

R E V I S T A D O M I N H O

sim[®]

292
MARÇO

 revistasim

 revistasim.pt

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

*Petit
Amour:*
CHEGA A GUIMARÃES





INAUGURAÇÃO

Nova Loja Petit Amour em Guimarães



A **Petit Amour** está a crescer e ano após ano procuramos o melhor para todos os nossos clientes!

O ano passado abraçamos este grande projeto com muita luta e dedicação, e tornamos este espaço sem alma num autêntico conto de fadas. Assim nasceu um novo espaço Petit Amour **em Guimarães**, dedicado à **Coleção de Cerimónia e Casual Chic**, com marcas exclusivas em Portugal.

Uma verdadeira loja de sonho que transmite a nossa essência em cada pormenor. Para que as nossas crianças e famílias vivam momentos especiais que devem ser inesquecíveis.

O concretizar de mais um sonho que só podia ser possível com muito trabalho e principalmente muito amor!



No dia **25 de Fevereiro** foi a grande inauguração do nosso novo espaço, que contou com muita animação e com o carinho de amigos, família e clientes!



Petit Amour



Só temos a agradecer o apoio de todos os que nos brindaram com a sua presença na inauguração da nossa nova loja em **Guimarães**.



Petit
Amour

Coleção Cerimónia & Casual Chic

Newborn | Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa



LOJAS PETIT AMOUR

📍 **LOJA CERIMÓNIA & CASUAL - GUIMARÃES:**
Alameda Alfredo Pimenta n° 82
(junto ao centro comercial "o triângulo") 4810-420

📍 **LOJA CERIMÓNIA - BRAGA:**
Rua Eça de Queirós, n°122RC
(Praça do Município) 4700-315

📍 **LOJA CASUAL CHIC - BRAGA:**
Rua de Sto. António, n°2D
(Praça do Município) 4700-323

CONTACTOS BRAGA

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

CONTACTOS GUIMARÃES

Tel.: 253 524 104 | Tlm./WhatsApp: 924 705 630
(Chamada para a rede fixa nacional) | Chamada para rede móvel nacional)

Fotografias: www.eternizarte.pt

Construímos relações seguras



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

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

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

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

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

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

TALENTO

N

esta edição, trazemos-lhe dois exemplos de superação.

O primeiro, a Eduarda, foi 'obrigada' a reverter o seu currículo na altura da Troika, por não encontrar trabalho na sua área. Focou-se na sua paixão pela cozinha e hoje cria bolos excecionais não só no aspeto, no sabor também, mas isso é impossível de reproduzir aqui.

Outra jovem cheia de valor que lhe mostramos é a Ana Luísa, uma criadora de Braga, que acaba de ganhar o prestigiado concurso "Sangue Novo", que distingue o novo talento da moda nacional, promovido pela Moda Lisboa. O caráter inventivo e inovador foi destacado pelo júri.

Áreas diferentes, mas capacidade e talento inquestionável.

Quería focar-me no caso da Eduarda. Fazer reconversão de currículo é uma realidade cada vez mais comum. Hoje, já não é expectável que alguém fique na mesma profissão a vida toda, porque as próprias profissões aparecem e desaparecem mediante a procura do mercado. Sair de uma área sem empregabilidade, ainda que depois de cinco anos de estudo, é uma decisão corajosa, mas quando se tem talento, o caminho fica facilitado.

Não vamos todos ter o emprego dos nossos sonhos, essa é a realidade. Ou porque não temos talento como os dois casos que referi antes - o que custa admitir, ou porque o mercado não está à procura de profissionais como os que queremos ser. Por isso, é importante olhar em redor e ver outras possibilidades, ou para começar o percurso profissional ou para mudar de área.

Há cerca de dois anos, fizemos uma série de reportagens sobre profissões que têm imensa procura, mas não recebem candidatos porque é "mal vista". Estou a falar de profissões na área da canalização, da mecânica, das instalações elétricas, carpintaria, entre outras. Desenvolveu-se uma certa aversão que não faz sentido. Em primeiro lugar, deveria ser a evolução natural. Em crianças, todos gostamos de fazer coisas nessas áreas, brincamos com materiais que simulam essas atividades, mas depois passam a ser "menores" por pressão social e histórica, já que eram, até há poucos anos, mal pagas. Outra das razões tem a ver com o salário, que é cada vez mais alto, e um dos motivos principais para escolher ou não uma profissão. E, por fim, a tecnologia já é uma componente importante nessas áreas, razão pela qual são cada vez menos "sujas" e exigentes fisicamente.



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:
Aušra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

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

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

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

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

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

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

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Quinzenal

Statuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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
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



GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



Wells

//ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

outsystems



Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



50 ANOS UNIVERSIDADE DO MINHO

Ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior presente na sessão solene

A Universidade do Minho realizou a cerimónia do seu 50º Aniversário a 17 de fevereiro de 2024, pelas 10h30, no salão medieval da Reitoria, no Largo do Paço, em Braga. O cortejo académico saiu do arco da Porta Nova e subiu a principal rua pedonal da cidade, entre a população e acompanhado pela Tuna Universitária do Minho, recriando o que se fez há meio século, quando o então ministro da Educação Nacional, Veiga Simão, chegou para a cerimónia da tomada de posse da comissão instaladora e do primeiro reitor da academia, Carlos Lloyd Braga.

Já na Reitoria, entrevistaram a ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Elvira Fortunato, e, da parte da UMinho, a presidente do Conselho Geral, Joana Marques Vidal, o reitor, Rui Vieira de Castro, o presidente da Comissão Comemorativa dos 50 Anos, João Cardoso Rosas, e a presidente da Associação Académica, Margarida Isaias. Estiveram também presentes o ministro da Administração Inter-

na, José Luís Carneiro e o secretário de Estado do Ensino Superior, Pedro Nuno Teixeira, entre outras figuras.

A cerimónia incluiu ainda a apresentação de vídeos institucionais e a entrega de um contributo do Lions Clube de Braga, de diplomas e medalhas, do prémio de mérito científico a Isabel Soares e do título de professor emérito a José Vieira, Manuel Rocha Armada, Manuela Martins e Paulo Pereira. Os momentos musicais estiveram a cargo do Coro Académico da UMinho e de um Quarteto de Metais do Departamento de Música da Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas da UMinho, sob a direção do maestro Cosme Campinho.

Nessa sexta-feira e sábado houve também outras atividades comemorativas (abaixo). O programa geral do Cinquentenário ficou definido para se prolongar até 17 de fevereiro de 2025, havendo mais 15 atividades elencadas, como concertos, performances, exposições, apresentações de livros, conferências internacionais e uma meia-maratona Braga-Guimarães





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



mcmclinic



mcmclinicbraga

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

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

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

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

isso com uma equipa dedicada de profissionais altamente qualificados.

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

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

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

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

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

Praça Alexandre Herculano
Braga, 4710-292
adm@mcmclinic.pt
www.mcmclinic.eu





Caetano
Auto



NOVO

LEXUS LBX

PRIMEIRO IMPACTO

23

MARÇO

VISITE-NOS EM:

Rua Artur Garibaldi, nº4 4715-162 Nogueira, Braga

DIAS INCRÍVEIS

OPORTUNIDADES IRRESISTÍVEIS

20-23 MAR.



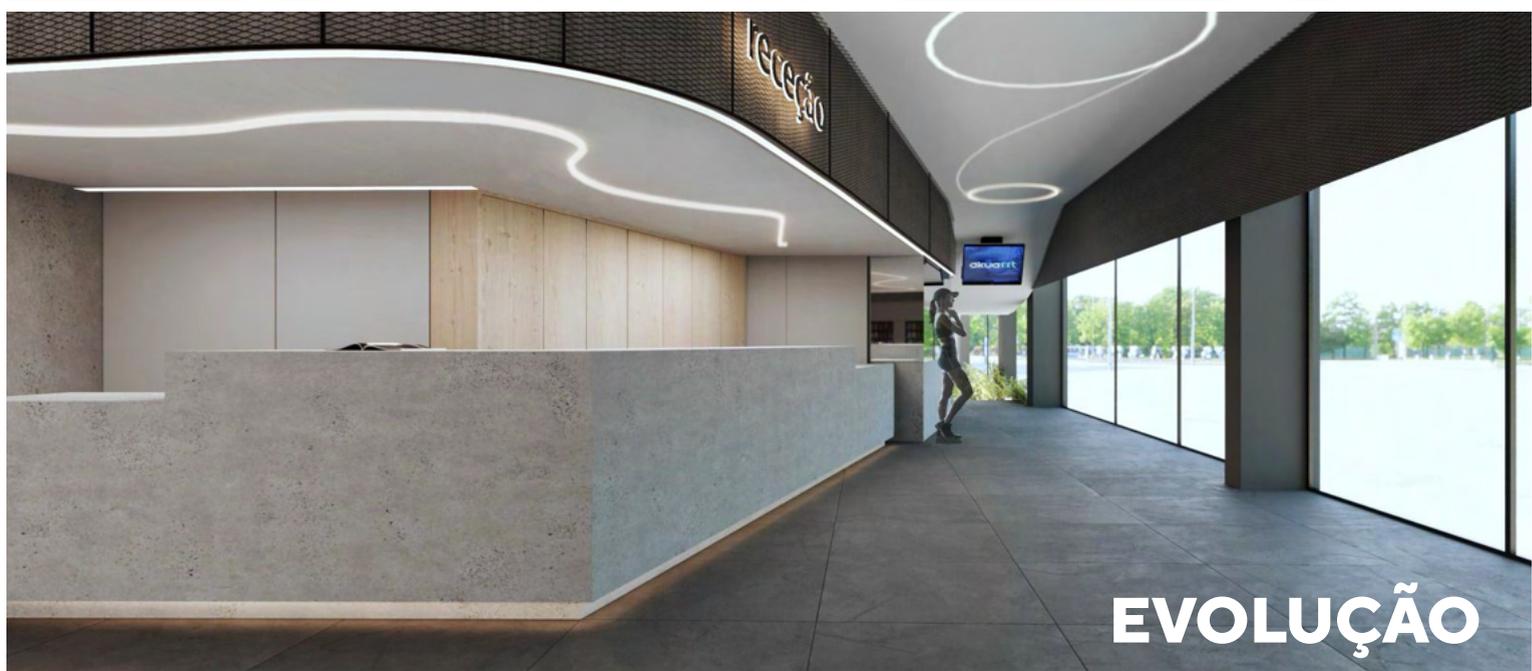
Caetano
Auto

FAÇA A SUA
MARCAÇÃO





COMPROMISSO



EVOLUÇÃO

akuafit

13º ANIVERSÁRIO

NÓS FAZEMOS ANOS, MAS AS SURPRESAS SÃO PARA TI!

Estamos a comemorar o 13º aniversário e decidimos remodelar totalmente o nosso espaço. Ao longo das próximas semanas, vamos apresentar o novo Akuafit! "Queremos criar modernidade, não só nas instalações, mas também nos equipamentos. O objetivo é estarmos mais preparados para oferecer uma experiência ainda melhor aos nossos sócios", explicam Miguel Ângelo e Rui Pinho, fundadores Health Club.

O trabalho diário não será comprometido, porque decidimos criar um plano de intervenção faseado, que permite aos nossos sócios continuarem a exercitar-se e a usufruir dos nossos serviços. "São 13 anos de crescimento e aprendizagem. Começámos com cerca de 400 sócios e já ultrapassámos os 2300. Orgulhamo-nos muito do percurso que fizemos até agora, acreditamos que é o momento certo para mudar o espaço e criar melhores condições aos sócios e ao staff. Temos profissionais de excelência e uma oferta direcionada para os objetivos de cada sócio, sem esquecer a vertente da saúde. Pretendemos continuar a integrar a nutrição como parte da

oferta normal no Akuafit e não como um serviço pago à parte, como parte do serviço premium, com um acompanhamento de proximidade dos nossos colaboradores desde que o nosso sócio entra aquela porta – e também em casa, através da nossa app", afirmam.

Além da piscina, que foi o ponto de partida para este projeto (com modalidades como hidroginástica, hidrobike, natação ou natação para bebés, entre outras), tem à sua disposição uma área ampla de treino (para musculação, cardio), salas para aulas de grupo de várias modalidades que vão do pilates, ao Yoga, ao Spin, ao Treino de Electroestimulação, e uma oferta realmente diferenciada, que inclui, por exemplo, ballet, zumba, ou Krav Maga, entre muitas outras possibilidades. Sempre que achar necessário, tem à sua disposição Personal trainer. Para complementar a nossa oferta, desenvolvemos o conceito Curae, que junta beleza, estética e saúde, criando uma oferta global para si.



DEDICAÇÃO



13º
aniversário
akuafit

HUMILDADE



PROFISSIONALISMO

Lugar do Pinheiro, Centro Negócios Sequeira Pav. D3 4705-629 Braga
geral@akuafit.pt
253 674 291 - 929 043 915
(Chamada para a rede móvel ou fixa de acordo com o seu tarifário em Portugal)

HORÁRIO:
Segunda - Sexta: 06:30 - 22:30
Sábado: 08:30 - 19:00
Domingos e feriados: 08:30 - 12:30

akuafit

56ª EDIÇÃO DA AGRO TORNA-SE PALCO DE FESTIVAL DE SABORES, CONHECIMENTO E ENTRETENIMENTO

As ações de showcooking vão ganhar uma nova dimensão na 56ª edição da AGRO. Aos jovens talentos, juntar-se-ão chefs conceituados para demonstrações de uma panóplia de receitas, onde se incluem doces e gastronomia local com harmonizações de vinho. Mais de 40 showcookings, workshops, degustações e atividades, animam os quatro dias do evento, entre 21 a 24 de março, Altice Forum Braga.

No arranque do evento, o pelouro da Educação do Município de Braga, em colaboração com a associação 5 ao Dia e o Mercado Abastecedor de Braga (MARB), vão apresentar um showcooking sobre alimentação saudável, dedicado à promoção do consumo de frutas e hortícolas. No mesmo dia, a Quinta Pedagógica de Braga vai ensinar às crianças mais sobre sementeiras e plantações, aprendendo a conhecer diversas espécies de plantas. Já na novidade da zona do sintético, no picadeiro, o passeio a charrete será mais um dos momentos lúdicos organizados pela Quinta Pedagógica. Estas atividades repetem-se ao longo dos quatro dias do evento.

Em dia de inauguração e visita oficial, marcada para as 11h00, também a Escola Profissional Profitecla, vem à AGRO apresentar um conjunto de propostas gastronómicas. Gonçalo Cruz e Rafael Costa apresentam-se, para uma demonstração de “Flair Bartending”. Da parte da tarde, em colaboração com Fernando Pinho, protagonizam um showcooking e workshop “Abertura de Vinho a Fogo e Sabre”. Já o expositor Pipa dos Sabores em colaboração com o produtor Tiago Moreira da Bee Prado, vão apresentar um showcooking “Provas Organolépticas - Diferentes tipos de mel e benefícios”.

