E de sentir o tremor firme e doce  
De quando o beijo  
E volto a beijar  
E volto a beijar  
E volto a beijar”

E. E. Cummings



que e a percepção de todas as sensações durante o ato sexual fazem parte também desta prática milenar que sussurra docemente loving me softly with a kiss.

O sexo tântrico é um convite a transcender a superficialidade e a mergulhar nas profundezas da própria alma e da alma do outro. É um caminho de autoconhecimento e de conexão, onde se descobre uma outra dimensão de intimidade, transformando a experiência sexual numa expressão sagrada de amor, união e de consciência.



encontro de dois corpos é um convite ao infinito e à essência de nós. É pura energia vital. É através deste encontro que a vida acontece e é também através dele

que é possível atingir estados elevados de consciência e de êxtase que transcendem a dualidade do mundo físico. Se acreditas nesta conexão profunda contigo e com o outro através do corpo e da alma, este artigo é para ti.

Conhecido por sexo tântrico, esta prática milenar abre os horizontes e desperta os sentidos dos seus amantes, que alcançam um leque extraordinário de sensações físicas e espirituais através de uma singular consciência do corpo quando aplicadas as técnicas do Tantra, uma filosofia milenar oriunda das tradições espirituais da Índia e que resulta de uma relação íntima entre o budismo e o hinduísmo.

Para o Tantra, o sexo é um caminho para a iluminação. A energia sexual é pura manifestação da energia divina, o corpo é um templo sagrado e a sexualidade uma expressão autêntica da divindade. De acordo com esta filosofia, a razão de o sexo ainda ser por vezes tabu é porque convém que assim seja! Osho, um dos pensadores contemporâneos conhecido como agitador de consciências, ensina no seu livro Tantra, o Caminho da

Aceitação, que “a repressão do sexo e o tabu contra o sexo é a própria base para a escravidão humana. O ser humano não pode ser livre a menos que o sexo seja livre; o ser humano não pode ser realmente livre a menos que a sua energia sexual tenha o seu crescimento natural permitido.”

Para a tradição tântrica, que acredita que tudo é sagrado e que nada deve ser condenado, especialmente o sexo, a energia sexual, vital, criativa ou Kundalini, carrega em si todas as virtudes divinas. É uma energia que está adormecida dentro de nós, sem força nem permissão para ascender. O Tantra, através da conexão profunda com o eu e com o outro e das suas técnicas, estimula o despertar dessa energia e abre as portas a um caminho espiritual singular de descoberta interior. Mais do que uma prática, o Tantra é uma filosofia de vida, um modo de olhar para si e para o outro com mais generosidade e entrega.

Nesta prática espiritual, o que mais importa é a conexão profunda entre os parceiros, e o ato de amor é um verdadeiro ritual que vai da meditação e oração à preparação de um ambiente especial, com luzes quentes, velas, aromas, sabores e músicas, tudo em nome do despertar dos sentidos que elevam os amantes a um estado superior de consciência. A respiração consciente, os movimentos lentos e sinuosos, a presença plena em cada to-



**Saiba mais em:**

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





# ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



**Dra. Paula Rodrigues**  
Diretora Clínica - Implantologia



**Dr. Paulo Magalhães**  
Implantologia



**Dr. André Viseu**  
Implantologia



**Dr. Jorge Carneiro**  
Ortodontia



**Dra. Rita Magalhães**  
Generalista



**Dra. Marcia Lo Turco**  
Ortodontia



**Dr. Orlando**  
Ortodontia



**Dra. Catarina Moutinho**  
Generalista



**Dra. Vanessa Araujo**  
Endodontia



**Rosa Duarte**  
Assistente Dentária



**Clara Presa**  
Assistente Dentária



**Isilda Lopes**  
Assistente Dentária



**Cristina Antunes**  
Administrativa



**Rui Guimarães**  
Protésico



**Francisco Silva**  
Protésico



**Dra. Teresa Amorim**  
Nutricionista



**Dra. Eduarda Silva**  
Implantologista



**Sónia Duarte**  
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr<sup>a</sup> Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponos de estacionamento gratuito

# DIA MUNDIAL DO DOENTE 2024: DESAFIOS E PROMESSAS NA PERSPETIVA DA MEDICINA INTERNA

# N

o Dia Mundial do Doente, celebrado a 11 fevereiro e instituído pelo Papa João Paulo II em 1992, concentramos a nossa atenção em algumas questões específicas enfrentadas pelos doentes em Portugal, destacando o compromisso da Medicina Interna na abordagem desses desafios e na busca de soluções.

A Medicina Interna desempenha um papel central na coordenação de cuidados aos doentes com condições médicas complexas ou múltiplas. No entanto, é essencial otimizar a eficiência desse processo, garantindo acesso rápido a consultas, exames e tratamentos. Em situações agudas, que, pela gravidade, impliquem cuidados hospitalares, os internistas continuam a receber os doentes nos serviços de urgência externa de todo o país. No entanto, nos últimos meses, vivemos situações que colocam em causa a segurança dos doentes e profissionais, com a escassez de recursos humanos, com urgências fechadas ou sem o número de profissionais adequado, como se evidenciou pelos tempos de espera desadequados e possivelmente em aumento de mortalidade. Iniciativas que corrijam estes défices, que fortaleçam a comunicação entre os especialistas hospitalares e os médicos de família, que promovam uma abordagem integrada, que evitem a descompensação sem aviso das doenças crónicas e a orientação célere das situações agudas, podem melhorar significativamente a experiência e prognóstico do doente. Também aos doentes de todas as outras especialidades, internados em meio hospitalar, os internistas dão apoio permanente, quer seja em urgência interna, quer seja de forma programada e organizada, em projetos já implementados e que pretendemos expandir, de partilha de prestação de cuidados médicos com outras especialidades, cuja vocação não lhes permite abordar toda a complexidade dos doentes com várias patologias em simultâneo.

No contexto de envelhecimento da população, com necessidade de cuidados a longo prazo, a Medicina Interna tem vindo a desenvolver projetos que apoiam a prestação de cuidados domiciliários, em hospital de dia, em lares de idosos

ou em unidades de cuidados continuados, alguns deles em articulação com a Medicina Geral e Familiar. São exemplos, a hospitalização domiciliária, as unidades de doentes crónicos complexos, entre outros. Pretendem garantir uma vida digna aos idosos e seus familiares.

É compromisso dos internistas portugueses continuar a pugnar para que os seus doentes tenham acesso a tratamentos inovadores, mas também ao uso racional de exames e medicamentos, no melhor interesse do doente e de acordo com as suas características particulares.

A Medicina Interna muitas vezes lida com doentes que enfrentam não apenas doenças de órgão, mas também problemas de saúde mental. Integrar abordagens que considerem ambos os aspetos da saúde é crucial. A formação contínua dos médicos internistas em saúde mental e a colaboração com profissionais especializados são passos fundamentais para melhorar o suporte aos doentes nessa área.

A pandemia ressaltou a importância da tecnologia na prestação de cuidados de saúde. Investimentos em soluções digitais, como telemedicina e sistemas de gestão de saúde, podem melhorar a eficiência dos serviços e proporcionar maior conveniência aos doentes, especialmente em áreas remotas, para vigilância das suas doenças crónicas ou orientação de situações médicas de novo.

Dada a rápida evolução do campo médico, os internistas comprometem-se a manter o desenvolvimento profissional contínuo, investindo em formações, congressos, workshops e atualizações regulares. Os internistas participam ainda na formação dos futuros especialistas da sua e outras especialidades médicas.

Neste Dia Mundial do Doente, reconhecemos os desafios que vão persistindo. Ao enfocarmos essas questões, reafirmamos o nosso compromisso com a excelência na prestação de cuidados médicos e trabalhamos juntos para criar um futuro em que todos os doentes em Portugal possam desfrutar de um sistema de saúde robusto e abrangente.



Mafalda Santos

Internista / Secretária Adjunta da SPMI





**Gastro**  
**Braga** UNIDADE DE  
ENDOSCOPIA  
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

# O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

**Exames** (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

**COORDENAÇÃO CLÍNICA**

Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>



**253 611 100**

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

**5º Piso**

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



# DEMÊNCIA E A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADORES

# A

demência, alteração de múltiplos domínios cognitivos incluindo da memória, com prejuízo da autonomia do indivíduo, é uma condição muito frequente e com tendência a ser ainda mais comum. Estima-se que, acima dos 60 anos, existam cerca de 40 milhões de pessoas com demência em todo o mundo e prevê-se que este número duplique, a cada 20 anos, até 2050.

A doença de Alzheimer, principal causa de demência, cursa com perda da memória (sobretudo a recente), desorientação no tempo e no espaço, dificuldade no reconhecimento de pessoas e alteração da linguagem. Trata-se de uma doença degenerativa, progressiva e até ao momento incurável.

Para o diagnóstico destas patologias é fundamental a história clínica relatada e/ou confirmada pelo acompanhante e implica exclusão de causas tratáveis. Socorremo-nos para este efeito, e também para melhor caracterização da síndrome demencial de alguns exames complementares de diagnóstico como análises, TAC ou ressonância, estudo neuropsicológico, eletroencefalograma e em alguns casos punção lombar e PET.