O projeto Amar o Minho traz à Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação, o tradicional prato da região, papas de sarabulho pelas mãos do chef António Vinagre, com harmonização de vinho da Quinta das Pereirinhas. Já a Confraria dos Sabores e Tradições Gastronómicas de Braga (BAFA), vai protagonizar o showcooking com o doce toucinho do céu, pelas mãos do chef pasteleiro Luís Silva da Inovadoce e ainda uma harmonização de vinhos da Quinta da Pegadinha.

No segundo dia do certame, o Pelouro da Educação em parceria com a ATAHCA, vão entrar na cozinha com o showcooking “Cávado com Sabor” em combate ao desperdício alimentar. A FUTURAGRI em colaboração com a Quinta de Pedagógica de Braga, vai promover atividades de levar as mãos à massa, também com a apresentação do projeto FUTURAGRI e o desafio da PAC. O final da manhã está reservado à Escola Profissional de Braga, que apresentará uma sugestão para a hora de almoço, com o prato arroz e frango, por Pedro Leite. O dia será de destaque com a celebração da cerimónia oficial do Dia da Galiza, pelas 12h00, no stand da Fundación Semana Verde de Galicia.

No seguimento das atividades do dia, a Associação Interprofissional do Leite e Lactínios (ALIP), em colaboração com o projeto Leite É Vida, conduzirá uma sessão educativa dedicada ao Queijo Fresco. Seguidamente, a Casa Escola Agrícola Campo Verde vai organizar uma atividade de partilha de conhecimento, na qual os alunos de turismo ambiental e rural de São Tomé e Príncipe terão a oportunidade de preparar o doce tradicional “Loço Doxi”. Esta iguaria típica de São Tomé e Príncipe é feita a partir de ingredientes locais, como cacau, açúcar e leite de coco. No mesmo dia, haverá espaço, ainda, para a associação Amar o Minho dinamizar uma degustação sobre “Rota do Loureiro de Amares”. Já a BAFA traz o chef Leonel do Grupo Mélia, para ensinar como se faz “Arroz de Pato à Moda Antiga”, um prato harmonizado com vinho das Quinta da Pegadinha.

A manhã de sábado começa de forma doce, com a Maria Silva - Catering & Eventos a liderar um showcooking dedicado a bolos e bolachas brownie. Por outro lado, a Quinta Pedagógica, o MARB e o Mercado Municipal vão demonstrar como preparar “Couves com Feijão e Broa”, acompanhado pela harmonização do vinho Foral de Monção, Reserva de Alvarinho. Para equilibrar os pratos anteriormente confeccionados, a EPB juntamente com Moisés Silva, preparam um showcooking onde a fruta será a principal protagonista.

Num evento organizado pela Quinta Pedagógica de Braga, os tradicionais doces de Braga, os “Fidalguinhos”, serão apresentados em destaque, acompanhados por uma harmonização dos vinhos Quinta da Pegadinha - Loureiro (2022) e Quinta das Pereirinhas - Grande Escolha Alvarinho (2022). Também de organização da Quin-



ta Pedagógica de Braga e pelo Leroy Merlin, o workshop “Como Fazer um Jardim Suspenso” será uma das atividades em destaque, proporcionando aos participantes conhecimentos práticos sobre esta técnica de jardinagem tão popular. O chef José Dias, do restaurante Bem-me-Quer, vai revelar os segredos do delicioso Bacalhau à Braga, numa harmonização com os vinhos da CAVAGRI - Cooperativa Agrícola do Alto Cávado, organizado pelo Município de Braga, enquanto o Município de Barcelos, em colaboração com a Confraria do Galo de Barcelos, traz o autêntico Galo Assado à Moda de Barcelos para a mesa.

Não faltarão também propostas de street food e eventos da Frescas Surpresas Lda, bem como uma demonstração especial de pica no chão pelo Chef Leonel Martins, acompanhada pela harmonização com o distinto Vinho Alvarinho, uma experiência gastronómica organizada pelo Amar o Minho.

No último dia do evento, especialmente dedicado às famílias, será apresentado um extenso programa de showcookings, decorrendo entre as 10h e as 19h45. Durante a manhã, o expositor Pipa dos Sabores, representado pelo produtor Ricardo Cardoso, vai ensinar mais sobre “O Sabor e Tradição do Azeite do Douro”. Num evento organizado pelo Município de Braga em colaboração com a CAVAGRI, o restaurante Esperança Verde ficará encarregado de preparar o prato “Lombo Minhoto, Fungos e Raízes”, harmonizado com vinhos CAVAGRI. A tarde terá início com a demonstração do “Tradicional Folar Limiano e Fumeiro” de Ponte de Lima, pelo chef Vítor Lima.

Para todos as crianças que estejam de visita à 56ª edição da AGRO, a Quinta Pedagógica de Braga proporcionará uma atividade de “Medalhões dos Super-Animais”. No último dia do evento, com organização pelo Amar o Minho, os jovens chefs do Minho Young Chef Awards apresentam receitas inovadoras ao público. Além disso, o Município da Póvoa de Varzim trará a Braga, também no domingo, 24 de março, a Horpozim - Associação Empresarial Hortícola, para preparar e servir a deliciosa “Sopa da Póvoa”. Por fim, o Município de Barcelos apresentará no último showcooking do evento o Restaurante Chuva, com a sua especialidade de “Papas de Sarabulho À Moda de Barcelos”.

Uma das estreias deste ano, situada no novo espaço da área exterior - o picadeiro -, serão os deslumbrantes espetáculos de Cavalos Lusitanos, envolvendo uma sinfonia de Som, Luz e Fado, organizados pela InvestBraga em colaboração com a Coudeleira da Malafaia. Os espetáculos estão marcados para sexta-feira, 22 de março, pelas 21h30 e sábado, 23 de março, pelas 17h00. A realização do espetáculo está dependente das condições climáticas.

Veneza

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
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

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/AutoFixlida  twitter.com/AutoFixlida

Mudar de vida

EDUARDA SILVA ERA BIÓLOGA, MAS AGORA DEDICA-SE AOS BOLOS

Como diria António Variações, “Muda de vida, se tu não vives satisfeito/ Muda de vida, estás sempre a tempo de mudar!/ Muda de vida, não deves viver contrafeito / Muda de vida se há vida em ti a latejar”. E foi exatamente o que fez Eduarda Silva. Quando tanto se fala em reconversão de currículos, apresentamos-lhe um exemplo de sucesso de quem procurou e encontrou a vocação.



Eduarda tirou o curso de Biologia, com mestrado em Gestão Ambiental, mas não encontrou trabalho. “Vivíamos o período da Troika, a crise no país fez-me procurar uma nova área. Cheguei a trabalhar na minha área, mas pouco tempo. Por isso, como muita gente da minha idade, nessa altura, decidi recon-

verter o currículo e fui fazer um curso de cozinha na escola de Escola Hotelaria do Porto. Era uma área que também gostava e que acreditava que teria mais saída profissional”, conta a jovem. “Comecei a trabalhar em cozinha e, na altura, a pastelaria ainda não era a área que mais me interessava, embora o curso tivesse uma componente muito forte de pastelaria tradicional portuguesa, francesa e internacional. Mais recentemente, comecei a fazer bolos, foi algo que sempre gostei desde criança. Quando algum amigo ou familiar fazia anos, pediam-me e comecei a ganhar gosto. Foi um bocado por brincadeira, nada sério”, afirma Eduarda.

Quando terminou o curso, começou a trabalhar num hotel, mas há cerca de dois anos, saiu e lançou-se na pastelaria de forma mais estruturada. “Neste momento, tenho uma página onde mostro o meu trabalho: a Cacau e Baunilha. Estou a trabalhar com bolos decorados, complementos de festa como os cupcakes, os cake pops, mas também outro tipo de pastelaria mais tradicional, digamos, bolos simples, cookies, brownies. Como não tenho atelier aberto ao público, as pessoas conhecem-me essencialmente pelo boca-a-boca e pela página do Instagram, que é onde eu faço a divulgação. É uma espécie de montra”, conta a pasteleira.

Eduarda procura diferenciar-se num mercado concorrencial

É uma área de muita oferta, mas a profissional gosta de fazer as coisas bem e dar um cunho muito pessoal. “Tenho atividade aberta e a minha cozinha está apetrechada com tudo o que é necessário para o meu trabalho, nomeadamente, ao nível da segurança e higiene, tal como exigido. No que diz respeito aos ingredientes, apenas uso matérias primas de qualidade. O grande problema do cakedesign é que, por vezes, se usam ingredientes excessivamente açucarados, como a pasta de açúcar. Eu não uso, prefiro usar outro tipo de cobertura mais saudável. E sim, realmente, a pasta de açúcar não tem, na minha opinião, um sabor agradável. Não utilizo nada pré-feito, é tudo feito na hora, com produtos de qualidade: desde o chocolate belga, passando pelos ovos do campo, ou pela fruta fresca... se os ingredientes tiverem qualidade, o resultado final será muito melhor, é um investimento que compensa”.

Não é só no interior (a base do bolo) que se destacam as criações de Eduarda, no exterior, na cobertura, também é notória a diferenciação. “Prefiro usar designes mais minimalistas, inspirados na natureza, talvez pela minha formação em biologia. Gosto de seguir a ideia inicial do cliente, mas também ter liberdade criativa. Mesmo que me peçam um bolo igual a algo que já viram ou tenha uma ideia bastante concreta, tento dar um cunho pessoal”, assegura.



Objetivo será ter um atelier

Apesar de a lei ter mudado e já ser possível usar as cozinhas domésticas para realizar este tipo de trabalho, mediante o cumprimento das regras de higiene e segurança no trabalho, Eduarda ambiciona ter um espaço próprio, um atelier onde possa integrar mais facilmente com os clientes. “Tenho como objetivo abrir um espaço, não necessariamente um café ou pastelaria, mas um local onde possa estar mais próxima dos clientes, experimentar o que faço de forma mais imediata, com um espaço de prova. Estou a trabalhar há um ano e meio neste formato e o feedback tem sido incrível. Quem compra, geralmente volta para encomendar um novo bolo para outro familiar, para uma

festas ou eventos. Isso é gratificante, porque percebo que gostaram da primeira experiência e o que faço é bom”, finaliza.

A jovem conta que adora bolos de casamento, embora mais trabalhosos por serem “os mais complexos”. E há outra área que ainda lhe dá que fazer: “A gestão, marketing, a fotografia, a contabilidade... consome-me muito tempo. Quando trabalhamos por conta própria, temos de ser um pouco multifacetadas, mas já me habituei. Quando volto à cozinha, tudo o resto fica cá fora”.

Para saber mais sobre este projeto, veja o Instagram da Eduarda em [instagram.com/cacau.e.baunilha](https://www.instagram.com/cacau.e.baunilha), onde partilha as suas criações de Bolos Artísticos e Pastelaria Fina.



ISZA

Novo talento da moda nacional é de Braga



Chama-se Ana Luísa – nome profissional ISZA, tem 23 anos e é a vencedora do concurso “Sangue Novo” by Seaside, destinado a jovens talentos e integrado nos desfiles do Moda Lisboa. A jovem já tinha ultrapassado a primeira fase do concurso em Outubro, tornando-se uma das seis finalistas. Os coordenados que apresentou foram feitos em grande parte numa impressora 3D, uma inovação que impressionou os jurados. Empresa bracarense Anglotex recebeu a jovem durante várias semanas para apoiar na criação da coleção vencedora.

Podemos começar pelo fim: o público no Pátio Galé, em Lisboa, vibrou com a vitória da bracarense Ana Luísa, já depois de a ter brindado no final do desfile de apresentação com uma ruidosa salva de palmas. Olivia Spinelli, Diretora da Escola de Moda e Diretora de Arte da IED Milano, anunciou a vencedora que foi felicitada, pelos pais, familiares e pelo namorado, que teve um papel importante na execução da coleção, e ainda por uma comitiva da Anglotex, que recebeu a jovem nas últimas semanas. O Júri do concurso, Miguel Flor (Presidente de Júri), Adriano Batista (Diretor da revista Fucking Young!), Ana Tavares (CEO da RDD Textiles), Joana Jorge (Project Manager, ModaLisboa), João Magalhães (Designer de Moda) e Olivia Spinelli escolheu a jovem Ana Luísa como vencedora da ModaLisboa x IED – Instituto Europeo di Design. O prémio é, segundo a própria, “incrível”: um Master em Fashion Brand Management no IED Florença, no valor de 24.000 euros, uma bolsa de 4.000 euros e ainda serviços de assessoria de imprensa e showroom na agência de comunicação Showpress, durante uma estação. “Ainda não acredito que venci. Não sei bem o que sentir neste momento... [risos]. É o culminar de um trabalho intenso, demorado e cansativo, mas é gratificante estar aqui e ter conseguido vencer”, afirmou a ISZA no final, acrescentando: “É muito intenso preparar-me tanto tempo para um desfile, que dura alguns minutos e no qual temos de impressionar,

não pode haver falhas”, confessou, com o certificado de vencedora na mão.

Durante o dia, Ana Luísa superou pequenos desafios que foram surgindo com a sua coleção, até porque os tecidos criados na impressora 3D têm especificidades que precisam ser tidas em conta e que têm de ser ajustados aos modelos. “Acabou por correr tudo bem. Esta coleção foi feita em grande parte, cerca de 70%, em impressora 3D, um processo no qual contei com o apoio do meu namorado, o Gonçalo. Foram horas e horas a fio a trabalhar, muitos fins de semana a criar tecidos para a coleção, mas valeu a pena. Também tive o apoio incrível da Anglotex, sem a qual não seria possível fazer esta coleção. Agradeço a todos, sem exceção, pelo acompanhamento e conselhos durante todo o tempo que estive lá, ao Marco, ao João, à Catarina, à dona Laura [modelista], às costureiras... todos foram incríveis”, agradeceu.

Agora, o futuro será em Itália, no Instituto Europeo di Design, durante 9 meses. “Espero continuar a evoluir e concretizar o sonho de ser criadora profissional. Vou trabalhar para isso, tenho de ser consistente”, finalizou. Ana Luísa tirou o curso de Design de Moda no Modatex, no Porto, que concluiu em 2023.

PROCESSO CRIATIVO

“A inspiração não é óbvia. Tem a ver com o momento, algo que estou a sentir. Gosto de fotografia, especialmente de arquitetura, a forma como funcionam as sombras. E daí passo para o desenho, deixo fluir, não começo com nada óbvio”, contou. “Depois dos desenhos, e como sempre tive um fascínio pela tecnologia, acrescentei a impressão 3D e foi incrível ir descobrindo novas possibilidades. Aliás, eu uso impressão 3D desde a primeira coleção que apresentei em Outubro, mas no desfile final foi mais evidente”. O resultado da impressão 3D é impressionante, o que é facilmente comprovável com as várias pessoas que se aproximam para tocar no tecido impresso, que tanto cria uma malha maleável, como um tecido mais rígido, mas com um toque surpreendentemente suave.



ANGLOTEX ABRIU AS PORTAS A ANA LUÍSA

Marco Gomes, o Responsável Comercial da Anglotex, empresa situada em Celeirós, que produz para grandes marcas internacionais, destacou o caráter da jovem Ana Luísa. “Ficámos deslumbrados com o conceito que ela nos apresentou: os materiais impressos em 3D, materiais sustentáveis e inovadores, aliados àquilo que é tradicional na indústria, a modelagem, o corte e a costura. Foi uma experiência muito enriquecedora para todos, dou-lhe os parabéns pelo trabalho e pela vitória. Espero que a Ana Luísa continue a sonhar, a desafiar os limites. A família Anglotex continuará a acreditar no teu potencial”, afirmou.

Com os objetivos da sustentabilidade energética, a reutilização e inovação na ordem do dia, Marco Gomes destaca a criatividade dos novos designers como parte da solução para tornar a indústria mais amiga do ambiente: “Vivemos tempos importantes no mundo da Moda, numa indústria que tem de estar preocupada com as questões da sustentabilidade. O Grupo Anglotex é uma mistura de jovens cheios de valor com profissionais com muitos anos de experiência e é nesta convergência que conseguiremos mudar esta indústria. Da nossa parte, temos a intenção de continuar a receber novos talentos, como a Ana Luísa, com



Não faltou apoio à jovem Ana Luísa: família, namorado, amigos e também a nova “família” da Anglotex

ideias inovadoras e proporcionar-lhes condições de crescimento e aprendizagem com a nossa equipa”, finalizou.

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE VILA VERDE EXPÕE FOTOGRAFIAS DA REVOLUÇÃO DE ABRIL DA AUTORIA DE ALFREDO CUNHA

A Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela, em Vila Verde, inaugura no próximo domingo uma exposição de fotografias da Revolução do 25 de Abril, da autoria do fotojornalista Alfredo Cunha, a que se associa ainda a visão contemporânea do artista plástico Vhils.

Integrada nas comemorações dos 50 anos da Revolução, a sessão está agendada para as 18h00 e ficará ainda marcada pela apresentação do livro “25 de Abril de 1974, Quinta-feira”, com que Alfredo Cunha partilha os registos fotográficos que ilustram os acontecimentos históricos.

No dia 25 de Abril de 1974 – numa quinta-feira, tal como voltará a acontecer em 2024 –, Alfredo Cunha, na altura com 20 anos, era um jovem repórter fotográfico do jornal “O Século”. Ouviu na rádio uma notícia sobre movimentações no Terreiro do Paço, em Lisboa, e correu para a redação, de onde foi enviado para o centro dos acontecimentos. Teve a oportunidade de acompanhar os capitães da Revolução e Salgueiro Maia, os acontecimentos e cenários centrais da Revolução, captando imagens icónicas que perduram até hoje associadas ao momento que mudou a História de Portugal.

Para celebrar os 50 anos de democracia, Alfredo Cunha concebeu, a partir das suas imagens, um livro em três partes: Guerra – com texto de Carlos Matos Gomes, militar de Abril e da guerra colonial; Dia 25 de Abril – com texto de Adelino Gomes, repórter que acompanhou os acontecimentos em Lisboa; Depois de Abril – com texto de Fernando Rosas, historiador e protagonista destes anos quentes.

Às imagens captadas por Alfredo Cunha juntou-se uma intervenção do artista plástico Vhils sobre o rosto icónico de Salgueiro Maia e também noutras fotografias simbólicas do antes e do depois da Revolução dos Cravos.

Das fotografias dos “rapazes dos tanques” à visão contemporânea de Vhils, resultou a exposição que vai ficar patente na Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela, até 28 de junho.



ABRIL
50
ANOS

25 DE ABRIL
DE 1974
QUINTA-FEIRA

FOTOGRAFIAS
Alfredo Cunha

GRAVURA
Alexandre Farto / Vhils

Biblioteca

Vila Verde
Município

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE VILA VERDE | 17.03.2024 - 28.06.2024

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial

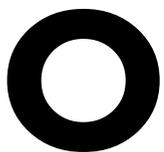


Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA
E: geral@refrivia.pt
T: 253 624 265
(chamadas p/ rede fixa nacional)

www.refrivia.pt



PLANO MUNICIPAL DE AÇÃO CLIMÁTICA DE BRAGA ELENCIA 37 MEDIDAS PARA SER IMPLEMENTADAS ATÉ 2030



Município de Braga prepara-se para apresentar o seu primeiro Plano Municipal de Ação Climática (PMAC-Braga).

Este documento, para além de cumprir as obrigações legais estabelecidas pela Lei de Bases do Clima, vem dar seguimento a um caminho consistentemente seguido pelo Executivo Municipal na última década, assente na elaboração de diversos instrumentos municipais de resposta climática à escala local.

De modo a responder aos desafios colocados pelas alterações climáticas e à necessidade de aumentar a resiliência do território face à previsível intensificação dos riscos (ondas de calor, secas, cheias e inundações, fenómenos meteorológicos extremos e incêndios florestais), foram desenhadas 37 ações climáticas para serem implementadas até 2030 (13 de mitigação, 14 adaptação, 5 de gestão e governança e 5 de conhecimento e capacitação).

Na vertente da mitigação das emissões destacam-se metas como a descarbonização da frota de transporte público, a reabilitação energética dos edifícios e espaços públicos, habitação social e equipamentos coletivos ou a expansão da rede ciclável municipal. Na adaptação às vulnerabilidades climáticas estão englobadas medidas como o incentivo ao consumo de produtos agrícolas de

produção local, a regularização do escoamento e renaturalização das massas de água ou a melhoria do valor ambiental das florestas em território municipal.

No que diz respeito à gestão e governança, salientam-se a promoção de compras públicas sustentáveis, definindo e incorporando critérios nos cadernos de encargos, o desenvolvimento de uma Plataforma de Gestão e Circularidade de Materiais e a criação de incentivos fiscais e financeiros para adoção de ações climáticas. Por fim, nas ações de conhecimento e capacitação, destacam-se a disseminação de informação sobre mobilidade ativa e percursos pedonais e cicláveis e a criação de um balcão de comunicação e sensibilização para boas práticas de sustentabilidade energética.

Estas ações têm também a particularidade de englobar toda a sociedade civil nesta causa, com o objetivo de Braga continuar a afirmar-se como um exemplo e uma referência de responsabilidade, ambição e transparência no domínio da ação climática.

Segundo Altino Bessa, vereador do ambiente do Município de Braga, o sucesso percurso efetuado até ao momento permite a Braga 'assumir compromissos ambiciosos e mobilizadores como a redução em 55% das emissões de gases com efeito de estufa até 2030; o cumprimento da neutralidade carbónica em 2050 e a redução da pobreza energética no território municipal'.



BMcar

FAST 
CHECK-IN

RÁPIDO  **FÁCIL**  **SEGURO**

Para quem não tem tempo a perder...Agendamento do serviço, entrega e recolha da viatura... sem perdas de tempo.

Agendamento totalmente online e serviço de recepção autónoma
FAST CHECK-IN.

O AGENDAMENTO ONLINE

Para o servir ainda melhor, a BMcar passou a disponibilizar um novo serviço de marcação inteiramente online! Sabemos que o seu tempo é valioso, e queremos tornar o processo de agendamento de serviços o mais simples e acessível possível.

Mais informação www.bmcar.pt/oficina

BMcar FAST CHECK-IN

Para quem não tem tempo a perder, na entrega e recolha da viatura.

Mais informação www.bmcar.pt/bmcar-fast-check-in

BMW Service



BRAGA VENCE GALARDÃO DE MELHOR DESTINO TURÍSTICO EMERGENTE DA EUROPA NO WORLD TRAVEL AWARDS

A Cidade de Braga venceu o galardão de Melhor Destino Turístico Emergente da Europa durante a cerimónia de gala dos World Travel Awards. O evento de renome mundial aconteceu ontem, em Berlim, reconhecendo Braga como um dos destinos turísticos europeus mais promissores e vibrantes.

Este prestigiado título, conferido pela excelência e inovação no sector do turismo, é um testemunho do compromisso contínuo de Braga em oferecer experiências únicas aos visitantes de todo o mundo.

O presidente da Câmara Municipal de Braga, destaca este reconhecimento como sinónimo da dedicação da comunidade, dos empresários do sector turístico e de todos os parceiros envolvidos, que contribuem para elevar o nome de Braga a nível internacional. “É com orgulho que recebemos este prémio importante. Braga tem uma riqueza cultural e histórica incomparável, aliada a uma hospitalidade que encanta os visitantes. Este reconhecimento é um estímulo para continuarmos a investir no desenvolvimento sustentável do turismo em Braga, mantendo sempre a autenticidade e a qualidade das nossas ofertas”, refere Ricardo Rio, salientando que esta distinção confirma o crescimento da marca Braga e terá reflexos bastante positivos no Turismo e na economia local durante os próximos anos.

Nesta cerimónia, Portugal esteve em especial destaque com 31 “óscares” europeus do turismo. Porto Santo é o melhor destino de praia, Lisboa foi reconhecida como melhor destino urbano, Porto como melhor destino metropolitano à beira-mar, e os Açores como melhor destino

de aventura. Estes são os destaques de uma lista que distingue diversos projetos e empresas ligados ao sector do Turismo a nível nacional.

Pedro Soares, adjunto do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara de Braga, marcou presença nesta cerimónia, destacando o reconhecimento de Braga no seio da comunidade internacional. “Foi interessante ver o reconhecimento que a Cidade de Braga conseguiu conquistar ao longo dos anos, fruto de um trabalho contínuo junto da comunidade internacional. Esse reconhecimento foi possível verificar durante os vários contactos efetuados na Feira Internacional de Turismo de Berlim - considerada a maior feira de viagens do mundo -, que por estes dias juntou diversas empresas expositoras bem como profissionais do sector e imprensa internacional, que mostraram muito interesse na nossa Cidade”.

Braga, com sua arquitetura única, com a rica herança religiosa e gastronomia, continua a cativar viajantes de todo o mundo. A cidade está comprometida em proporcionar experiências enriquecedoras e inesquecíveis, mantendo-se como um destino turístico de excelência.

Atribuídos desde 1993, os World Travel Awards são considerados os “Óscares” do turismo mundial. Os World Travel Awards são uma iniciativa global que reconhece e premeia a excelência em viagens e turismo com base na votação de profissionais da indústria de viagens, comunicação social e consumidores de todo o mundo.

Para mais informações, visite o site dos World Travel Awards em: <https://www.worldtravelawards.com>





SENSIBILIZAR / PROMOVER / ATUAR

**OXIGENAR
BRAGA'24**

XX

B

18.03

24.03



PROGRAMAÇÃO EM
WWW.CM-BRAGA.PT





ESPERAMOS POR SI NO GREAT PADEL

O Great Padel é um clube de padel situado em Vila Verde, a cerca de 10 minutos de Braga. Conta com 6 campos indoor de padel com piso WPT, uma loja da Padel Nuestro, o Padel Bar dentro do equipamento desportivo, espaço exterior de lazer e parque de estacionamento gratuito.

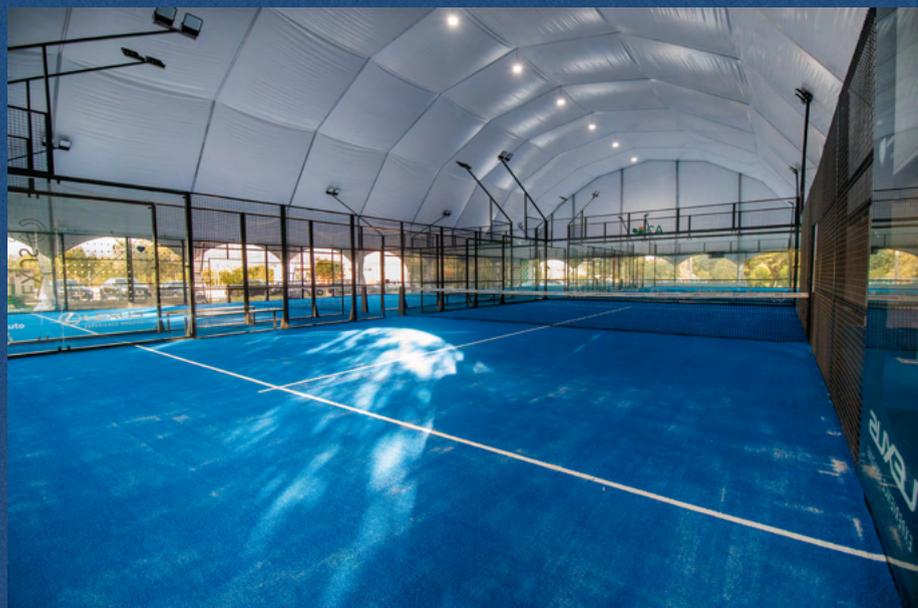
O Great Padel para além de dispor de serviços de aluguer de campos, oferece também aos seus clientes a possibilidade de aperfeiçoar as suas técnicas e táticas através de aulas de padel com treinadores especializados. Existe a possibilidade de aulas de academia todas as semanas com 4 alunos numa turma, com a possibilidade de praticar 1, 2 ou 3 vezes por semana. Para quem não pretende ter o compromisso das aulas de academia, temos também disponível a compra de aulas avulso (packs de 1, 5 ou 10 aulas) em que podem ser marcadas conforme a disponibilidade do cliente.

Com o objetivo dos atletas colocarem os seus conhecimentos de padel em prática, o clube realiza também, todas as semanas Non Stops das diversas categorias. Non Stops são mini-torneios dos vários níveis existentes em que as pessoas se podem inscrever e jogam durante 2 horas com várias duplas diferentes. O objetivo é fazer vários jogos e jogos diferentes e conhecer outras duplas com o objetivo final de praticar cada vez mais a modalidade. Para além dos Non Stops, o clube realiza também torneios sociais de maior duração, normalmente de um fim de semana, com o mesmo objetivo, colocar os atletas à prova e existir competição saudável entre os atletas.

Não tem com quem jogar? Nós ajudamos!