A demência afeta todo o agregado familiar, sobretudo o cuidador principal. A procura de ajuda médica, a aceitação do diagnóstico e sua compreensão são fundamentais para ajustar expectativas e definir planos a curto e longo prazo. Não é invulgar o cuidador precisar de alterar os seus hábitos de trabalho, hobbies e até residência de modo a poder prestar apoio. Numa fase inicial, o cuidador vê-se obrigado a não permitir que o doente, sobretudo para sua segurança, continue a executar determinadas tarefas (condução de veículos,

cozinhar, gerir a toma dos medicamentos, controlar as contas bancárias), o que nem sempre é bem aceite.

Em estadios intermédios, as dificuldades modificam-se e o cuidador depara-se com necessidades como higiene, vestir, continência de esfíncteres, preparação das refeições e orientação no tempo e no espaço. É maioritariamente nesta fase que surgem os problemas relativos ao controlo do comportamento e à insónia. O profissional de saúde tem um papel fulcral quer no ajuste farmacológico, quer na transmissão de estratégias que permitam minimizar os períodos de confusão e agitação – manter um ambiente tranquilo, com hábitos/horários bem definidos, luminosidade adequada e uma atitude compreensiva. Nas fases finais da doença, somam-se problemas de mobilidade e dificuldade em deglutir os líquidos e os alimentos.

## **A EXAUSTÃO DO CUIDADOR DEVE SER DIAGNOSTICADA, ACEITE E ABORDADA PRECOZEMENTE.**

Dado o conhecido envelhecimento da população, a alta prevalência desta doença representa um elevado peso social, económico e emocional. Devemos por isso estar cientes de algumas estratégias que podem ajudar na prevenção da deterioração cognitiva em todas as idades: exercício físico aeróbico de intensidade moderada; controlo de fatores de risco para doença vascular como a hipertensão, colesterol, diabetes e excesso de peso; evitar o tabagismo; dieta saudável; sono eficaz; tratar a síndrome de apneia obstrutiva do sono; evitar o stress e a sintomatologia depressiva; corrigir a visão e audição; socializar e manter-se cognitivamente ativo.



*Dra. Sofia Rocha*  
Neurologista no CNS Braga





## UM MOMENTO PARA RELAXAR E SABOREAR



Situado na Rua Dr. Carlos Lloyd Braga 37, Braga, mesmo junto ao INL, o café/pastelaria Doce Rio é um espaço que fideliza os clientes pela qualidade e inovação dos produtos. Com gerência do inconfundível Alberto Maia, que faz da simpatia o seu cartão de visita, tem sempre disponíveis os melhores bolos de pastelaria e a padaria mais fresca todos os dias!

Ao almoço, os snacks e as pizzas são a melhor opção para uma refeição saborosa, mas não pode deixar de provar a bola de leitão, uma criação de receita própria que tem feito as delícias dos bracarenses.

Agora, com os dias mais quentes a chegar, nada melhor que aproveitar a esplanada e tomar um café revigorante na nossa companhia! Para ocasiões especiais, como aniversários, fazemos bolos por encomenda de forma artesanal, personalizados a gosto. Garantimos o melhor sabor!

### **DIAS ESPECIAIS CHEIOS DE SABOR!**

Se quiser surpreender alguém com um pequeno almoço delicioso na cama, pode contar connosco. Criamos as nossas cestas de pequeno almoço à medida, que levamos à morada que escolher e com tudo o que desejar incluir: pão, sumo, compota, chocolate... tudo! Basta marcar a hora e o local e nós lá estaremos!

### **FESTAS EM CASA OU NA EMPRESA**

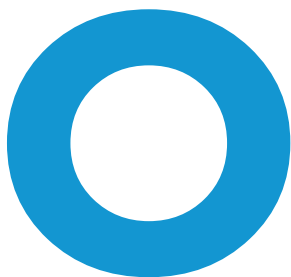
Já pensou que gostaria de fazer uma festa ou organizar um aniversário mais intimista, na sua casa, mas não tem vontade nem tempo para preparar tudo como gostaria? A pensar nisso, a Doce Rio Catering decidiu criar a solução ideal para os seus eventos familiares, mas também para ocasiões sociais e empresariais, adaptando os menus e as propostas às suas necessidades e ao seu gosto.



R. Dr. Carlos Lloyd Braga 37, Braga  
967 652 100



# OS EFEITOS PSICOLÓGICOS EM CONTEXTO DE CRISE



cenário internacional encontra-se atualmente marcado por conflitos e guerras que impactam não apenas as nações diretamente envolvidas, mas também as que se encontram à margem desses eventos. Num contexto global de instabilidade, os efeitos colaterais são inevitáveis e Portugal não escapa às consequências que surgem a vários níveis, tais como, económico-financeiros, sociais, culturais e psicológicos.

Como é do conhecimento de todos o contexto internacional de guerra causa, inevitavelmente, perturbações económicas a nível global. Portugal, como parte integrante do sistema económico mundial, não está isento destas turbulências. As consequências de uma recessão económica nunca são meigas e podem levar a altas taxas de desemprego, pobreza e insegurança financeira, sendo estes fatores altamente favoráveis ao aumento de stress e ansiedade generalizados por parte das famílias que se deparam com dificuldades acrescidas, e sem recursos para efetuar a manutenção do estilo de vida anteriormente adotado. Com despesas assumidas, que têm de ser cumpridas, e filhos para criar, esta situação torna-se tremendamente impactante no estado emocional de quem sente o peso da responsabilidade.

A crise internacional resulta também em fluxos maciços de refugiados. O deslocamento forçado por parte de quem, com toda a legitimidade, se recusa a aceitar uma guerra que destrói o seu país, a sua cidade e as suas gentes, e que pretende proteger o pouco que ainda lhe resta, expõe estes indivíduos a condições extremamente adversas. A sua chegada a um país que se pretende acolhedor, pode também desencadear sentimentos mistos na população de origem, incluindo empatia e solidariedade e, ao mesmo tempo, ansiedade em relação ao impacto social, económico e cultural. Todas estas condicionantes são promotoras do aparecimento de uma enorme instabilidade da sociedade em geral, nos nativos e nos refugiados.

Não podemos esquecer que esta instabilidade apresenta transtornos biológicos e psicológicos no ser humano. Em momentos de tristeza, medo e preocupação, o corpo passa por uma série de alterações biológicas como resposta ao stress emocional. Essas mudanças fazem parte da complexa interação entre o sistema nervoso, o sistema endócrino e o sistema imunológico. Se por um lado a sua presença constitui uma resposta normal do corpo à adversidade, por outro lado a sua persistência no tempo, pode ter efeitos adversos na saúde física e mental a médio/longo prazo.

Neste sentido, é fácil entender que os conflitos armados são um catalisador para o trauma psicológico em escala massiva. Os cidadãos em países diretamente afetados experimentam níveis elevados de stress, ansiedade e transtorno pós-traumático que os coloca numa situação de enorme fragilidade no que diz respeito à saúde mental. Contudo, estas consequências não se limitam ao espaço geográfico dos conflitos, pois também nas restantes nações, se instalam tensões psicológicas que derivam da observação contínua, através dos média, de cenários aterradores e da percepção de impotência perante tamanha atrocidade, aos quais nenhum ser humano consegue ser indiferente. A informação que diariamente nos entra em casa através dos meios de comunicação tem um forte impacto negativo no nosso bem-estar e consequências no estado emocional.

Quando nos deparamos com situações que escapam ao nosso controle, é natural que emoções intensas, como a revolta e a impotência, surjam como respostas à injustiça, ao caos e à incerteza. A revolta frequentemente caminha lado a lado com a impotência, que é uma sensação avassaladora de incapacidade diante dos desafios que se apresentam. É como lutar contra um vendaval, onde cada esforço parece insuficiente para modificar o curso dos acontecimentos. Essa impotência, por sua vez, pode gerar um profundo desconforto emocional, alimentando uma sensação de desamparo diante da magnitude da crise.

A revolta pode ser uma força motriz para a mudança. Transformar a indignação em ações concretas, permite que a revolta se transforme numa força positiva. Por outro lado, a impotência, pode ser enfrentada através da aceitação do que não podemos mudar e da concentração e foco naquilo que está ao nosso alcance e é possível transformar.

O aumento da procura de serviços de saúde mental é uma realidade, particularmente, em períodos de crise. A capacidade do sistema de saúde mental é testada à medida que a procura aumenta e é crucial

que a resposta a estas necessidades esteja devidamente instituída e estruturada para garantir a resposta adequada.

A importância de cuidar da saúde mental é de extrema relevância, mas quando o contexto que se vive é indutor de grandes desafios emocionais, torna-se ainda mais importante não negligenciar esta vertente da saúde. Embora as circunstâncias possam ser desafiadoras e a incerteza assumir um papel preponderante, encontrar força e resiliência dentro de cada um de nós não é uma tarefa fácil, mas é uma jornada fundamental. Assim como cuidamos dos nossos corpos físicos, a saúde mental também merece toda a nossa atenção e dedicação.

No meio do caos, é essencial cultivar a esperança. O desafio de olhar para além das adversidades e manter a chama da determinação viva é um ato de coragem essencial. A força mental, muitas vezes, é o pilar que sustenta a resistência em tempos difíceis e garante que o físico não desiste e continua a lutar pela sobrevivência.

Nesse cenário desafiador, é importante lembrar que as emoções que experimentamos são válidas. A tristeza, o medo e a ansiedade são reações humanas naturais, mas também somos capazes de encontrar alegria, coragem e solidariedade no meio do tumulto.

Num contexto em que é fundamental a interajuda, a solidariedade contribui positivamente para a saúde mental coletiva, criando uma atmosfera de apoio e compreensão mútuos. Em comunidades solidárias, a consciencialização sobre as necessidades emocionais dos outros é elevada, e promove um ambiente mais saudável para todos. A solidariedade não transforma apenas vidas materialmente, mas também molda positivamente o panorama psicológico. Ao colocarmos em prática a solidariedade, construímos um caminho para a resiliência, autoaceitação e um profundo sentimento de pertença, criando um ciclo virtuoso de bem-estar emocional geral.

O apoio mútuo é uma fonte inestimável de fortaleza. Ao partilharmos as nossas debilidades emocionais, construímos uma rede de suporte que nos ajuda a superar obstáculos. Juntos, somos mais fortes, e capazes de enfrentar as tempestades emocionais que o contexto de crise inevitavelmente transmite.

Nunca devemos subestimar o poder da resiliência. Mesmo em tempos de conflito, podemos aprender, crescer e conseguimos, com toda a certeza, adaptarmo-nos à nova realidade como forma de proteção. A resiliência é a capacidade de se curvar, mas não quebrar, de encontrar luz nas sombras e de emergir mais forte do que nunca.

Nos momentos menos positivos, é fácil e habitual esquecermos a importância do autocuidado. No entanto, é justamente nestes períodos que cuidar de nós mesmos se torna um ato revolucionário. Priorizar o descanso, nutrir o corpo e a mente, e permitir momentos de tranquilidade são investimentos inestimáveis para a saúde mental. É imperativo encontrar momentos de paz. Seja através da meditação, da arte, da música ou da natureza. Encontrar fontes de serenidade é uma maneira poderosa de acalmar a mente inquieta.

Ao cuidarmos da nossa saúde mental, conseguimos, não apenas, resistir às adversidades, mas também construir um novo e mais resistente alicerce para a reconstrução futura. Se nos focarmos na nossa própria força interior, contagiamos e inspiramos os outros a caminhar na mesma direção.

Num contexto internacional de guerra, Portugal enfrenta desafios psicológicos significativos decorrentes da crise global. É por isso imperativo que as políticas públicas e os recursos de saúde mental estejam preparados para atender às crescentes necessidades da população. A compreensão aprofundada destes efeitos psicológicos permite uma abordagem mais eficaz na mitigação do impacto e na promoção do bem-estar mental em tempos difíceis.

É crucial lembrar que não estamos sozinhos nas nossas jornadas. Procurar apoio, seja de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, é um ato de coragem e sabedoria. A vulnerabilidade não é fraqueza, mas sim, a essência da humanidade.

Cuidar da saúde mental não é apenas uma escolha sábia é uma necessidade vital.

Não existe saúde sem saúde mental!



Dra. Marta Duarte

Psicóloga Clínica e Sócia da GIROHC



# Fátima Ibiza

Flores são Diamantes

## AS FLORES QUE NOS DÃO VIDA

**13 anos passaram num sopro, mas há muitas memórias de cores e aromas, de texturas e brilhos que Fátima Machado guardou e transformou no renovado espaço Fátima Ibiza. O gosto e o conhecimento sobre flores tornam este espaço único num pequeno jardim na cidade.**

Nem só de flores vive o renovado espaço Fátima Ibiza, mas também do sorriso e boa disposição, do trato fácil de Fátima Machado e da procura constante de soluções para si, para o seu evento, para a sua festa.

A explosão de cor nas prateleiras mostra que não há limite à imaginação. São propostas que nos lembram o momento que vivemos – porque as flores são como marcos que assinalam os dias mais importantes do ano. Fátima Machado especializou-se na área das flores e criou um serviço de consultoria e gestão de eventos, que conjuga experiência em organização de eventos e conhecimento sobre flores e plantas para tornar cada evento único e especial. A decoração completa-se com a perfeita simbiose entre flores e peças decorativas, criando um espaço harmonioso, agradável e surpreendente. A área dos eventos tem crescido de forma sustentada. O gosto e conhecimentos adquiridos ao longo dos anos permitem criar momentos diferenciados, cheios de cor, aroma e beleza natural.

A loja funciona quase como um jardim, onde encontra diariamente as melhores flores e plantas, conhece as tendências florais e liberta os sentidos para se inspirar.

A frescura e vivacidade das flores é um compromisso, um acordo que não precisa de assinatura. No espaço Fátima Ibiza apenas o melhor é aceite e não é negociável. É o respeito pela natureza e pela biologia que permite fazer escolhas surpreendentes, que vão marcar a sua festa e o seu evento.

Porque as flores estão sempre lá, desde que nascemos até ao último dia.

### ENTREGAS AO DOMICÍLIO

A Fátima Ibiza tem, agora, à sua disposição, o serviço de entrega de flores ao domicílio. Como os dias são cada vez mais atarefados e stressantes, Fátima Machado pensou numa solução que permitisse a todos os clientes continuarem a ter acesso às melhores flores, arranjos e ramos para assinalar os momentos importantes. Não precisa de se preocupar com nada, basta ligar e deixar a imaginação e criatividade da florista fazer o resto!

- Batizados
- Bouquet de Noiva
- Decoração de Igreja e salas de festas
- Flores para despedidas
- Flores frescas diariamente
- Flores artificiais
- Organização de eventos



Praça Padre Ricardo Rocha  
(junto à Makro)  
São Vitor – Braga

962 831 378  
915 581 251

 [Ibizafloristafatima](#)  
 [ibizaflorista](#)

*Vou casar no próximo verão e a minha namorada tem falado muito na questão patrimonial do casamento e na possibilidade em fazermos uma convenção antenupcial antes de casarmos. Gostaria que me esclarecessem sobre as suas vantagens e como o poderemos fazer.*



## UM PACTO DE AMOR



Caro leitor,

A convenção antenupcial desempenha um papel importante na definição das bases e do compromisso que irá orientar o casamento no que toca à parte financeira e patrimonial. É um contrato acessório ao casamento que representa a expressão da vontade do casal nesta matéria, facilitando, assim, a construção de uma vida em comum com bases sólidas e conscientes, fundamentais para uma vida harmoniosa, feliz, e longe das surpresas desagradáveis que a falta deste planeamento tantas vezes acarreta para o casal.

Na verdade, tem-se verificado uma crescente preocupação social com a necessidade de se acautelarem as questões patrimoniais do casal, inclusivamente como forma de facilitar o processo de dissolução do casamento, tornando os processos de divórcio, cada vez mais comuns, muito menos conflituosos. Isto porque, uma convenção antenupcial é efetivamente um grande auxílio aquando da extinção da relação matrimonial, reduzindo amplamente as discussões sobre a partilha do património em causa.

Como o nome indica, a convenção antenupcial é celebrada antes do casamento e permite ao futuro casal a escolha do regime de bens que vigorará na sua relação (regime de comunhão geral de bens, regime de separação ou regime de bens adquiridos), bem como as demais regras e disposições de carácter patrimonial que serão aplicadas após o casamento. Estamos a falar, por exemplo, da renúncia à qualidade de herdeiro legitimário do cônjuge, da possibilidade de desde logo instituírem terceiros ou a si próprios como herdeiros legatários de um ou de outro, ou de ambos. Poder-se-ão ainda estabelecer cláusulas de reversão ou fideicomissárias em relação às liberalidades feitas no próprio acordo pré-nupcial. Inexistindo convenção, vigorará o regime

supletivo da comunhão de bens adquiridos. A convenção caduca no prazo de um ano, se o casamento não for celebrado ou, se for, este vier a ser declarado nulo ou anulado.

Tratando-se de um contrato, deverá ser celebrado mediante escritura pública ou declaração prestada perante o funcionário do registo civil, só produzindo efeitos em relação a terceiros depois de devidamente registada a convenção.

A convenção antenupcial é livremente revogável até à celebração do casamento, o que equivale a dizer que após a celebração do casamento não é possível escolher outro regime de bens, exceto a simples separação judicial de bens e a separação judicial de pessoas e bens.

No entanto, é possível celebrar uma convenção antenupcial sob condição ou a termo, por exemplo, podendo convencionar-se que durante um determinado período de tempo vigora um regime de bens e, findo esse período, passará a vigorar outro regime. Importa ter em atenção que há certas matérias que não podem ser convencionadas, tais como as regras dos bens incomunicações, a alteração das regras sobre a administração dos bens do casal, entre outras.

Resulta, assim, ser a convenção antenupcial muito mais do que um instrumento legal com a capacidade de prevenir e acautelar circunstâncias futuras, proporcionando uma especial segurança jurídica na relação. Na verdade, é acima de tudo um pacto de amor, pois dele resulta um fortalecimento dos laços conjugais, a expressão de um compromisso sério, consciente e adulto, fruto da compreensão mútua e da vontade de construir uma vida em conjunto, respeitando a singularidade e a história de cada um.