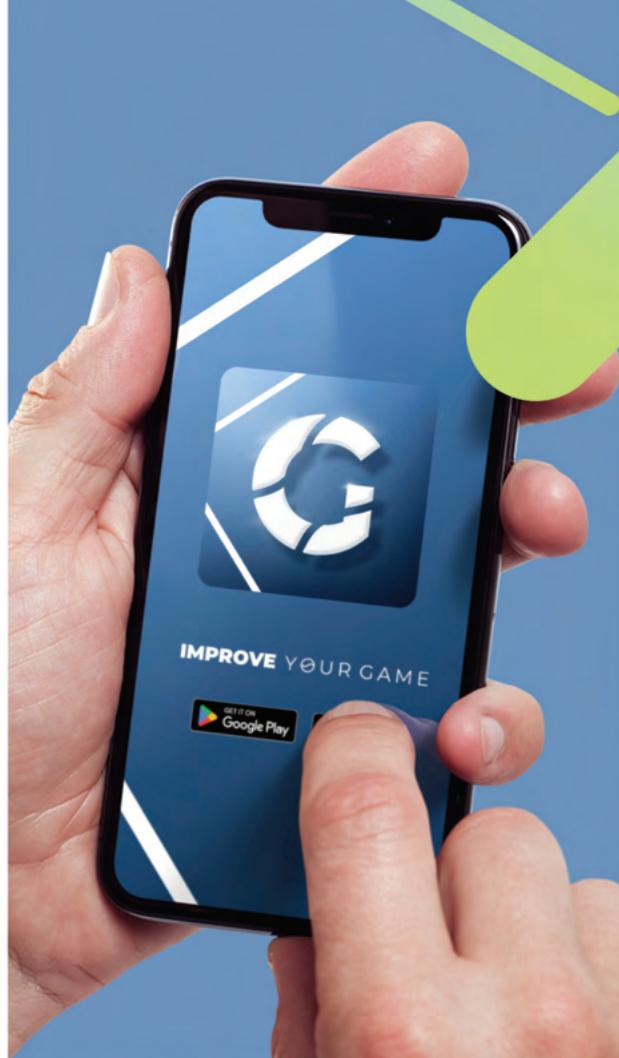
Temos uma comunidade do clube no Whatsapp, com vários grupos das diferentes categorias de níveis jogadas no padel. Qualquer pessoa pode contactar o clube através dos nossos meios, redes sociais, telefone, e-mail, e pedir para ser adicionado à comunidade e aos grupos. Nos grupos de Whatsapp estão constantemente a serem publicados jogos em que faltam jogadores para entrar, torneios, non stops, entre outras informações

O nosso grupo geral do clube do Whatsapp já conta com cerca de 900 pessoas. Para além disso o clube disponibiliza aulas experimentais gratuitas.



Aceda ao QR Code

Entre na Comunidade Great Padel no Whatsapp e não perca nenhuma novidade!



APLICAÇÃO GREAT SPORTS

Tudo na sua mão!

O Great Padel tem uma aplicação própria, Great Sports, que serve para gestão interna e para gestão das reservas de campos do clube, e, através de um torniquete, os clientes acedem aos campos, tanto para reservas como para aulas. Este projeto inovador foi contemplado pelo Vouchers para Startups – Novos Produtos Verdes e Digitais, inserido nos apoios disponibilizados em sede de PRR. A vantagem para os seus utilizadores é que a aplicação é gratuita, qualquer pessoa pode fazer o download e verificar a disponibilidade dos nossos campos no dia e hora que pretende e fazer a sua reserva. Para aceder ao campo da reserva basta entrar na aplicação e através de um QR Code gerado, acede ao campo da reserva. Na APP Great Sports também é possível fazer carregamentos de saldo para gastar em reservas e a vantagem dos carregamentos é que quanto mais se carrega mais saldo se ganha. A aplicação permite ainda toda a gestão interna do clube, sendo que contamos comercializar este produto para outros clubes no decorrer deste ano. Atualmente, a APP conta com cerca de 3000 utilizadores regulares.



+ 3000 Downloads

Disponível no Google Play e App Store

Gestão de Reservas • Gestão de Aulas • Gestão de Treinadores • Gestão de Staff • Gestão de Clientes • Gestão de Parcerias

Brevemente disponível em outros Clubes.

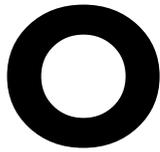
Solicite já orçamento:

geral@greatpadel.pt 969 714 124 | 253 679 215



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

‘LAR DOCE LAR’ LEVA CULTURA A CERCA DE 50 INSTITUIÇÕES DA TERCEIRA IDADE DE BRAGA



O projeto ‘Lar Doce Lar’, promovido pelo Município de Braga nos lares de idosos e centros de dia do concelho, vai chegar, até ao final do ano, a cerca de 50 instituições, envolvendo várias centenas de seniores em momentos culturais únicos.

Com o objetivo de estimular e aproximar os seniores da fruição cultural, procurando fomentar o bem-estar e fortalecer a auto-estima, este projeto proporciona momentos de alegria, convivência e reavivamento da memória junto daqueles que não podem apreciá-la fora das instituições sociais.

Foi neste âmbito, que o projeto ‘Despertar Memórias’, apresentado pelo Grupo Caminhos da Romaria, visitou o Centro Social da Paróquia de Gualtar, transportando consigo as cantigas populares e a música de raiz envolvendo todos os presentes num ambiente de festa reavivando emoções.

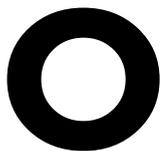
Para além do projeto musical Caminhos da Romaria, o ‘Lar Doce Lar’ conta ainda com a parceria dos projetos ‘Vivendo a Música’ da Sinfonietta de Braga e ‘Fado, Alma do Povo’ pela Fados com Arte. No campo de teatro, serão apresentadas as peças “Aguilhas, Dedais, Chapéus e Aventais”, pela Academia de Teatro, Tin.Bra, e “Rebobina e Acção! Via-



gem aos Anos de Ouro” pela Associação Malad’arte.

Refira-se que o projeto ‘Lar Doce Lar’ está integrado no «ATLAS – Programa de Mediação Cultural», promovido pelo Município de Braga, alinhado com a Estratégia Cultural de Braga 2020-2030.

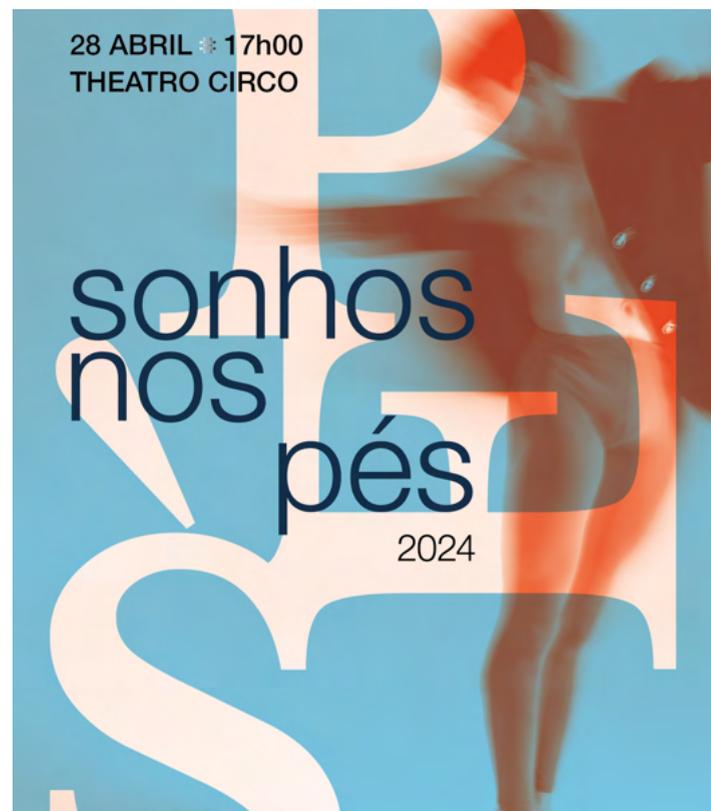
‘SONHOS NOS PÉS’ PREMEIA JOVENS BRACARENSES COM TALENTO PARA A DANÇA



O Município de Braga volta a desafiar os jovens Bracarense a demonstrar o seu talento com a realização de mais uma edição do Concurso de Dança ‘Sonhos nos Pés’. destina-se a todos os jovens estudantes residentes ou naturais do Concelho de Braga, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, com talento na área da dança, que atuem individualmente ou em grupo.

As inscrições decorrem até 25 de Março, no Portal da Juventude, em: <https://bit.ly/3uVTX8g>.

A seleção dos candidatos será comunicada até 15 de Abril, estando a apresentação final do concurso ‘Sonhos nos Pés’ agendada para 28 de Abril, no Theatro Circo. As apresentações serão divididas em três escalões: 1.º escalão – 6 aos 9 anos; 2.º escalão – 10 aos 13 anos; 3.º escalão – 14 aos 18. Os prémios do 1.º Escalão são de 400€ para o primeiro prémio, 250€ para o segundo prémio e 200€ para o terceiro prémio. O 2.º escalão terá 500€ para o primeiro prémio, 300€ para o segundo e 250€ para o terceiro prémio. Já o terceiro escalão, terá um prémio de 600€ para o primeiro classificado, 500€ para o segundo e 300€ para o terceiro lugar.



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.

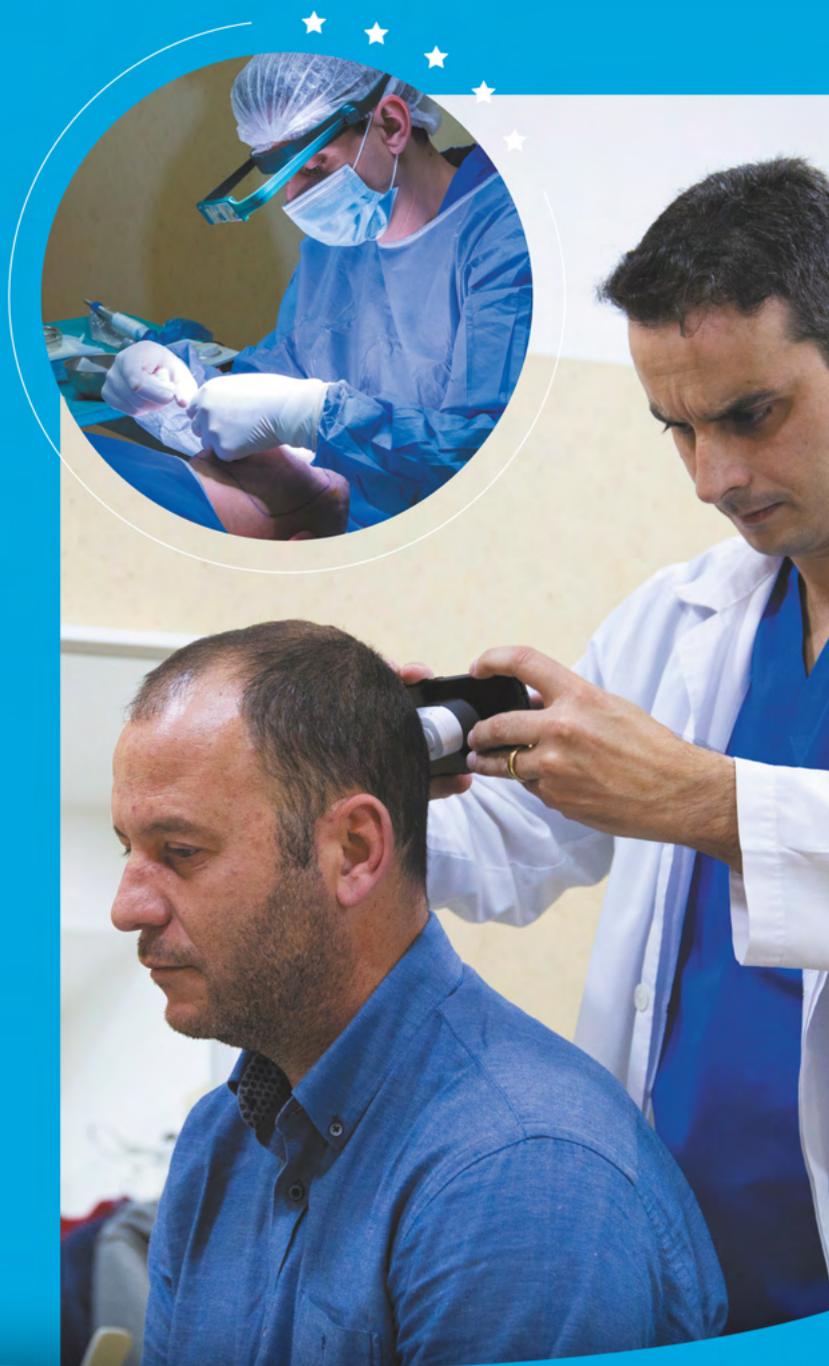
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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.pt



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

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

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

CONCURSO GASTRONÓMICO “SABORES DO MAR” COLOCA À PROVA 14 SUGESTÕES GASTRONÓMICAS

Dos 48 restaurantes aderentes à edição comemorativa dos 25 anos do “Março com Sabores do Mar”, 14 submetem-se ao concurso gastronómico “Sabores do Mar”, com outras tantas sugestões com base no peixe e no marisco.

O concurso vai já na vigésima edição, sendo, muito provavelmente, um dos mais antigos a nível regional. O júri, presidido pelo enófilo José Silva e constituído pelo Chefe Álvaro Costa, Chefe António Alexandre e os jornalistas António Catarino e Francisco Gil, já procedeu à avaliação dos pratos a concurso, sendo que a decisão será conhecida no início de abril, aquando da sessão de entrega dos prémios.

Para além dos prémios relativos à qualidade gastronómica dos “Sabores do Mar”, serão ainda reveladas, no mesmo evento, as menções honrosas “Acompanhamento Vinho”, Qualidade do Serviço, Ambiente, Higiene, Preço Qualidade, Inovação, e prémios revelação “Cozinheiro profissional”, “Carreira” e “Sustentabilidade à Mesa”.

Uma vez mais, regista-se este ano a evolução do nível de qualidade e diversidade, tanto dos novos como dos participantes regulares. Verifica-se uma grande aposta na juventude, o que é sempre salutar, bem como a apresentação de matérias primas bastante diversificadas.

Decorrendo o evento ao longo de todo o mês de março, é possível, ainda, degustar “Chocos Recheados com Arroz Negro de Camarão” no Restaurante Buraco; “Risotto Sydera” no Restaurante & Pizzeria Siamo In Due; “Gula Surf and Turf” no Gula Steakhouse; “Robalo confitado aos aromas de Maracujá” no Varandas do Cávado - Hotel Suave Mar; “Ensopado de Polvo” no Casa Salé; “Tranches de Peixe Porco com Arroz de Camarão e Ameijoas” no Agua Pé; “Filetes de Pescada recheada com creme de camarão, acompanhados com arroz de gambas” no Rita Figueira; “Arroz de Corvina” no Tio Pepe; “Jardineira de Peixe” no Dona Quina; “Lampreia assada no Forno” no Camelo; “Polvo à Taborra” no A Taborra; “Tranches de Badejo com



“Açorda de Ovas e Camarão” no Pedrinhas; “Arroz de Robalo com Amêijoas” no Salitra; e “Robalo Guarnecido com Lentilhas Rosa” no Moinho de Vento - Apúlia Praia Hotel.