Paula Viana  
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para  
[consultajuridicanasim@gmail.com](mailto:consultajuridicanasim@gmail.com)  
e veja as respostas publicadas nas  
edições da Revista SIM.

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



# rodappanorama

## serviços auto



Uma empresa na indústria automóvel com um know-how comprovado pela experiência adquirida ao longo dos anos, que oferece serviços com elevado padrão de qualidade.



Equipa de técnicos especializados com mais de 20 anos de experiência.



Colocamos o cliente em primeiro lugar, respondendo de forma rápida e eficaz, com responsabilidade ambiental e acompanhando a evolução do mercado automóvel.

Rua Cidade do Porto, 133  
Ferreiros, 4705-084 Braga  
Tel: 253 278 579  
Telem: 913 912 912

 Rodapanorama

### PARCEIROS



# AVENTURAS INESQUECÍVEIS EM PORTUGAL

## Seis sugestões de eventos para correr e recordar

Por: Trail-Running.pt Fotografias: Fábio Brito; Juliana Costa; Susana Luzir; João M.Faria



### PORTO SANTO NATURE TRAIL

[www.portosantonaturetrail.com](http://www.portosantonaturetrail.com)  
16 - 17 março

**Provas:** 47 km (2.258 m D+); 21 km (1.100 m D+); 8 km (300 m D+)

O Porto Santo está imensamente conotado com a sua icónica praia (que é fantástica), mas na verdade a praia é apenas uma pequenina parte daquilo que o Porto Santo tem para oferecer, pois o património natural da ilha é muito rico e diversificado.

Os corredores poderão contar com paisagens surpreendentes, das quais se destacam os picos mais emblemáticos, os vestígios das antigas fazendas, as escarpas e os miradouros que encaram o oceano azul e os moinhos.



### TRAIL DO TEXUGO

[www.traildotexugo.pt](http://www.traildotexugo.pt)  
07 abril

**Provas:** 15 km (972 m D+); 30 km (1.900 m D+); 45 km (2.750 m D+)

O evento decorre na Serra D'Ossa, concelho de Redondo, distrito de Évora e é reconhecido pela dureza dos seus muitos quilómetros de trilhos e elevada altimetria, que convida os participantes a ultrapassarem os seus limites.

O Trail do Texugo caracteriza-se orgulhosamente como "uma prova de aldeia", com início e final na pitoresca Aldeia da Serra, sendo por isso, o número de inscritos sempre muito limitado.



### TRANSPENEDA-GERÊS

[www.carlossanatureevents.com](http://www.carlossanatureevents.com)  
03 - 05 maio

**Provas:** 15 km (450 m D+); 31 km (1.500 m D+); 55 km (3.000 m D+); 100 km (5.870 m D+); 165 km (9.100 m D+)

O TransPeneda-Gerês - "Corrida dos 4 Castelos" (TPG), nasceu para a realização do Campeonato do Mundo de Trail em 2016, com uma versão de 85 km, percorrendo a parte central do Parque Nacional. Desde então, o evento tem vindo a crescer, diferenciando-se em provas de várias distâncias.

A prova rainha - os 4 Castelos com 100 milhas (165 km) - arranca no interior do fantástico castelo de Melgaço, passa pelo castelo de Castro Laboreiro, de seguida pelo Castelo de Lindoso e tem a meta no Castelo de Montalegre.



### ULTRA BLUE ISLAND BY AZORES TRAIL RUN

[www.azorestrailrun.com](http://www.azorestrailrun.com)  
03 - 05 maio

**Provas:** 11 km (400 m D+); 25 km (900 m D+); 42 km (1.700 m D+); 65 km (2.500 m D+); 118 km (4.600 m D+)

Descubra o paraíso dos corredores com paisagens vulcânicas e vegetação exuberante. Desfrute de um emocionante evento de trail running no coração do Atlântico, na Ilha do Faial. Com percursos para todos os níveis, oferece uma aventura inesquecível.

No que diz respeito ao clima dos Açores, a única certeza que existe é a de que não existem certezas nenhuma. Com nove edições concretizadas, o Ultra Blue Island já apresentou todos os cenários que se podem encontrar num evento desta natureza.



### SMAT - SANTA MARIA TRAIL BY SPORT ZONE

[www.trailsaopedro.pt](http://www.trailsaopedro.pt)  
25 maio

**Provas:** 10 km (500 m D+); 20 km (1.100 m D+); 35 km (1.820 m D+); 55 km (3.000 m D+)

Um evento que desvenda os recantos verdadeiramente icónicos que ilustram a riqueza natural e cultural da ilha de Santa Maria, nos Açores.

As emblemáticas Baías da Praia Formosa, Maia, São Lourenço e Anjos, assim como os impressionantes geossítios de Ilha do Barreiro das Piedades, Ribeira do Maloás (Calçada dos Gigantes) e Barreiro da Faneça tornarão a experiência memorável.



### ULTRA SKYRUNNING MADEIRA (USM)

[www.madeiraskyrunning.com](http://www.madeiraskyrunning.com)  
14 - 15 junho

**Provas:** 4.8 km (1.003 m D+); 10 km (617 m D+); 23 km (1.672 m D+); 45 km (3.600 m D+)

O USM é constituído por cinco provas, de onde se destaca a Madeira Sky Race (MSR) que, em 2016, atingiu o patamar máximo do Skyrunning mundial, integrando o Skyrunner World Series da ISF - International Skyrunning Federation.

Com 45 quilómetros e 3.600 metros de desnível positivo, a Madeira Skyrace apresenta um dos percursos mais longos do circuito. O exigente traçado da prova, do nível do mar até ao Pico Ruivo, o ponto mais alto da Madeira, desafia a resistência física e mental dos skyrunners.

**A Revista Sim e a Trail-Running.pt vão marcar presença nestes 6 eventos.**

# DOCAMAR<sup>®</sup>

MARISQUEIRA

take  
away  
*marisco*



## Mariscada Docamar

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes, e Mexilhões c/ Vinagrete



## Mariscada Primavera

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes, Camarão da Costa, Mexilhões e Ostras



## Mariscada Marinheiro

Sapateira Recheada, Camarão Frito, Mexilhões c/ Vinagrete e Amêijoas à Bolhão Pato



## Mariscada M

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes, Ostras, Amêijoas, Lavagante, Mexilhões e Camarão Costa



## Mariscada Premium

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes, Mexilhões c/Vinagrete, Lavagante e Camarão Tigre Grelhado



## Royal Seafood

Lagosta/Cavaco, Lavagante e Camarão Tigre Grelhado

*A melhor qualidade a máxima frescura*



docamar

Avenida 31 de Janeiro S.Victor Braga · Tel: 253 063 348 · [restaurantedocamar@gmail.com](mailto:restaurantedocamar@gmail.com)



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Delegação - Braga



# DEZ ANOS DEPOIS O SONHO CUMPRIU-SE!

No âmbito da comemoração do Dia Mundial de Luta Contra o Cancro, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro abriu, no passado dia 05 de fevereiro, oficialmente as portas da sua nova casa, uma casa criada para prestar mais e melhores apoios aos doentes oncológicos, às suas famílias e cuidadores e a toda a comunidade.

**Visite-nos na Rua de Santa Margarida, nº 2A, 1º Dtº**



**E. delegacao.braga@ligacontracancro.pt | T. 914619626**  
**R. Santa Margarida, nº 2 A, 1º dtº, 4710-306 Braga**

# pistas de berlindes

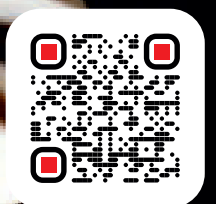
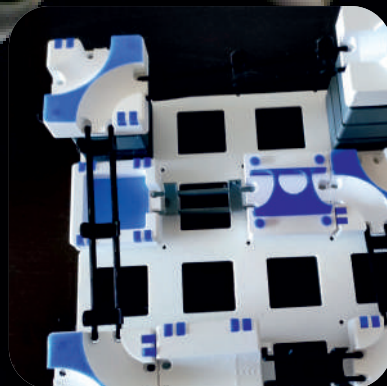
**milhares**  
de combinações

**exercita**  
a inteligência

**melhora**  
a concentração

# BRAVO TRAX

usa a tua criatividade



 BRAVO DESIGN<sup>®</sup>  
[www.bravodesign.pt](http://www.bravodesign.pt)

# 1º TORNEIO INTER EMPRESAS DA AEMINHO REÚNE 100 COLABORADORES NO PADEL

**D**ecorreu no Clube Great Padel, entre os dias 26 e 28 de janeiro, o I Torneio Inter Empresas AEMinho, numa organização conjunta do Clube Vilaverdense e Associação Empresarial do Minho, que contou com a participação das maiores empresas da região e do País. O primeiro evento desta natureza contou com a participação de 100 atletas, representando 22 empresas, numa competição distribuída por quatro categorias.

Para a diretora do clube, Joana Carvalho, “inaugurar um evento desta natureza na região foi uma motivação e um desafio superado com sucesso”. Segundo a dirigente, o Padel é a modalidade que se tem afirmado no seio dos colaboradores das empresas e no Minho e, prova disso, foi o sucesso desta primeira edição. “Acreditamos que, num próximo torneio, o envolvimento e participação das empresas ainda será muito maior”, refere Joana Carvalho, acrescentando: “O desporto e a prática desportiva em equipa permite resultados de produtividade, que estão comprovados e isso será um fator de adesão das empresas e dos seus colaboradores na próxima edição”.

Segundo o Presidente da AEMinho, Ricardo Costa, “esta foi uma iniciativa que salienta mais uma vez a importância da prática desportiva na vida dos colaboradores das empresas” e que permite resultados de produtividade comprovados. “Fez todo o sentido a



AEMinho promover este evento, numa parceria que se revelou um sucesso”, afirma Ricardo Costa.

Ricardo Costa afirma ainda que o torneio foi “realizado num ambiente cordial e de grande fair play”, contando com a participação de empresas de referência da região e do País, num torneio que possibilitou um momento de networking, sempre importante neste tipo de eventos inter empresas.





# CHAVED'OURO

## CAFFÈ

## MOMENTOS FELIZES!

Inaugurado em 1961 e com gerência de António Veloso desde 1995, o Chave D'Ouro é um dos espaços icónicos da cidade, um verdadeiro ponto de encontro para estudantes, políticos, artistas e profissionais de várias áreas, um ponto de paragem obrigatória para por a conversa em dia, para ver um jogo ou simplesmente para relaxar.

Ao longo dos anos, António Veloso apostou na renovação do espaço e na criação de uma oferta que fosse de encontro ao gosto dos clientes, desenvolvendo menus simples, mas deliciosos, onde se destacam os Hambúrgues Tradicionais feitos de forma artesanal, com carnes de excelente qualidade, o Cachorro especial, as sandes ou os pregos, que podem ser acompanhados pelas várias referências diferentes de cerveja que temos para si.

De manhã até à noite, do pequeno almoço ao jantar, o nosso desejo é criar momentos felizes!



Rua da Restauração, 147  
Braga  
253 264 227  
(CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL)

**Horário:**  
Todos os dias: 08:00 - 02:00  
Encerra ao Domingo

# CHAVED'OURO

# ÁGUA MONCHIQUE HIDRATA DUMIENSE FUTEBOL CLUBE

**A** Água Monchique é a água oficial do Dumienne Futebol Clube para as próximas duas épocas. A assinatura do protocolo teve lugar no passado dia 19 de janeiro e contou com a presença de Vítor Hugo Gonçalves, CEO da Sociedade da Água de Monchique e de Mário Paulo Afonso Pereira, presidente do conselho de administração do Dumienne CJP Futebol SAD.

O responsável pela Sociedade da Água de Monchique, Vítor Hugo Gonçalves, destaca a importância do desporto na formação dos jovens, não só como atletas, mas também como cidadãos. “O trabalho que o Dumienne Futebol Clube e os seus dirigentes desenvolvem é extremamente relevante do ponto de vista desportivo e social. E na Água Monchique estamos sempre disponíveis para nos associarmos aos bons exemplos e ao desporto responsável”, revela.

Mário Paulo Afonso, presidente do Dumienne CJP Futebol SAD, destaca que “na procura de parceiros que comungam dos nossos ideais, acerca da formação integral do ser humano, também através do desporto, encontramos na pessoa do CEO da Água Monchique uma compreensão do nosso projeto e uma aceitação do mesmo por se rever nele. Daí que a assinatura deste protocolo foi um passo célere e fácil de dar. Será uma parceria profícua para ambas as entidades. E, claro estamos gratos ao Dr. Vítor Hugo Gonçalves pelo apoio tão importante para nós”.

Sedeado na União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe, em Braga, o Dumienne Futebol Clube foi fundado a 5 de abril de 1962 e tem como principais modalidades o Futebol, o Voleibol, o Karaté e o Atletismo. Cerca de 400 atletas integram as equipas de futebol que competem

nos diferentes escalões da Associação de Futebol de Braga (pré-petizes, petizes, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis e juniores). Nas restantes modalidades, são cerca de 300 os atletas inscritos.

No que se refere ao futebol sénior, o Dumienne FC estabeleceu uma parceria com o Colégio João Paulo II, da qual resultou o Dumienne CJP Futebol SAD, equipa que, na época 2021/2022, competiu e venceu o Campeonato Pró-Nacional da Associação de Futebol de Braga, sem qualquer derrota, subindo, pela primeira vez, aos campeonatos nacionais. Venceu ainda o prémio fair-play da Pró-Nacional e a Taça do Minho, competindo com o campeão da Associação de Futebol de Viana do Castelo. Na época 2021/2022, pela primeira vez, o Dumienne constituiu uma equipa sénior feminina de Voleibol que disputou a terceira divisão nacional e que conquistou a subida à segunda divisão.

## SOBRE A SOCIEDADE DA ÁGUA DE MONCHIQUE

A Sociedade da Água de Monchique SA (SAM) explora a concessão pública da água mineral de Monchique que se distingue pela sua unicidade e pelo seu elevado pH natural de 9,5. Esta especial composição confere-lhe características únicas que, pelos benefícios que aporta, contribuem para o bem-estar e para o equilíbrio do organismo. Produto do Ano – Inovação Premiada pelos Consumidores em 2021 e 2022, a Água Monchique foi distinguida pelo Monde Selection de La Qualité com um “Grande Ouro”, dois “Ouro” e com três estrelas douradas pelo International Taste Institute. Em 2022 e 2023, renovou a certificação como PME Líder e integrou pela primeira vez o ranking das 1000 Maiores e Melhores PME’s a operar em Portugal. Ainda em 2023 alcançou o estatuto de PME Excelência.





# O Melhor Sabor está aqui!



**962 371 807**

(chamada p/ rede móvel nacional)

**253 339 321**

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



**NOGUEIRABAR**

antonionogueira@live.com.pt

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h

### CARNEIRO

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso.  
 Amor: Poderá sentir necessidade de se isolar para pensar na sua vida. Aproveite este período de reflexão para tomar as decisões que precisa para mudar o rumo da sua vida.  
 Saúde: Não se deixe dominar pelo cansaço.  
 Dinheiro: As suas novas ideias poderão trazer-lhe benefícios, mas aja com prudência.  
 Números da Sorte: 7, 11, 19, 24, 25, 33  
 Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

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

### TOURO

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.  
 Amor: Poderá sentir alguma dificuldade em chegar a acordo com a pessoa que ama.  
 Saúde: O stress acumulado poderá traduzir-se em cansaço.  
 Dinheiro: Modere as suas expectativas, os tempos não estão para gastos.  
 Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39  
 Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

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

### GÉMEOS

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização.  
 Amor: O reencontro com um velho amigo irá proporcionar-lhe momentos de bem-estar.  
 Saúde: Enverede por um estilo de vida mais saudável.  
 Dinheiro: Tenha maior contenção nos gastos para não ser surpreendido.  
 Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36  
 Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 803**

### CARANGUEJO

Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa Melancolia.  
 Amor: Procure manter o equilíbrio emocional.  
 Saúde: Evite o stress e o nervosismo, pois podem prejudicar a sua saúde.  
 Dinheiro: Seja prudente relativamente a possíveis investimentos.  
 Números da Sorte: 7, 18, 19, 26, 38, 44  
 Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

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

### LEÃO

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas.  
 Amor: Modere o seu comportamento intempestivo.  
 Saúde: Vigie o aparelho digestivo. Faça uma dieta.  
 Dinheiro: Corte com despesas desnecessárias e não planeadas.  
 Números da Sorte: 4, 9, 11, 22, 34, 39  
 Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

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

### VIRGEM

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura.  
 Amor: Procure sempre promover o entendimento com os que o rodeiam.  
 Saúde: Mantenha o equilíbrio emocional.  
 Dinheiro: Jogue pelo seguro e não invista em negócios duvidosos.  
 Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49  
 Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo, nos momentos mais difíceis!

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

### BALANÇA

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.  
 Amor: Gozará de plena cumplicidade e empatia a dois.  
 Saúde: Pede alguma contenção.  
 Dinheiro: Terá estabilidade profissional e isso vai ajudá-lo a ter maior solidez económica.  
 Números da Sorte: 5, 25, 33, 49, 51, 64  
 Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

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

### ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada.  
 Amor: Controle os ciúmes e evite que a monotonia se instale na sua relação afetiva.  
 Saúde: Espere uma fase regular.  
 Dinheiro: Poderão surgir novos projetos que lhe trarão boas perspectivas de carreira.  
 Números da Sorte: 9, 11, 25, 27, 39, 47  
 Pensamento positivo: O amor invade o meu coração.

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

### SAGITÁRIO

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização.  
 Amor: Não tenha medo de assumir compromissos. Mantenha presente que é possível conciliar amor e liberdade.  
 Saúde: Controle o stress e a fadiga.  
 Dinheiro: Estabilidade assegurada devido à sua capacidade de poupança.  
 Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33  
 Pensamento positivo: Procuo ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

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

### CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza.  
 Amor: Não deixe a monotonia tomar conta da sua relação afetiva.  
 Saúde: Bem-estar físico e mental assegurada nesta fase.  
 Dinheiro: Continue a trabalhar com afinco, e alcançará os seus objetivos.  
 Números da Sorte: 1, 2, 8, 16, 22, 39  
 Pensamento positivo: O amor enche de alegria o meu coração!