Refira-se que, na sessão de entrega de prémios, a ter lugar no Auditório Municipal de Esposende, serão igualmente revelados os vencedores dos outros concursos: “Fish Chef” para a comunidade escolar, “Jovem Cozinheiro dos Sabores do Mar”, direcionado para os alunos da área da restauração e cozinha da Escola Profissional de Esposende, e “Cantinas Escolares Sustentáveis com Sabores do Mar”.

Toda a informação do “Março com Sabores do Mar” disponível em: msm.visitesposende.com.





TrofaSaúde

MEDICINA DENTÁRIA

ALTAMENTE DIFERENCIADA NA SEGURANÇA
DE UM AMBIENTE HOSPITALAR

Consultas subespecializadas

- ATM e oclusão
- Endodontia
- Geral
- Implantologia
- Odontopediatria
- Ortodontia
- Periodontologia
- Prótese fixa e estética

MARQUE JÁ A SUA AVALIAÇÃO GRATUITA*, QUE INCLUI:

-  Avaliação funcional e estética
-  Plano de tratamento personalizado
-  Raio-X panorâmico à boca
-  Leitura intraoral Digital 3D

EQUIPA DE
MÉDICOS DENTISTAS
COM EXPERIÊNCIA
E 100% DEDICADA

*Campanha válida uma vez por cliente nas unidades Trofa Saúde aderentes, até 30 de junho de 2024, sujeita a agendamento e às vagas disponíveis. Consulta realizada por Médico Dentista. Oferta não cumulativa com outras campanhas da mesma especialidade. Inclui uma consulta de avaliação oral (funcional e estética), uma Ortopantomografia (se prescrita no âmbito desta avaliação médica), e a definição de um Plano de Tratamentos adaptado com apresentação da respetiva estimativa de valores, e não contempla a realização de atos, exames ou análises complementares. A Ortopantomografia não pressupõe a emissão de relatório e a disponibilização das imagens poderá estar sujeita a um custo adicional, o qual deverá ser consultado na unidade hospitalar previamente à sua realização. Para mais informações contacte a linha 252090600.

BRAGA CENTRO • BRAGA NORTE • BRAGA SUL



APP TROFA SAÚDE



252 090 600

(Chamada para a rede fixa nacional)



GERAL@TROFASAUDE.COM

H.P.T. - Hospital Privado da Trofa, S.A. | Rua António Sá Couto de Araújo, n.º 105, 4785-409 Trofa

NIF: 504928716 | Registo ERS n.º E110970 | Licença de Funcionamento n.º 2967

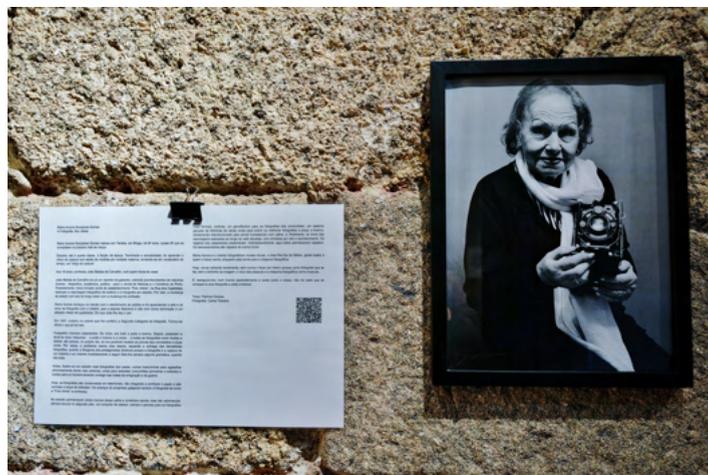
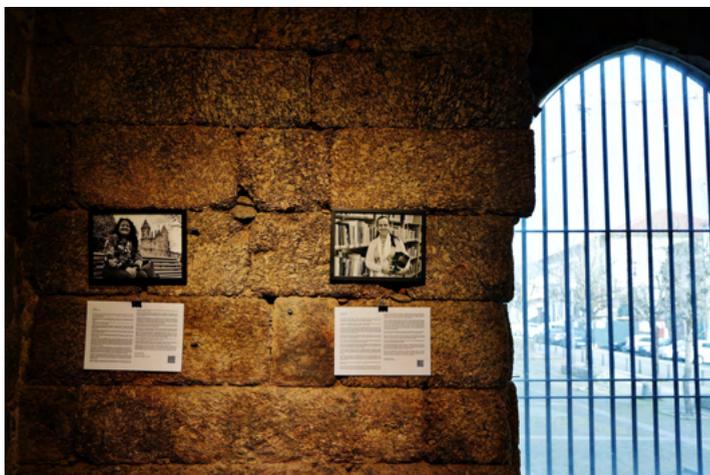


ESTÓRIAS DA CIDADE DE BRAGA EM EXPOSIÇÃO NA TORRE MEDIEVAL DO MUSEU PIO XII

Estórias da Cidade é um coletivo constituído em outubro de 2019, em Braga, por um grupo de pessoas unidas pelo território, pela amizade e pelo gosto em refletir acerca da cidade, conduzindo o olhar pelo presente ao mesmo tempo que fixa memórias para o futuro. Independente multidisciplinar, o grupo dedica-se a produzir e a partilhar conteúdos no âmbito da fotografia, vídeo, desenho e escrita, contando estórias deste tempo para o tempo que virá. Algumas estórias cabem em imagens,

outras desenham-se em verbos, todas se constroem a partir da geografia brácara, acerca das pessoas que levantam pó à sua passagem, pelas ruas e pela vida, que dão voz à paisagem e pulso a uma história que se constrói todos os dias.

A exposição patente na Torre Medieval do Museu Pio XII engloba trabalhos realizados por: Carlos Teixeira, Isabel de Moura, Joana Páris Rito, José Santos, Patrícia Ferreira, Roberto Fantinel e Selma Gören. Para ver até 8 de Setembro.



Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

**CURSOS
DE INGLÊS E ALEMÃO**

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | Facebook.com/ihbraga
ihbraga.com | ihportugal.com



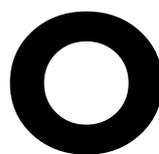
**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

O amor voltou a estar no ar em Vila Verde

DESFILE INSPIRADO NO LENÇO DE NAMORADOS DE VILA VERDE NA NOITE MAIS ROMÂNTICA DO ANO



XX Concurso Internacional de Criadores de Moda de Vila Verde premiou o curso de Tecelagem do CEART Coimbra, orientado por Fernando Rei, que foi escolhido como vencedor do concurso internacional, que levou ao palco 68 criações propostas por escolas e criadores portugueses e internacionais, de Espanha e Hungria. A apresentação esteve a cargo de Iva Lamarão e a música foi de Rita Guerra, acompanhada pela orquestra Viv'Arte.

Antes do anúncio dos vencedores, desfilaram na passerelle as criações de estilistas consagrados, como Anabela Baldaque, Rafael Freitas e Nuno Gama., desfilados por Liliana Santos, Luisinha Oliveira, Ana Andrade e Rodrigo Paganelli.

O júri foi composto pelos estilistas Elsa Barreto e Rafael Freitas, pela investigadora e designer Sylvie Castro, pelo empresário Abel Gonçalves e pela professora universitária Maria José Abreu.

PRÉMIOS

1º Prémio (Município Vila Verde):

Coordenado 32 – Formandos do curso de Tecelagem do CEART Coimbra, orientado por Fernando Rei (Ana Cecília Ribeiro, Ana Paula Gomes, Armin-do Jorge Lobo, Carlos Manuel Sousa, Elisabete Berto, Francisco Manuel Araújo, Isabel Cristina Câmara, Johanna Agatha Cunha, Margarida Gomes Vieira, Maria de Fátima Costa, Maria do Sameiro Peixoto, Maria Júlia Fernandes Leitão da Rocha, Maria Luísa Rocha, Victor Manuel Folhento).

2º Prémio (Caixa de Crédito Agrícola):

Coordenado 16 – Valeriia Serdiukova (individual)

3º Prémio (Associação Empresarial de Braga):

Coordenado 40 – Escola Secundária de Vila Verde (Letícia Ramazzini, Ana Carolina, Luana Dias, Isadora Teixeira, Gabriela)

Prémio Jovem Revelação (IPDJ Juventude): Coordenado 25:

Casa Pia de Lisboa (Maria Ermolino e Viktoria Irybuschuck)

Prémio Público (IBG – International Business Group) :

Coordenado 15 – Orlando Ventura (individual)

Prémio Impacto Visual (Fotofelicidade):

Coordenado 64 – Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Luana Bergamini Ferreira e Luana Ferreira Fernandes)

Prémio Stock Car:

Coordenado 57 – Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Filipa Oliveira, Beatriz Pereira, Beatriz Lopes, Gonçalo Martins, Inês Areia, Joana Costa, Letícia Coutinho, Mariana Lopes, Mariana Simões e Teresa Pereira)

Prémio Delta Cafés (coordenado 1):

Ana Cecília Ribeiro, Isabel Cristina Câmara e Elisabete Alexandra Bento (individual)

NAMORAR PORTUGAL





E S P A Ç O
Tânia Costa

UM NOVO CAMINHO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS EMOCIONAIS

Depois de vários anos em busca de uma atividade onde realmente se sentisse realizada, Tânia Costa, Terapeuta Holística, decidiu abrir o seu primeiro espaço. “Queria algo que fizesse sentido para mim, ligado a estas áreas espirituais, porque não me sentia feliz, realizada. Comecei a gostar desta área espiritual através do Reiki e percebi que existia ali alguma coisa especial. Quis saber mais e rapidamente se tornou uma paixão. Abri o meu primeiro espaço em 2009”, explica. Os primeiros anos foram de grande crescimento, mas percebeu que lhe chegavam cada vez mais pessoas à procura de outro tipo de serviços e terapias.

No percurso de crescimento, Alberto Costa integra-se no projeto. Formado em engenharia mecânica, o agora especialista em Medicina Tradicional Chinesa sofreu um acidente que o fez repensar toda a existência. “Trabalhei muitos anos fora, longe da família, e procurava alguma coisa que me reaproximasse. Em 2014, decidi fazer um curso de Medicina Tradicional Chinesa, de 2014 a 2018, e, de seguida, a Licenciatura em Acupuntura, pela ESSCVP Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha”, afirma o profissional.

Juntos, fizeram crescer o Espaço Tânia Costa, acrescentando novas terapias e tratamentos, sem nunca perder o foco o conhecimento como forma de crescimento profissional.

VALIDAÇÃO CIENTÍFICA

Estas áreas do conhecimento e intervenção têm conhecido uma grande evolução ao longo dos últimos anos, nomeadamente, da comunidade científica internacional. No Espaço Tânia Costa, esse caminho também se está a fazer, fruto das formações contínuas dos profissionais que fazem parte da equipa. “Todos os que nos visitam percebem que o trabalho que se desenvolve aqui é feito com seriedade, conhecimento e experiência. Não há magias ou esoterismos. Sabemos que há algumas pessoas que olham para nós com desconfiança, mas o nosso desafio é que venham e nos conheçam e tirem as suas conclusões”, defendem. “Está tudo bem que as pessoas sejam céticas em relação a estes temas... não há problema. Por vezes, a pessoa pode não estar preparada para abordar estas terapias. E, claro, da nossa parte, não podemos oferecer ilusões e soluções milagrosas”.

Tânia e Alberto Costa criaram uma equipa coesa e equilibrada, que está preparada para responder a vários problemas. “Temos uma equipa fixa, mas vamos convidando terapeutas que acreditamos que podem acrescentar algo mais ao nosso espaço, seja com workshops pontuais, seja com cursos mais demorados”, finalizam.





- Reiki para adultos e crianças • Knesiologia • Medicina Tradicional Chinesa • Acupuntura
- Barras de access • Constelações Sistémicas • Hipnose Clínica para Crianças e Adolescentes (com Renata Rodrigues) • Hipnose Clínica (com Filipe Oliveira) • Terapia de Casal (com Sara Fernandes) • Massagem Shi-Thay (com Carolina Queirós)



 [espacotaniacosta](#)

 [espaco_taniacosta](#)

Rua José António Cruz, 207
4715-343 Braga
253 184 393
espacotaniacosta@gmail.com



QUALIDADE E DESIGN



Criado há quatro anos, a DECORBANHO é um projeto de Paulo Pereira, que conta com mais de 25 anos de experiência no mercado. “Após anos liderando uma empresa, decidi empreender meu próprio projeto que refletisse a minha visão e experiência adquirida ao longo dos anos. Com quatro semanas do nosso showroom aberto, estamos encantados com o feedback excepcional dos clientes. Nosso empreendimento combina qualidade e design para atender às necessidades do mercado. Ansiosos para crescer e contribuir significativamente para o setor”, explica Paulo Pereira.

A localização é excepcional, em Rendufe – Amares, ponto de passagem, onde o fluxo de movimento é constante, mas é dentro do showroom que tudo ganha vida. As parcerias com empresas de design de interiores e mobiliário permitiram criar espaços diferenciados, que apresentam as loiças de banho, iluminação, pavimentos, revestimentos e todo o tipo de acessórios que sejam necessários para o seu espaço, como se se tratasse da sua casa.

UM ESPAÇO ABERTO A TODOS

A apresentação cuidada, o design excepcional e o aspeto extremamente funcional e, simultaneamente, luxuoso poderão passar a ideia de que a DECORBANHO apenas se posiciona no segmento premium. “É uma ideia totalmente errada! Aqui temos oferta para todos os gostos e orçamentos. Conseguimos ter preço, design e qualidade, independentemente do segmento que o cliente escolher. Estamos preparados para servir todos os clientes”, assegura.

A DECORBANHO vende todos os materiais de acabamentos para casa ou espaços comerciais, complementando agora também apostamos nos pavimentos vinílicos, podendo simplificar o cliente na sua escolha total. “Queremos ter no futuro uma oferta global, não só de material de casa de banho, mas para toda a casa”, refere Paulo Pereira.

O FUTURO É TECNOLÓGICO

O crescimento da empresa está a ser sustentado. O novo showroom está a evoluir de forma excepcional, muito acima das expectativas, e queremos continuar a cimentar esse crescimento. “O objetivo da Decorbanho é que se torne numa loja de referência conhecida pela qualidade e design, mas sobretudo pelo atendimento personalizado que a nossa equipa pode oferecer. Ajudando e procurando soluções para todos os clientes, uma vez que um cliente bem servido será a nossa melhor publicidade”, defende.

O futuro passa por ter uma presença mais efetiva em Braga, com um novo showroom mais tecnológico que permitirá ter uma nova experiência de compra. “O intuito é ter uma presença mais forte e dinâmica junto das empresas de construção e remodelação, beneficiando a relação comercial de ambos. Queremos também gerar um conceito tecnológico da apresentação dos nossos materiais de construção. Este conceito pretende transmitir uma experiência ao cliente inovadora onde a sua escolha será apresentada à distância de um click. É uma experiência imersiva que dará uma noção muito real do resultado de cada projeto, antecipar alterações antes da instalação e, naturalmente, reduzir os gastos ao cliente”, finaliza o profissional.





MORADA

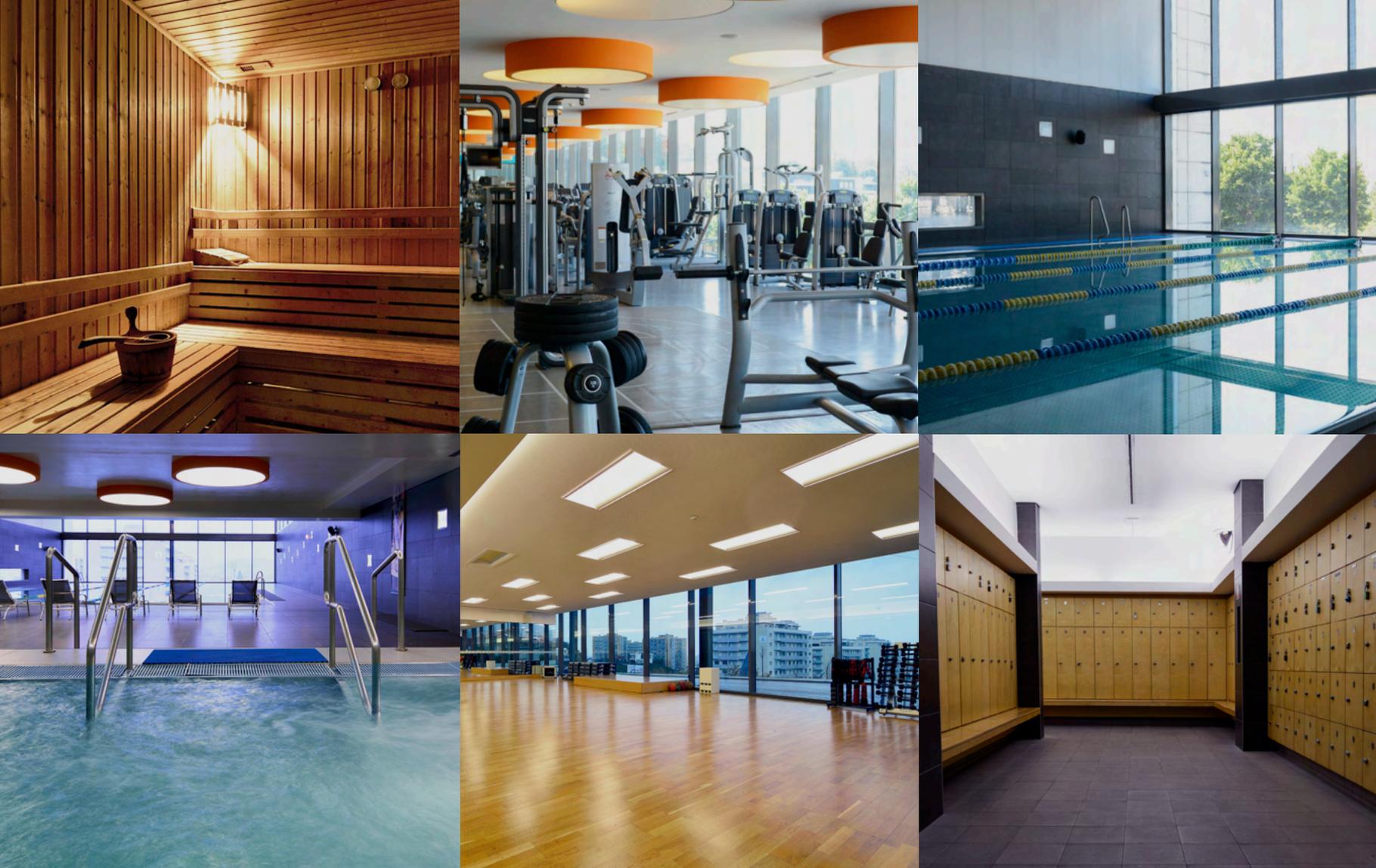
Av. de Rendufe Loja 310
4720-032 Rendufe, Amares
Braga

CONTACTOS

T. (+351) 969 104 105
T. (+351) 253 792 700
E. decorbanho4720@gmail.com



@decorbanho



 HOLMES PLACE

Visite-nos no clube de Braga

GINÁSIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | SAUNA



 QUINTA DO SEMINÁRIO AV. ALFREDO BARROS, Nº 180 | 4715-350 BRAGA

A REDE TROFA SAÚDE TEM DISPONÍVEL NOVO TRATAMENTO INOVADOR DA HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA, COM ROBOT ÚNICO NO NORTE DO PAÍS



DR. ANTÓNIO PEDRO CARVALHO
MÉDICO UROLOGISTA
Trofa Saúde Braga Centro, Braga Sul, Trofa, Hospital Central e Famalicão

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:



O que é a Hiperplasia Benigna da Próstata e a sua prevalência?

A Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP) corresponde ao crescimento da glândula prostática e é uma das doenças mais frequentes nos homens com mais de 50 anos, estimando-se que seja superior a 50% aos 60 anos e que atinja 90% aos 85 anos.

Quais os principais sintomas de HBP?

Os homens com HBP queixam-se de aumento da frequência urinária, vontade súbita e inadiável de urinar, incontinência urinária, dificuldade em iniciar, jato interrompido, esvaziamento incompleto e gotejamento no final da micção. Sintomas que se agravam com o tempo e condicionam a atividade diária e o sono. Se não houver tratamento, pode haver alterações irreversíveis no funcionamento da bexiga e rins, podendo levar à insuficiência renal.

Que tratamentos existem para a HBP?

Quando a terapêutica oral não alivia os sintomas ou os doentes não toleram os seus efeitos laterais, opta-se pela cirurgia. O volume da próstata, a experiência do cirurgião e as técnicas disponíveis, são determinantes nas soluções a oferecer aos doentes. Podem ser realizados procedimentos através da uretra com laser ou energia bipolar, e cirurgias abertas por laparoscopia ou robóticas. Na decisão da técnica cirúrgica é muito importante a gestão das expectativas e os receios dos efeitos laterais provocados pela cirurgia, nomeadamente a preservação da continência urinária e da função sexual, que em certos procedimentos pode ser mais probabilístico.

Em que consiste este tratamento inovador da HBP por aquablação robótica?

É um tratamento avançado e minimamente invasivo que utiliza a potência de jatos de água com a precisão robótica, proporcionando o alívio duradouro dos sintomas de HBP, mantendo a continência e a função sexual.

Como funciona a aquablação robótica?

Por via de uma ecografia e um instrumento com uma câmara no interior da próstata, o cirurgião pode, em tempo real, proceder à marcação das zonas da próstata a extrair e a evitar. Após o mapeamento, um jato de água de alta velocidade destrói o tecido prostático identificado. Esta aplicação do jato de água é exclusivamente realizada pelo robot, anulando o erro humano, e assegura de forma precisa, consistente e previsível o tecido prostático a ser extraído, em cerca de 5 minutos.

Quais as vantagens do robot Aquabeam®?

Cada próstata é única e este procedimento foi desenhado para personalizar cada cirurgia. Com um mapeamento preciso evitam-se complicações irreversíveis como a disfunção erétil ou ejaculatória e a incontinência. Mais de 90% dos doentes têm alta nas primeiras 24 horas, sem algália, urinando espontaneamente. Por se tratar de um procedimento minimamente invasivo, permite um retorno à atividade diária extremamente rápido.

Onde está disponível este procedimento?

A rede de hospitais Trofa Saúde na procura de se manter na vanguarda da técnica para oferecer aos seus doentes o que de melhor existe na medicina moderna, já dispõe desta tecnologia. Marque uma consulta connosco e aconselhe-se!

TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO PARA TRATAMENTO DA HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA

- Menos riscos
- Melhores resultados
- Maior rapidez





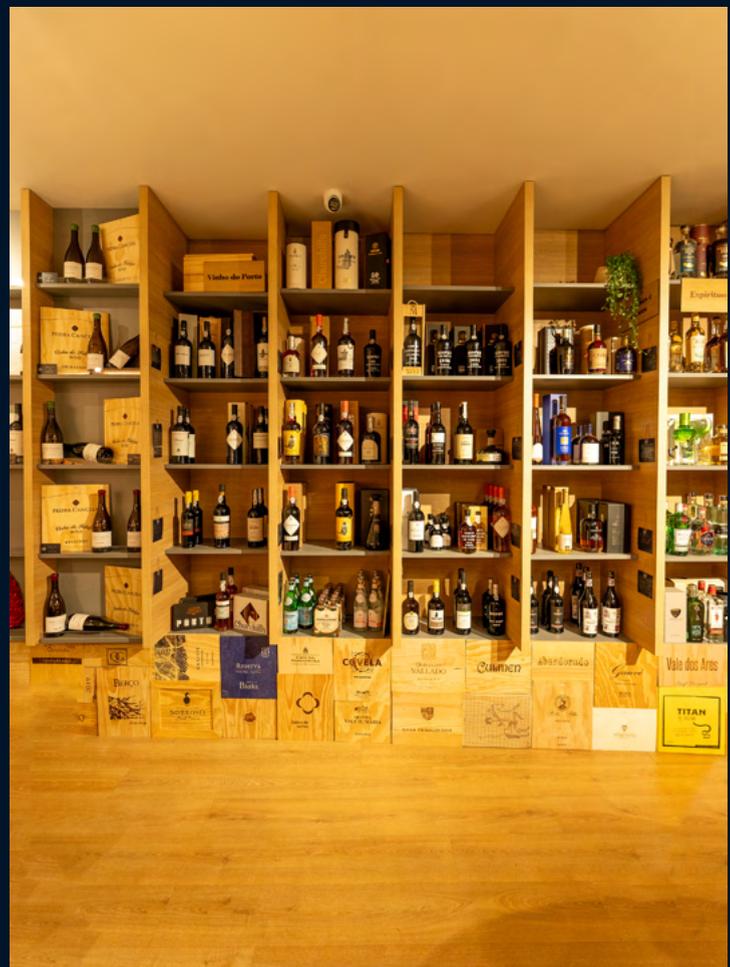
CELEBROU 1º ANIVERSÁRIO COM PROVAS DE VINHO DE PRODUTORES SELECIONADOS

A garrafeira Winer's Circle reuniu clientes, amigos e produtores para uma tarde de celebração, que inclui provas de vinhos de produtores selecionados, de várias regiões, num momento de muita descontração e informalidade. "Foi um momento muito agradável, em que os nossos convidados puderam provar livremente as nossas propostas, ao longo da tarde, e fazer as suas próprias avaliações, falar com produtores presentes e convivermos em torno de algo que todos gostamos muito, o vinho!", finalizou a enóloga.

Criada pela enóloga Sara Baptista, em conjunto com o marido, Luís Pereira, a Winer's Circle pretende ser mais que um simples espaço de venda de vinho, espumantes e licorosos, mas oferecer uma experiência mais completa. "A nossa ideia, desde início, é ter aqui os produtores, aproximá-los do consumidor, através de provas e eventos sobre o vinho. Ao longo deste primeiro ano, fizemos provas individuais de produtores, em que se explica o conceito da marca e do vinho, como fazem e como chegam ao produto final. Também temos outros momentos, chamados "À conversa sobre...", com temas definidos por mim e pela enóloga Patrícia Peixoto, em que abordamos vários aspetos relacionados com o universo do vinho. Queremos acrescentar valor e proporcionar novas experiências aos nossos clientes, mostrar novos produtos que acreditamos terem muita qualidade, mas nem sempre chegam ao grande público, por serem produtores mais pequenos. Pretendemos fazer formações que abordem temas variados e jantares vínicos, além de outras novidades que iremos divulgar a seu tempo!", explica Sara Baptista, em jeito de convite.

LOJA ONLINE ABRIU NO INÍCIO DO ANO

Paralelamente à loja física, a Winer's Circle tem, desde o início do ano, uma loja online, onde os clientes podem encontrar e encomendar os melhores vinhos disponíveis.





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

 WINERCIRCLE

 THE_WINERCIRCLE





FUT7

7 DESPORTOS

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

Are you ready?

PADEL

EMPRESARIAL

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669



Fut7_desportos



Fut7Desportos



35 ANOS
a realizar sonhos.

PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



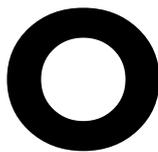
SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



CAMINHO DA GEIRA ABRE TERCEIRO ALBERGUE E HÁ MAIS PROJETADOS



albergue de acolhimento tradicional “Repouso do Caminhante”, localizado em Beariz, na província galega de Ourense, é o terceiro a abrir no Caminho da Geira e dos Arrieiros. Existem outros três projetos semelhantes em desenvolvimento.

A reabilitação da casa começou no final do ano passado, durou quatro meses e tem capacidade para receber seis pessoas, em três beliches. Contudo, em caso de necessidade, o número pode duplicar com recurso a colchões e sacos-cama.

“Encantei-me pela casa e pensei que seria ideal para montar uma biblioteca, com cerca de quatro mil livros meus, onde eu e outras pessoas pudéssemos passar tempo com tranquilidade. No entanto, mudei de ideias e embarquei nesta aventura”, explica José Balboa Rodríguez, escritor, filósofo e Cavaleiro da Ordem de Santiago.

O edifício de dois pisos – composto por uma casa de habitação e um curral – tem 200 anos e estava em ruínas quando foi adquirido por José Balboa Rodríguez que, aos 87 anos, teve a “ousadia de se lançar num projeto como este, por muito pequeno que seja”, com o apoio da sua esposa, Lorena.

Ainda existem “pormenores por concluir e o telhado será substituído mais tarde”, mas o “Repouso do Caminhante” está pronto para receber os primeiros peregrinos, no dia 20 de março.

Além do espaço ocupado pelos beliches, o albergue possui instalações sanitárias com duche, uma cozinha equipada com o essencial, incluindo fogão, frigorífico, louça e talheres, e uma área para estender roupa.

O albergue funciona com base em donativos. “Não tenho qualquer interesse económico. O que desejo é que seja um lugar onde os peregrinos possam descansar com toda a tranquilidade. E que seja um estímulo, que contagie outros a fazer o mesmo. Se deixarem um donativo para pagar a eletricidade e outras despesas, bendito seja Deus. E se não deixarem, bom caminho de qualquer maneira”, afirma o escritor.

A espiritualidade do Caminho e a luta contra a desertificação são duas razões que o motivam: “Acredito que o Caminho é um autêntico cordão umbilical para que as aldeias e o mundo rural por onde passa possam progredir ou renascer”, explica.