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

### AQUÁRIO

Carta Dominante: O Dependurado, que significa Sacrifício.  
 Amor: Não seja possessivo pois essa atitude pode conduzi-lo a alguns problemas.  
 Saúde: Relaxe o corpo e a mente. Faça exercícios respiratórios.  
 Dinheiro: Evite acumular mais responsabilidades do que aquelas a que consegue dar resposta.  
 Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36  
 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

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

### PEIXES

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.  
 Amor: Procure ser mais coerente nas suas ideias e sentimentos!  
 Saúde: Procure ter mais horas de sono.  
 Dinheiro: Haverá um aumento nos seus rendimentos.  
 Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48  
 Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

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

## CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!

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



Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

[www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt)
[www.facebook.com/MariaHelenaTV](https://www.facebook.com/MariaHelenaTV)

# Hello, we are Poente.

we connect brands to people.



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

[www.poente-studio.pt](http://www.poente-studio.pt)



Mais informações:



Fale connosco:  +351 939 440 904  [info@poente-studio.pt](mailto:info@poente-studio.pt)



**CARDINAL**  
CONSULTORES

## CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

# NOSSA

## DANCETERIA

**MÚSICA DE DANÇA**

**BANDAS AO VIVO**

**ARTISTAS CONVIDADOS**

**DJ RESIDENTE**

Zona Industrial de Ferreiros  
Cidade de Braga

  
**nossadanceteria**

Informações e Reservas

**927 381 524**

(chamada p/ rede fixa nacional)

# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

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

Fale connosco!

**Miguel Pereira**

**961 729 254**

**Rui Teixeira**

**961 778 690**

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



**LÍDERES IMOBILIÁRIOS**

[grupomove.pt](http://grupomove.pt)





GRUPO  
MOVE

grupomove.pt



# VILLAS ALTO DA VELA

## MORADIAS

### TÉRREAS T3/T4

DESDE  
**€ 465.000**

ID 123331024-666



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

Área total desde  
**320 m<sup>2</sup>**

Área lote desde  
**505 m<sup>2</sup>**

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**



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



**FUT7**

# 7 DESPORTOS

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

*Are you ready?*

# PADEL

EMPRESARIAL

[www.fut7.pt](http://www.fut7.pt)

918 698 939 · 253 323 669



Fut7\_desportos



Fut7Desportos





ALLIANZ CUP  
2023-2024



VENCEDORES  
SC BRAGA



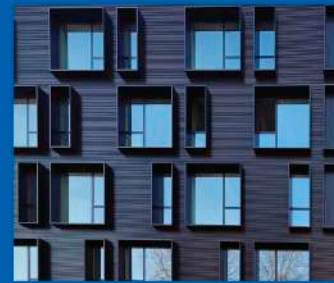
# GRUPO O SETENTA

**FELICITA O SC BRAGA PELA  
CONQUISTA DA TAÇA ALLIANZ CUP**

**PARABÉNS AO CAMPEÃO DE INVERNO**



  
**O SETENTA**



Estruturas metálicas e caixilharias de alumínio, aço e aço inox

  
**PERFILNORTE**



Chapa Perfilada  
Painel Compósito de Alumínio  
Perfis de aço enformado a frio  
Painel Sandwich

  
**COLABORANTE**



Perfil Colaborante  
Ôegas Colabsteel  
Conectores  
Chapa Perfilada  
Chapa Perfurada

  
**PERFILSET**  
SOLUÇÕES METÁLICAS



Montagem de soluções metálicas de revestimentos de fachadas em Painel Compósito de Alumínio



100  
1922 · 2022



Manuel Machado  
Presidente da AFBRAGA

A Direção da Associação de Futebol de Braga felicita o Sporting Clube de Braga pela conquista da Taça da Liga pela terceira vez na sua história! Muito nos orgulha que a Taça venha para o nosso distrito!

Parabéns aos atletas, à equipa técnica, aos dirigentes e a todos os adeptos que vibram com as vitórias do seu Clube!

Parabéns, Gverreiros do Minho!

**AFBRAGA.FPF.PT**  
**FB.COM/ASSOCIACAODEFUTEBOLDEBRAGA**  
**INSTAGRAM.COM/AFBRAGAOFICIAL**



Main Sponsor



Premium Sponsor





# 100

1922 · 2022



[AFBRAGA.FPF.PT](http://AFBRAGA.FPF.PT)  
[FB.COM/ASSOCIACAODEFUTEBOLDEBRAGA](https://FB.COM/ASSOCIACAODEFUTEBOLDEBRAGA)  
[INSTAGRAM.COM/AFBRAGAOFICIAL](https://INSTAGRAM.COM/AFBRAGAOFICIAL)

Main Sponsor



Premium Sponsor





Só falta o campeonato!

# MAIS UM TÍTULO NO MUSEU

O SC Braga conquistou mais uma Taça da Liga, aumentando o palmarés com um troféu que vence pela terceira vez, depois de 2012/13 e 2019/20. O crescimento exponencial do SC Braga está a ser polvilhado com títulos: além das Taças da Ligam, há a somar duas Taças de Portugal (3 no total, contando com a de 1966).

O aguardado troféu, o campeonato nacional, parece ser um sonho novamente adiado em 23/24, mas a verdade é que os alicerces estão a ser construídos. Até ao início de 2000, o SC Braga era uma equipa de sobe e desce. Agora, há um sentimento generalizado que, mais cedo ou mais tarde, o clube possa inscrever o seu nome nos vencedores do máximo troféu do futebol nacional.



# EXEMPLOS

CONSTRUÇÃO E REMODELAÇÃO DE INTERIORES

A MARCA DAS OBRAS

[www.exemplos.pt](http://www.exemplos.pt)

SEDE | FÁBRICA - Parque industrial de Adaúfe - Rua Dr. Constantino Fernandes Velho Sepúlveda, 80 - 4710-590 Braga

Tlf 253 607 060 Tlm 915 041 928

[geral@exemplos.pt](mailto:geral@exemplos.pt)



[www.facebook.com/exemplos](https://www.facebook.com/exemplos)



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



## COMEÇAR MAL...

A aventura na Taça da Liga nem começou bem para os comandados de Artur Jorge. Dia 1 de Novembro, os arsenalistas receberam e empataram com o Casa Pia, num jogo desinspirado, com poucos momentos de perigo. Os primeiros 45 minutos foram mesmo de alguma sonolência. Na segunda metade, os Gverreiros entraram com outra mentalidade e foi com naturalidade que chegaram ao primeiro golo, por intermédio de Pizzi, já depois do VAR ter anulado um golo a João Moutinho.

A partir daí, os bracarenses controlaram a partida com muita qualidade, mas, num momento de desconcentração, um erro de Paulo Oliveira acabou por relançar a partida: derrubou Clayton e permitiu aos casapianos o empate. Apesar de todo o esforço para voltar para a frente do marcador de novo, todas as iniciativas revelaram-se infrutíferas, obrigando o Braga a ir vencer à Madeira.

### Estádio Municipal de Braga

Árbitro: André Narciso (Setúbal)

SC Braga 1-1 Casa Pia

Marcadores: 1-0, Pizzi, 62'; 1-1, Clayton, 76' (Pen).

**SC Braga:** Lukas Hornicek, Joe Mendes, José Fonte, Serdar (Paulo Oliveira, 46), Adrián Marín, João Moutinho, André Horta, Pizzi (Zalazar, 77), Álvaro Djaló (Bruma, 64), Ricardo Horta (Rony Lopes, 64) e Abel Ruiz (Banza, 77).

**Suplentes:** Matheus, Paulo Oliveira, Diogo Fonseca, Castro, Vítor Carvalho, Zalazar, Rony Lopes, Bruma e Banza

**Treinador:** Artur Jorge.

**Casa Pia:** Lucas Paes, Fernando Varela (Larrazabal, 68), Zolotic, Thcmaba, André Geraldés, Neto (Pablo Roberto, 68), Samuel Justo (Beni, 59), Leonardo Lelo, Tiago Dias (Felipe Cardoso, 84), Soma (Fernando Andrade, 59) e Clayton.

**Suplentes:** Ricardo Batista, João Nunes, Beni, Serobyán, Fernando Andrade, Felipe, Larrazabal, Jajá e Pablo Roberto

**Treinador:** Filipe Martins.







## Não esperes por um milagre.

Temos muitas vagas de recrutamento à tua espera.  
Agarra as oportunidades que temos para ti!

Sabe mais em [recrutamento.dstsgps.com](https://recrutamento.dstsgps.com)



Encontra aqui  
o teu próximo  
emprego



## CARIMBAR A PASSAGEM À FINAL FOUR

Se na primeira parte contra o Casa Pia o jogo foi monótono, contra o Nacional o SC Braga entrou a todo o gás e carimbou a passagem à fase final nos primeiros 45 minutos. A equipa bracarense conseguiu colocar em campo toda a sua qualidade e foi com naturalidade que chegou à vantagem. Aos 14 minutos, o árbitro assinalou uma falta a castigar derube de Ricardo Horta na área e João Moutinho “bateu bem”, como só ele sabe. Primeiro golo, equipa mais relaxada e a fazer o que sabe melhor.

Com o auxílio do VAR, Niakaté fez o segundo golo, numa jogada algo confusa, mas que permitiu que os comandados de Artur Jorge colocassem em campo toda a sua qualidade. Ainda na primeira parte, Ricardo Horta marcou o seu 120º golo com a camisola do Braga e sentenciou a partida.