Nas proximidades do albergue, a menos de 200 metros, existem uma farmácia, banco, lavandaria, talho, mercearia e um restaurante. José Balboa Rodríguez apenas pede aos peregrinos que, sempre que possível, reservem a estadia com dois ou três dias de antecedência para que se possa atender a qualquer necessidade.



Além do “Repouso do Caminhante”, os peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros já podem usufruir dos albergues público de Santiago de Caldelas, no concelho de Amares, e privado de Couso-Pontevea (donativo). No verão, está previsto iniciar a reabilitação da aldeia de Varziela, em Castro Laboreiro, que incluirá um albergue. Está em desenvolvimento outro projeto, na zona da fronteira, que também prevê prestar apoio a peregrinos. A localidade de Béran, onde se encontra o Km 100 deste caminho, deverá igualmente dispor de um albergue a curto prazo.

O Caminho da Geira tem 239 quilómetros, começa na Sé de Braga e passa pelos municípios de Amares, Terras de Bouro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela Homem.

Nos últimos seis anos foi percorrido por quase quatro mil peregrinos, sobretudo de Portugal e Espanha, mas também de outros 13 países europeus, e do Afeganistão, Aruba, Austrália, Azerbaijão, Bahamas, Belize, Brasil, China, Colômbia, EUA, Japão, México, Palestina ou Uruguai.

Foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019 e em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020) e do Turismo do Porto e Norte de Portugal (2021).

O percurso destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira, via do género mais bem conservada do antigo império ocidental romano, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escasos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



QUER SEJA TRABALHO OU LAZER, BRAGA AGUARDA POR SI!

Venha e desfrute da Semana Santa,
única no Mundo!



Brent a car

Trust & Go



RESERVAS/RESERVATIONS

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



BRAGA

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

(chamadas p/ rede fixa nacional)

GUIMARÃES

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

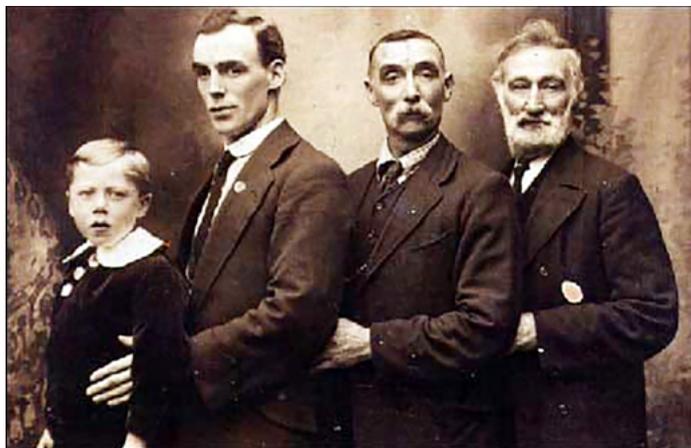
(chamadas p/ rede fixa nacional)

SER PAI

“Em toda a vida, teve um único desempenho: ser pai.

E todo o bom pai enfrenta a mesma tentação: guardar para si os filhos, fora do mundo, longe do tempo.”

Mia Couto, in Terra Sonâmbula



Ser pai é mais do que uma simples condição biológica. É uma condição transcendental que ecoa através do tempo, molda identidades e deixa uma marca incontornável nas gerações futuras.

O mundo contemporâneo apresenta uma série de desafios complexos a este Ser Pai, desde reconhecer o seu lugar na vida familiar, até desafiar estereótipos de gênero e arquétipos que estão no inconsciente coletivo, para encontrar um novo lugar na vida dos filhos.

O movimento em direção à igualdade de gênero tem desempenhado um papel fundamental na redefinição do masculino e da paternidade. Os homens são incentivados a participar ativamente na promoção de ambientes igualitários em todas as esferas da vida, incluindo trabalho, família e relacionamentos, e a vivência da paternidade transcende a ideia de provedor único, de homem disciplinador e autoritário.

Pais modernos desafiam as expectativas tradicionais, assumindo papéis mais ativos na criação dos filhos, demonstrando sensibilidade emocional e partilhando as atividades do dia a dia. A paternidade, agora mais do que nunca, é uma jornada partilhada, uma colaboração ativa que fará a diferença na construção das futuras gerações.

Contudo, não podemos ignorar que as complexidades persistem. Questões não resolvidas, dinâmicas familiares disfuncionais e a pressão cultural continuam a desafiar a expressão plena do papel do pai.

Existe no homem de hoje um debate interno entre a paternidade que tiveram, com a visão da paternidade que desejam criar. A tentativa de negar o passado pode ser uma resposta inicial, mas a verdadeira transformação surge quando se integra e honra a história paterna para, então, traçar um caminho diferente.

Bert Hellinger, renomado psicoterapeuta e criador das Constelações Familiares, oferece

insights profundos sobre as dinâmicas familiares e a importância do pai no sistema familiar. Hellinger diz que para Ser Pai, é crucial não apenas olhar para o futuro, mas também para o passado, compreender as raízes que sustentam a árvore genealógica e honrar todos os que chegaram antes.

Honrar o pai, neste contexto, transcende a mera formalidade. É um processo interno no nosso caminho de desenvolvimento e crescimento, que envolve um profundo reconhecimento e gratidão, pelo masculino que nos deu a vida.

É desvendar as camadas invisíveis da influência paterna, permitindo explorar as raízes profundas da paternidade.

É um caminho de amor e aceitação, que permite reconhecer não apenas o que correu bem ou as conquistas visíveis, mas também o que correu menos bem, como as dores, as histórias não contadas e os segredos, que moldaram todo o caminho. Cada pai carrega consigo uma herança emocional, que se entrelaça numa tapeçaria única de experiências que influenciam, não apenas a sua vida, mas também as das gerações futuras.

Honrar pai é abraçar o autoconhecimento e o desenvolvimento interior, na busca por aceitar as forças invisíveis que moldaram a própria existência. Ao desvendar as lealdades inconscientes, rompem-se padrões repetitivos, o que permitirá uma expressão autêntica da paternidade, livre das sombras do passado.

É uma celebração da complexidade humana, uma compreensão de que, nas imperfeições, encontramos a riqueza da experiência.

Ao escolhermos este olhar escolhemos desvendar os enigmas do nosso próprio caminho, tornando possível também cultivarmos um novo espaço para relações autênticas, enraizadas na aceitação mútua e na busca contínua da compreensão e do amor.

E é assim que Ser Pai se transforma num caminho de integração, que permite equilibrar as

dualidades do arquétipo paterno e enfrentar todas as sombras que o acompanham.

E é assim que se abre espaço para uma paternidade autêntica, marcada pela consciência, compreensão e, acima de tudo, pela liberdade de Ser verdadeiramente Pai.

Feliz Dia do Pai!



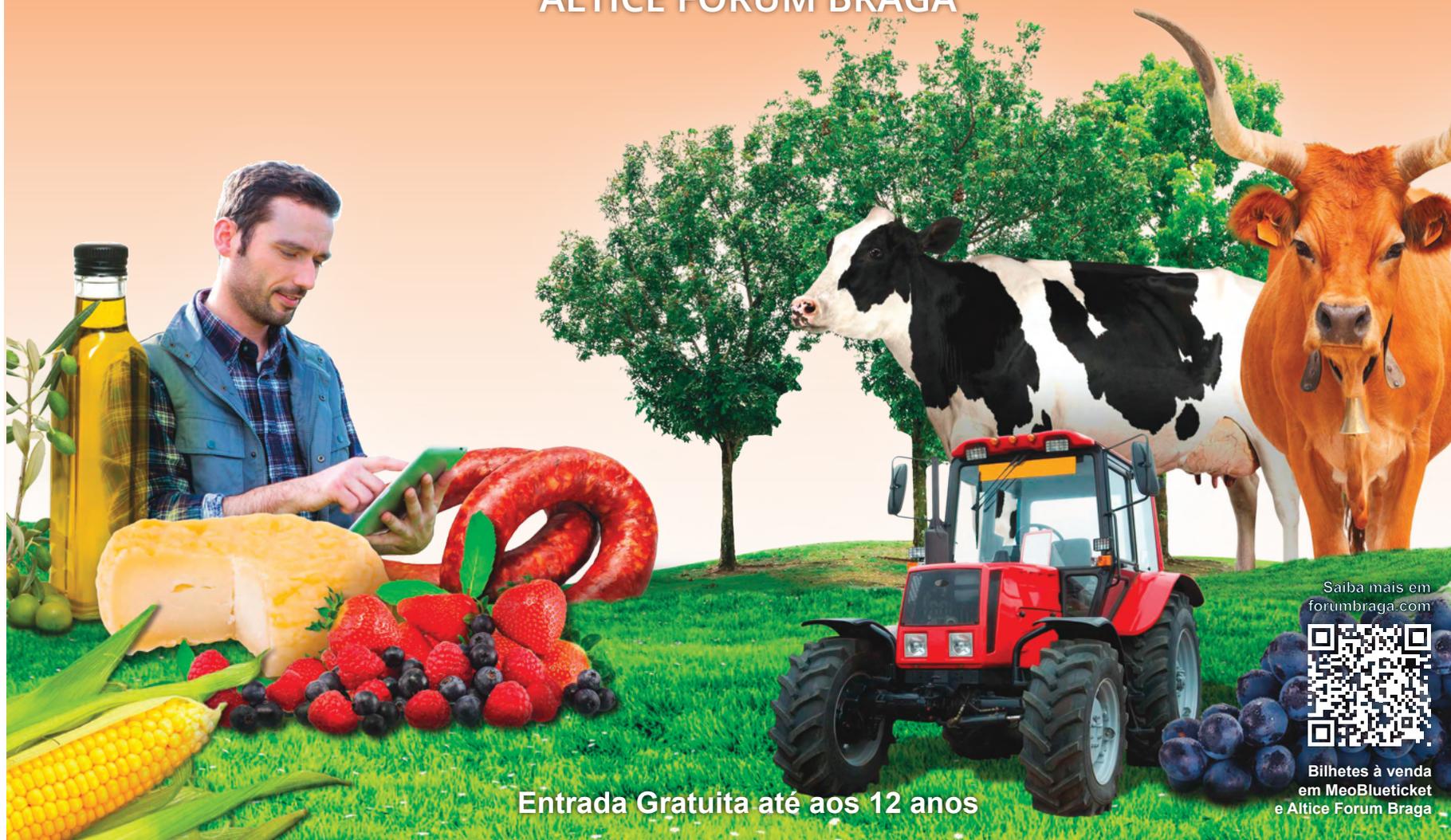
Saiba mais em:

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

56ª AGRO

FEIRA INTERNACIONAL DE AGRICULTURA, PECUÁRIA E ALIMENTAÇÃO

21 A 24 DE MARÇO
ALTICE FORUM BRAGA



Saiba mais em
forumbraga.com



Bilhetes à venda
em MeoBlueticket
e Altice Forum Braga

Entrada Gratuita até aos 12 anos



MORE FOR LESS

UM APOIO IMPRESCINDÍVEL PARA A SUA VIDA FINANCEIRA

ARBC Group cresceu e ganhou novas valências. Já não é apenas uma empresa de intermediação de crédito (o seu core business), mas acrescentou as áreas do real estate (através da RBC Real Estate) e dos Seguros (através da RBC Insurance). “A área dos seguros surgiu pela necessidade de resposta aos nossos clientes, e em sociedade com a APR Mediação de Seguros, Lda, com sede em Viana do Castelo, nasceu a RBC Insurance - Mediação de Seguros, Lda. O nosso trabalho pas-

sa pela procura das melhores soluções para cada cliente, apresentando as propostas mais vantajosas adequadas às suas necessidades”, explica Nuno Pereira, CEO da RBC Group. O crescimento da RBC Group fez-se também com a abertura da RBC Real Estate. “A nossa ideia foi, um pouco, fechar o ‘triângulo’ das necessidades das famílias e das empresas, que até então nos procuravam. Contratámos uma diretora comercial, a Cristina Pires, que vem de uma empresa de referência na área, para iniciar este projeto e posso dizer que a adesão tem sido acima das expectativas. Sen-

do a nossa atividade ‘core’ a intermediação de crédito, em que os clientes nos procuram para encontrar a melhor solução de crédito habitação, automóvel, pessoal ou para empresas, na área de negócio do imobiliário invertimos a lógica comum da procura do imóvel, para não se defraudar as expectativas dos nossos clientes em termos de investimento, poupando tempo e dinheiro – pois por muitas vezes o cliente sinaliza uma casa e depois o crédito não é aprovado – fazemos um estudo prévio das condições de financiamento e fixamos um teto máximo e, só depois, iniciamos a procurar o imóvel que se enquadre à sua capacidade financeira. Além de Braga, sede da RBC Group, detém uma sucursal em Mirandela e, ainda, vários RBC Partners espalhados pelo país, nomeadamente, em Lisboa e Vale do Tejo, com Rui Barroso, e Alto Minho, com Hervé Tinoco, ambos com formação e experiência de largos anos no setor da banca. A gestão das unidades está a cargo da eng. Maria Pereira, Diretora Geral, que faz a coordenação entre a direção e vários parceiros de negócio. A Alexandra Pereira é Diretora Comercial da RBC Group.

CRESCIMENTO E PROFISSIONALISMO

O sucesso da empresa está à vista. No primeiro ano, intermediou negócios no valor de 1 milhão de euros só no crédito à habitação e, em 2023, ultrapassou a fasquia dos 30 milhões. “Quando o cliente fica satisfeito com o nosso trabalho, recomenda-nos. Trabalhamos numa área que interfere muito com a vida das pessoas. Pagar menos mensalmente pelo empréstimo da casa, reduzir o prazo ou o valor a pagar pela totalidade do crédito vai impactar imenso na qualidade de vida. E não falo apenas na aquisição, construção ou obras, também me refiro às transferências de crédito. No ano passado, assistimos a um crescimento muito grande nesta área, fruto do aumento da taxa Euribor, porque mais de 90% dos créditos estão indexados à taxa variável”, afirma Nuno Pereira.