Na segunda metade, o Nacional ainda fez o tento de hora, mas já nada havia a fazer e os Gverreiros iam mesmo defrontar o Sporting na Meia-Final da Taça da Liga.

### Estádio da Madeira

Árbitro: Miguel Nogueira (AF Lisboa)  
Nacional 3-1 Braga

Marcadores: 0-1, João Moutinho, 16' (Pen); 0-2, Niakaté, 24'; 0-3, Ricardo Horta, 44'; 1-3, José Gomes, 62'

**Nacional:** Lucas França (Rui Encarnação, 82), João Aurélio, Ulisses, Chico Gonçalves, André Martins Sousa (José Gomes, 46), Sérgio Marakis (Chucho Ramírez, 46), André Sousa, Luís Esteves, Dudu (Gustavo Silva, 46), Carlos Daniel e Witi (Rúben Macedo, 78).

**Suplentes:** Rui Encarnação, José Gomes, Rúben Macedo, Chucho Ramírez e Gustavo Silva

**Treinador:** Tiago Margarido.

**Braga:** Lukas Hornicek, Victor Gómez, José Fonte, Niakaté, Borja, João Moutinho, André Horta (Rony Lopes, 76), Pizzi (Vitor Carvalho, 76), Ricardo Horta (Zalazar, 90), Banza (Abel Ruiz, 61) e Bruma (Roger, 90).

**Suplentes:** Matheus, Abel Ruiz, Roger, Paulo Oliveira, Zalazar, Vitor Carvalho, Adrián Marín, Rony Lopes e Castro

**Treinador:** Artur Jorge.



**+1200** NÚMERO DE  
PROJETOS  
ADJUDICADOS

**+1000M€** OBRAS  
GERIDAS

**+100** NÚMERO DE  
COLABORADORES



**TABIQUE**  
ENGENHARIA

# Mais de 25 anos de Engenharia com assinatura.

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



**EDIFÍCIOS**



**INFRAESTRUTURAS**



**OBRAS HIDRÁULICAS**

## SERVIÇOS PRESTADOS:

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

## DEM TRABALHAR CONNOSCO

### DELEGAÇÃO NORTE - SEDE

Avenida Dom João II, N°374, 4º andar  
Escritórios, N°42/44  
4715-275 Lameações, Braga

### DELEGAÇÃO SUL


Avenida D. João II, n° 35  
Edifício Infante - 4º B  
1990-083 Lisboa

### CONTACTOS

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

www.tabique.pt  
tabique@tabique.pt

 [instagram.com/tabique.engenharia](https://www.instagram.com/tabique.engenharia)

 [facebook.com/tabiqueengenharialda.pt](https://www.facebook.com/tabiqueengenharialda.pt)

 [linkedin.com/company/tabique-engenharia-lda](https://www.linkedin.com/company/tabique-engenharia-lda)



## EFICÁCIA PARA A FINAL

Não foi um jogo fácil para o SC Braga, contra uma das melhores equipas da atualidade. O Sporting criou muitas dificuldades aos Gverreiros do Minho, que tiveram alguma sorte para alcançar a final. O SC Braga teve uma primeira parte difícil para sustentar o ímpeto dos leões, mas aos poucos ganhou confiança para discutir a eliminatória.

À passagem dos 65 minutos, Abel Ruiz demonstrou tremenda eficácia e colocou a equipa em vantagem. Depois do golo, o conjunto vermelho e branco ficou mais confortável em campo e podia até aumentar a vantagem, o que não aconteceu até final. Num jogo em que o espírito de sacrifício foi grande e os bracarenenses tiveram a sorte que lhes faltou noutros jogos.

E já só faltava um jogo para a glória!

### Jogo no Estádio Dr. Magalhães Pessoa (Leiria)

Árbitro: Nuno Almeida (AF Algarve).

SC Braga 1-0 Sporting

Marcador: 1-0, Abel Ruiz, 65 minutos.

**SC Braga:** Matheus, Víctor Gómez, José Fonte, Paulo Oliveira, Cristián Borja, João Moutinho, Vítor Carvalho, Pizzi (Abel Ruiz, 60), Zalazar (Serdar, 87), Ricardo Horta e Álvaro Djaló (Roger, 79).

**Suplentes:** Lukas Hornicek, Serdar, Mendes, Roger, Fonseca, Rony Lopes, Chissumba, Djibril Soumaré e Abel Ruiz

**Treinador:** Artur Jorge.

**Sporting:** Franco Israel, Eduardo Quaresma, Sebastián Coates (Matheus Reis, 68), Gonçalo Inácio, Ricardo Esgaio (Paulinho, 68), Morten Hjulmand, Pedro Gonçalves, Nuno Santos, Francisco Trincão, Viktor Gyökeres e Marcus Edwards (Daniel Bragança, 77).

**Suplentes:** Adán, Jeremiah St. Juste, Matheus Reis, Rafael Pontelo, Luís Neto, Dário Essugo, Daniel Bragança, Paulinho e Afonso Moreira

**Treinador:** Rúben Amorim.



# Bravaval

ecoparque

Óleo +

DEPOSITAR APENAS  
ÓLEOS ALIMENTARES USADOS



deposite garrafas e garrafões  
bem rolhados



não verta óleo



Não deposite  
óleo de automóveis



não verta óleo

nº verde

**800 220 639**

CHAMADA GRÁTIS

Depositar óleos e gorduras  
alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito  
escuro.

Não lave o contentor nem  
adicione água ou outro produto.

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

Não utilizar recipientes em vidro  
ou outro material quebradiço.



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



## FINALMENTE, A GLÓRIA!

Sangue, suor e lágrimas. Podia ser assim o resumo da final do SC Braga frente ao Estoril, que começou muito mal. Logo aos seis minutos, falta de José Fonte e penalty para o Estoril, que Cassiano converteu. O SC Braga reagiu de imediato com uma excelente atitude e, aos 12 minutos, Abel Ruiz esteve muito perto do empate. Não foi Ruiz, foi Ricardo Horta a fuzilar autenticamente a baliza estorilista à passagem dos 20 minutos. Canto de Zalazar e o avançado a encher o pé, para o empate.

A partir daí, não foi um jogo bonito, com muita luta, muito suor e algumas picardias normais de quem quer muito ganhar uma final. Com o fim do tempo regulamentar, o jogo seguiu para penaltys, onde o SC Braga foi mais competente e conquistou o troféu.

E, finalmente, a glória e mais um troféu para o museu dos Gverreiros!

### Jogo no Estádio Dr. Magalhães Pessoa (Leiria)

Árbitro: Fábio Veríssimo (AF Leiria)

SC Braga 1-1 (5-4, Pen) Estoril Praia

Marcadores: 0-1, Cassiano, 6' (Pen); 1-1, Ricardo Horta, 20'

**Penaltys:** Marcaram pelo Braga: Ricardo Horta, João Moutinho, Abel Ruiz, Pizzi e Al Musrati. Pelo Estoril marcaram Volnei, Marqués, Heriberto Tavares, Wagner Pina. Falhou Tiago Araújo

**SC Braga:** Matheus, Víctor Gómez (Mendes, 76), José Fonte (Serdar, 76), Paulo Oliveira, Cristián Borja, João Moutinho, Vítor Carvalho (Al Musrati, 67), Zalazar (Pizzi, 67), Ricardo Horta, Álvaro Djaló (Roger, 56) e Abel Ruiz.

**Suplentes:** Tiago Sá, Serdar, Al Musrati, Mendes, Roger, Pizzi, Rony Lopes, Chissumba e Djibril Soumaré.

**Treinador:** Artur Jorge.

**Estoril Praia:** Dani Figueira, Pedro Álvaro (Volnei, 63), Bernardo Vital, Mangala, Wagner Pina, Mateus Fernandes, Koba Koindredi (Holsgrove, 59), Tiago Araújo, Rafik Guitane (Heriberto Tavares, 85), João Marques e Cassiano (Alejandro Marqués, 59).

**Suplentes:** Marcelo Carné, Raúl Parra, Volnei, Holsgrove, Alejandro Marqués, Mor Ndiaye, João Carlos, Heriberto Tavares e Jovic

**Treinador:** Vasco Seabra.



# sanieste®



## REMODELAMOS A SUA CASA DE BANHO

### BRAGA

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

### FAMALICÃO

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

info@sanieste.pt | www.sanieste.pt





# FESTA NO RELVADO E NAS BANCADAS

Os milhares de adeptos que encheram o Estádio Municipal de Leiria fizeram a festa e não deixaram de apoiar de início ao fim. Quando o jogador do Estoril falhou a derradeira grande penalidade, houve uma explosão de alegria e emoção, que se espalhou por todo o estádio.





CONFERÊNCIA

# No Caminho Para a Sustentabilidade Integral | 25 anos AGERE

21 de Fevereiro — Altice Forum Braga

Impulsionados pela visão de um amanhã mais responsável, convocamos especialistas para um encontro que se destina a explorar estratégias e a debater os desafios inerentes à sustentabilidade, não apenas no plano empresarial, mas também considerando o crescimento económico e os impactos sociais.

## PROGRAMA

**09H30** Receção dos Participantes

**10H00** Sessão de Abertura  
**Rui Morais** - Presidente do Conselho de Administração da AGERE  
**José Pimenta Machado** - Vice-presidente da APA

**10H30** **Apresentação | Visão Global**  
**Filipa Pantaleão** - Secretária-Geral do BCSD Portugal

**Apresentação | Visão Local**  
**Hélder Costa** - Secretário Executivo para o Desenvolvimento Sustentável | Município de Braga

**11H30** Coffee Break

**11H45** **Painel de Debate Sustentabilidade | Pilar Económico**  
Moderador: **Pedro Santos** - Diretor de Inovação da 2GO OUT  
**Lígia Pinto** - Presidente Associação Portuguesa de Engenharia Sanitária e Ambiental | Universidade do Minho  
**João Mendes** - Engenheiro Eletrotécnico | Comunidades Energéticas  
**Ana Matos** - Engenheira de Bioenergia na CapWatt

**13H15** Pausa para almoço volante

**14H30** **Apresentação | AGERE**  
**Há 25 anos No Caminho Para a Sustentabilidade Integral**  
**Sofia Vieira** - Diretora Geral AGERE

**15H00** **Painel de Debate Sustentabilidade | Pilar Ambiente**  
Moderadora: **Paula Nunes da Silva** - Quercus  
**Patrícia Gonçalves** - Administradora Executiva da Área de Negócio de Ambiente do Grupo Monte  
**Miguel Campos** - Coordenador de Exploração Águas do Norte

**16H00** **Painel de Debate Sustentabilidade | Pilar Social**  
Moderador: **Carlos Santos** - Coordenador de Programas de Aceleração Human Power Hub Braga  
**Cátia Sá Guerreiro** - Professora na AESE Business School  
**Rui Pedroto** - Presidente da Assembleia Geral GRACE | Presidente da Comissão Executiva da FMAM  
**António Dinis** - CEO To be Green

**17H00** **Sessão de Encerramento**  
**Ricardo Rio**, Presidente do Município de Braga | World Mayor Sustainability Awardee

Pilar  
**Ambiental**

Pilar  
**Social**

Pilar  
**Económico**



Participação gratuita, mas sujeita a inscrição obrigatória.  
**Data limite de inscrição: 18 de Fevereiro**



# GALA LEGIÃO DE OURO DESTACOU MÉRITO DESPORTIVO E INSTITUCIONAL

A Arena SC Braga foi pequena para receber a Gala Legião de Ouro, que assinalou mais um aniversário do SC Braga. Com 103 anos completados em 2024, o clube reconheceu o mérito desportivo e institucional dos seus atletas e das entidades que contribuem para o crescimento do clube. Do galardão que premeia o melhor jogador do Ano, passando pelo Parceiro do Ano, houve distinções para todos os gostos e alguns momentos que ficaram na retina: Zalazar ao piano e uma orquestra a acompanhar que incluiu talentos de diversas modalidades, como Matilde Cerqueira (Voleibol), João Araújo (Futsal), Rafael Ferreira (Karaté), Afonso Conde (Basquetebol), Gil Fail (Futsal), Maria Miguel Araújo (Atletismo) e Maria Miguel (Voleibol).

**Gverreiro Cidade Desportiva:** João Carvalho

**Futebolista do Ano:** Bruma

**Revelação do Ano:** Álvaro Djaló

**Atleta do Ano:** Deivid (Futsal)

**Jovem Atleta do Ano:** Afonso Gomes (Atletismo)

**Dirigente do Ano:** Pedro Gonçalves (Voleibol)

**Gverreiro Reconhecimento:** Ricardo Vasconcelos (Diretor-Geral das Modalidades)

**Treinador do Ano:** Artur Jorge

**Parceiro do Ano:** AMCO

**Gverreiro de Ouro e Mérito:** Jorge Mendes

**Gverreiro de Honra:** Ricardo Rio





# ELEVE O SEU NEGÓCIO EM QUALQUER PARTE DO MUNDO

Desde 1987, que ajudamos as empresas a criar eventos e exposições memoráveis.

**O GRUPO SPORMEX PARABENIZA  
O SC BRAGA PELA CONQUISTA DA  
TAÇA DA LIGA 2023/24**

## SPORMEX®

events & exhibitions

**EVENTOS  
EXPOSIÇÕES  
CONGRESSOS  
FEIRAS**

**STANDS  
TENDAS  
PALCOS  
MOBILIÁRIO**

**CENOGRAFIA  
AUDIOVISUAIS  
ACESSÓRIOS**

### Portugal Norte

🏠 Parque Industrial de Braga - 2ª Fase  
Celeirós  
4705-414 Braga

☎ (+351) 253 233 000 (Chamada Rede  
Fixa Nacional)

✉ comercial@spormex.pt

### Portugal Sul

☎ (+351) 218 942 148 (Chamada Rede  
Fixa Nacional)

✉ comercial.lx@spormex.pt



Aceda ao  
nosso website



\*Patrocinador Oficial SC Braga

**SPORMEX®**  
GROUP

**GLOBAL  
TENDAS**  
Tents & Structures

CAMPEÃO DE INVERNO 23-24





**ONIRODRIGUES**  
GRUPO ONIRES



**Construímos vitórias,  
celebramos conquistas!**

**Parabéns S.C. Braga  
pela 3ª Taça da Liga**

**onirodrigues.pt**



# PALMARÉS

Com a conquista da terceira Taça da Liga, o Museu do Braga recebe mais um troféu. Conheça as principais conquistas dos Gverreiros do Minho ao longo dos 103 anos de história.

## TAÇA DE PORTUGAL 1965/66

BRAGA 1-0 VITÓRIA DE SETÚBAL

No longínquo ano de 1966, no dia 22 de Maio, os Bracarense levaram de vencida o Vitória de Setúbal, à época um dos clubes mais poderosos do futebol nacional. Segundo rezam as crónicas, a festa durou uma semana e os jogadores foram recebidos como heróis à chegada da comitiva a Braga.



## TAÇA DA LIGA 2012/13

SC BRAGA 1-0 FC PORTO

Um golo de grande penalidade de Alan foi o suficiente para derrotar o FC Porto. Na equipa, evoluíam jogadores que ficaram na história do SC Braga, como o próprio Alan, Quim, Custódio ou Mossoró. Foi o primeiro troféu da 'nova era', com José Peseiro ao leme.



## TAÇA DE PORTUGAL 2015/16

SC BRAGA 2-2 (4-2 G.P.) FC PORTO

Depois da desilusão do ano anterior, o SC Braga voltou ao Jamor com toda a crença e, quando parecia que os fantasmas do jogo com o Sporting de 2015 assombrariam mais uma final, os comandados de José Peseiro levaram a melhor e conquistaram a segunda Taça 50 anos depois, justamente no dia 22 de Maio.



# Parabéns Sporting Clube de Braga pela conquista da 3ª Taça da Liga!

Não queremos deixar passar em branco esta celebração e gostaríamos de parabenizar o SC Braga, seus simpatizantes e adeptos, por mais uma conquista da Taça de Liga.  
AQUI É BRAGAAA!!!



# SUMINHO

## DISTRIBUIR BEBIDAS DESDE 1980

**SUPER  
BOCK  
GROUP**



**Carlsberg**



**Vitalis**  
ÁGUA MINERAL NATURAL



**PORTO  
CRUZ**



**agros**  
DESDE 1949  
UNIÃO DE COOPERATIVAS



**e muitas mais... Consulte-nos!**



**253 689 550**



## TAÇA DA LIGA 2019/20

SC BRAGA 1-0 FC PORTO

Novamente o FC Porto na final e nova vitória. Desta vez, o herói foi Ricardo Horta, no último minuto da compensação – aliás, o capitão bracarense volta a colocar o nome na lista de marcadores de uma final da Taça da Liga agora, quatro anos depois.



## TAÇA DE PORTUGAL 2020/21

SC BRAGA 2-0 BENFICA

Na sétima final disputada pelos Gverreiros do Minho, desta vez, liderados por Carlos Carvalhal, chegou a Braga o terceiro troféu, numa edição marcada pelas contingências provocadas pela pandemia. Este jogo acabou por ser o culminar de um trajeto espetacular, durante o qual a equipa vermelha e branca eliminou, por esta ordem, Trofense, Olímpico do Montijo, Torreense, Santa Clara, FC Porto (a duas mãos) e Benfica na Final. Para a história, ficam os nomes que trouxeram para Braga a taça, num jogo que se disputou em Coimbra, em vez do Estádio do Jamor, como habitualmente. Lucas Piazon, 45+3' e Ricardo Horta, 85', marcaram os golos.



## TAÇA INTERTOTO 2008/09

O SC Braga conquistou o troféu na sua última edição, numa época em que era liderado por Jorge Jesus, em duas vitórias sobre os turcos do Sivasspor.





# Website e app

+ informação + acessos + rapidez



Informação em tempo real

Informação estacionamento

Simulador de percursos

Gestão de passes

Mapas e horários

Postos de venda

E muito mais...

VISITE O SITE

[www.tub.pt](http://www.tub.pt)

FAÇA O DOWNLOAD DA APP

[app.tub.pt](http://app.tub.pt)

# CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)



PIRES JOALHEIROS®  
BRAGA

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