UM SERVIÇO TOTALMENTE GRATUITO

Não é uma falsa promoção ou um malabarismo com as palavras. É realmente sem custo. "A forma como os bancos se relacionam com os clientes mudou. As agências físicas estão a fechar e nós sabemos que as pessoas gostam do contacto cara a cara para fazerem negócios e alterações que vão influenciar decisivamente a sua vida. O que nós fazemos é muito simples: todos os estudos e pesquisa de soluções que melhor se adaptem ao cliente são feitas por nós e de forma gratuita. Quando o cliente muda a sua situação financeira, nós ganhamos uma comissão do negócio, paga pela própria instituição financeira. Por outras palavras, somos os chamados Intermediários de Crédito Vinculado, em que estabelecemos protocolos diretos com as instituições financeiras, e não temos exclusividade com nenhuma. Fazemos o trabalho comercial, com a maioria das instituições financeiras em território nacional, não podendo interferir na decisão final do cliente", assegura Nuno Pereira, acrescentando que "isso permite que, salvo raríssimas exceções, consigamos sempre encontrar soluções mais vantajosas para o cliente". O compromisso RBC Group é simples: "em 48 horas, apresentamos-lhe um estudo de mercado e uma solução adequada para si, reduzindo os seus encargos e melhorando a sua situação financeira, tanto na área do crédito e imobiliário, como nos seguros. Saiba mais com a nossa equipa!"



rbcmoreforless



RBCGroup.intermediariosdecredito

Braga

Praça Paulo Vidal, n.º 6.
4715-245 Lamações - Braga
962 026 672
comercial@rbc-moreforless.com
www.rbc-moreforless.com



INTERMEDIÁRIOS DE CRÉDITO INSURANCE | REAL ESTATE

BRAGA | MIRANDELA | VIANA DO CASTELO | LISBOA E VALE DO TEJO



TRÊS RAÍZES: O NOVO VINHO BIOLÓGICO CHEGA EM SETEMBRO

No final do ano, começa a ser distribuído o novo vinho biológico “Três raízes”, um vinho produzido no Douro, com selo biológico, que promete ser um sucesso. “São três castas, por causa das três mulheres. A nossa ideia era que pudesse ter o mesmo nome, mas não nos foi permitido. Por isso, tive a ideia de mudar para Três Raízes, que tem a mesma simbologia: um vinho robusto, com alma, totalmente biológico, que nos faça recordar os valores familiares, que nos faça recordar das lembranças da infância”, finaliza Anamarys Cerqueira.





UMA NOVA PROPOSTA DE CONFORTO

Chama-se Anamarys Cerqueira, é criadora e empreendedora e chegou a Portugal em 2019 para conhecer a origem dos pais, que nasceram em Portugal. Resolveu fazer um curso na Universidade do Minho, passados dois anos, ligado à gestão de empresas. "Para finalizar o curso, tínhamos de criar e implementar uma empresa. Eu decidi criar a Três Mulheres, uma empresa que é uma homenagem à minha família e as três mulheres sou eu, a minha mãe e a minha sobrinha. É uma marca que está baseada nos valores de família", explica a empreendedora.

Quando chegou a Portugal, o que mais sentiu falta foi das sandálias a que estava habituada e esteve aí a génese da criação da ideia de negócio. "Nós encontramos muitas sandálias, mas não encontrei uma sandália com o conforto que procurava. Por isso, tive a ideia de criar um modelo com mais 1 centímetro de cada lado para que o pé fique mais confortável e a palmilha tem um reforço, com três camadas de espuma. É a conjugação do luxo com o conforto", explica.

Estes modelos criados pela empreendedora estão preparados aguentar o dia-a-dia cansativo, mas continuar a ser confortável mesmo depois de sair do trabalho. Paralelamente, Anamarys Cerqueira complementou a sua oferta com uma linha de vestidos de primavera/verão. "São vestidos que não vemos em Portugal. Procuo uns estampados diferentes, mas acima de tudo confortáveis. E também a uma linha pet, com uma oferta especial para cães e gatos", conta.

EXCLUSIVIDADE

A ideia de Anamarys Cerqueira foi manter um conceito de luxo e conforto nas suas criações. Casa exemplar tem apenas três unidades de cada número, para assegurar exclusividade e a versão premium da sandália tem cristais Swarovski incrustados.

Para adquirir os modelos da marca Três Mulheres, pode acompanhar as redes sociais da marca ou por marcação no espaço da marca, na Avenida Central, em Braga.



DESDE 2002 NA HISTÓRIA DA CIDADE

Uma vista deslumbrante e um pequeno retiro no meio da cidade é a proposta do Colinatum, café inaugurado há quase 22 anos por Albino Fernandes. Ao longo do tempo, o espaço foi-se atualizando na decoração e criando mais conforto para os clientes, mantendo uma característica muito própria de café cidadão com oferta para todas as horas do dia, desde o pequeno almoço, ao almoço (com sugestões diferentes todos os dias), lanche e jantar.

Segredo é estar sempre a atualizar menus, criar novas propostas, mantendo sempre a qualidade. Ao mesmo tempo, o Colinatum apostou nos pratos e menus icónicos, de onde se destacam os Panados de peru com salada e fruta, mas também as saladas ou, para uma refeição mais completa, a já famosa francesinha, os bifés, o bacalhau ou as massas, acompanhados pela fantástica sangria ou por um bom vinho.

BRUNCH

Embora esteja disponível todos os dias, é ao fim de semana que sabe bem. O Brunch do Colinatum é muito procurado pelas famílias, que trazem as crianças para brincarem no parque infantil. Desde os iogurtes às tostas especiais, passando pela fruta, pelas compotas e pelo pão, o fim de semana é para ser aproveitado lentamente! E não esquecer no tempo mais frio o delicioso Chocolate Quente que vai sempre bem para aquecer o corpo e o espírito.

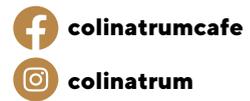
TAPAS E GIN

E que dizer de um final de tarde na esplanada do Colinatum? O gin, com várias referências disponíveis, o Aperol Spritz ou o vinho podem ser acompanhados pelas melhores tapas, como os calamares, as gambas panadas, os bolinhos de bacalhau, o presunto ou as asinhas de frango!





Rua Damião de Gois nº 11,
4700 - 028 Braga
253 215 630
www.colinatrum.com



COMO LIDAR COM A EXPECTATIVAS?

Todos nós vivemos situações em que as nossas expectativas não foram cumpridas e nos deixaram com um sabor amargo na boca. Acaba sempre por ser uma decepção ver aquilo que tanto queríamos não acontecer.?

Costumamos dizer que a melhor forma de não ficarmos frustrados com as nossas expectativas é não as ter. No entanto, depois de as ter, e de as vermos não realizadas, teremos de aprender a gerir a nossa frustração. Essa é toda uma aprendizagem que desde crianças somos obrigados a fazer, embora a muitos de nós nos falte treino na matéria...

Então a pergunta agora é: Por que razão criamos nós expectativas? Por vários motivos: Por necessidade de acreditar, falta de fé na vida, falta de conhecimentos e competências.... Nós criamos expectativas porque necessitamos de acreditar que podemos ser felizes e que a nossa vida pode ser como imaginamos ou queremos que seja. E como a necessidade aguça o engenho acabamos por encontrar formas de delegar nos outros esta tarefa de criarmos a vida que queremos ter.... Aí entra a falta de conhecimentos e competências: os outros nunca poderão fazê-lo, mas nós não sabemos disso porque não sabemos, também, que a nossa vida é da nossa responsabilidade apenas. Se há algo que queremos ou desejamos, temos de desenvolver as competências necessárias para o alcançar – seja isso uma relação, um emprego, ou algo mais mundano. Somos nós que nos desenvolvemos para lá cegar, não o contrário.

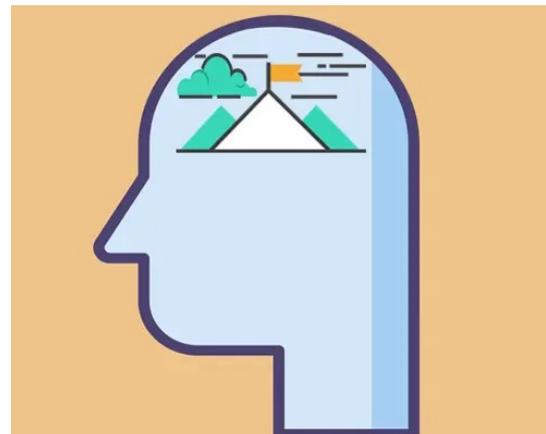
O que é importante referir é que as expectativas causam danos, a nós e aos outros. Quando temos expectativas há sempre uma versão menos bonita daquilo que somos a manifestar-se, isso, para além de não ser nada atraente, pode ser profundamente desalegrante e ofensivo.

Quando eu tenho expectativas relativamente a outra pessoa, seja um companheiro, filho, amigo e as manifesto, acabo sempre por dizer o seguinte: Aquilo que tu és não é suficiente, preciso que deixes de ser autêntico e te ajustes à imagem que eu tenho de ti, para que a minha vida seja como quero. Quando, na verdade, o que acontece é que sou eu que não quero crescer e continuo numa posição infantil a achar que a vida me tem de dar tudo. Eu sou perfeito, eu estou bem assim e tudo o resto se tem de se mover para me satisfazer – essa é a mensagem das nossas expectativas que depois camuflamos com uma atitude de vitimização.

Quando há expectativas não há espaço para autenticidade, estamos sempre à espera de que tudo seja como imaginamos e não conseguimos ver a vida tal como é. A expectativa vive no passado a tentar convencer-nos a criar um futuro com base nisso. Essa não é a forma de criar uma boa vida e um bom futuro...

Uma pessoa com muitas expectativas relativamente à vida e aos outros, tem um discurso muito característicos. Habitualmente a sua linguagem é cheia de ideias pré-concebidas, o seu discurso é muito opinativo e crítico. São pessoas pouco permeáveis às ideias dos outros e numa conversa habitualmente optam por tentar convencer os outros que

estão certas, ao invés de partilhar as suas ideias e aguardar feedback. Esta falta de receptividade revela também falta de empatia, que acaba por ser a competência base das relações autênticas e saudáveis.



A possibilidade de não estarem certas é, para elas, assustadora e põe em causa toda a sua existência, por isso devem defender a sua posição e mostrar sempre o quão errados os outros estão. E aqui percebemos algo sobre as expectativas: quem as tem vive em sofrimento. A questão não são as expectativas, mas sim a impotência que sinto para resolver as dores que carrego dentro de mim. Como não as quero enfrentar tento fantasiar com um mundo onde elas não existem e onde tudo é como eu quero. Pois... a grande questão é que esse mundo não existe e a menos que crescamos e aprendamos a viver de forma responsável por nós.

O maior dano da criação de expectativas é que acabamos por não viver a nossa vida. Na tentativa que a vida seja algo que não é, acabamos por viver numa bolha que nos isola do mundo e dos outros. Isso só acentua a dor que já sentimos. Em última instância a expectativa é uma forma frustrante de nos auto-engarmos, pois com ela tornamo-nos cegos e deixamos de ver a vida que nos rodeia...

Para deixar de criar expectativas e aceitar que a vida é simplesmente como é, teremos que com coragem tomar a decisão de crescer e aprender a gerir a frustração, não as expectativas. Óbvio que este despertar pode ser doloroso e que nos fará enfrentar alguns dos nossos maiores medos: solidão, rejeição, falta de amor, traumas do passado... Mas a verdade é que só assim nos encontraremos e poderemos viver a vida que tanto desejamos.

Para termos essa vida que queremos temos de nos começar a dar aquilo que exigimos aos outros. A melhor forma de lidarmos com as expectativas é essa, investirmos em nós, aprender a sermos adultos responsáveis, garantindo que não somos vítimas de nós próprios.

“Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro acorda”

– Carl Jung



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

pistas de berlindes

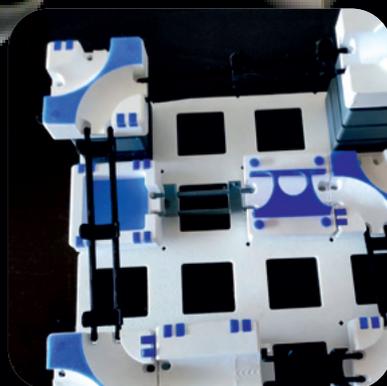
milhares
de combinações

exercita
a inteligência

melhora
a concentração

BRAVO TRAX

usa a tua criatividade



SOCORRO! O MEU FILHO ESTÁ A TORNAR-SE ADOLESCENTE!

T

Ter filhos é uma tarefa muito recompensadora, mas também desafiante. Especialmente quando as crianças se encontram em idades mais difíceis e complicadas, começando a mudar comportamentos, maneiras de pensar, modos de agir, enfim, quando começam no fundo a desenvolver o seu corpo adulto e a sua personalidade.

Falo em concreto da adolescência, da qual muito se ouve falar e nem sempre vem acompanhado pelos melhores motivos. Mas não tem que ser assim nem devemos contribuir para que assim seja. E é sobre isso que iremos falar hoje.

O que é a adolescência?

É a fase de transição entre a infância e o jovem-adulto em que ocorrem várias transformações físicas, intelectuais, emocionais, comportamentais e sociais. Normalmente acontece entre os 10 e os 16 anos. É caracterizada normalmente como sendo um período conturbado e onde o papel dos pais e também restante família, professores e amigos é fundamental.

Principais mudanças na adolescência

As mudanças físicas são as mais características porque se 'conseguem ver', mas todas as mudanças têm a sua importância e propósito. No entanto, a puberdade é a alteração mais vincada nesta fase de crescimento. O corpo começa a desenvolver-se, os órgãos sexuais definem a sua forma mais adulta, nas meninas cresce o peito e surge a menstruação, nos meninos aparecem os primeiros pêlos da barba, o odor é mais forte e também acontece a mudança da voz. Em ambos começam a crescer em maior abundância os pêlos em diversas partes do corpo, como pernas e axilas, surge o acne no rosto e também os traços faciais começam a definir-se para o mais próximo da fase adulta.

Para além disso, acontecem ainda outras mudanças e, de todas, destaca-se a construção da personalidade. Esta é uma fase fundamental nesta transição, onde o jovem vai construir aquilo que é, ou seja, a sua identidade, baseando-se em vários aspectos, como valores, identidade e orientação sexual, vocação, autonomia, perspectivas, etc.

Nesta fase o grupo de pares, dos amigos e colegas da escola tem especial importância para os adolescentes. São o seu grupo de pertença e, como tal, há uma tendência para seguirem os mesmos ideais, gostos, maneira de vestir, corte

de cabelo, entre outros. É também com os amigos e colegas que os jovens iniciam experiências, e é muitas vezes este o aspecto que deixa os pais mais preocupados. Isto porque, dependendo dos interesses, humor, vivências e circunstâncias de cada um, o adolescente poderá, muitas vezes até como resposta à revolta e confusão que sente, colocar-se em situações de risco. Falo especialmente em beber, fumar, relações sexuais desprotegidas, experiências com drogas leves até às mais pesadas, fuga de casa, entre outros.

A conturbada relação com os pais

Todos os aspectos referidos acima, e mais alguns, acabam por levar a uma relação conturbada com os pais. É complicado para estes verem o seu filho a crescer, a querer ser ele a fazer as coisas, a ter opinião, a já não concordar com tudo o que os pais dizem, a resistir frequentemente a ordens, a já não desabafar tanto com eles, a ter segredos, a já não aceitar a roupa que lhes escolhem, a 'dar mais ouvidos' ao grupo de amigos do que aos pais, etc.

Em suma, não é de facto uma fase fácil, mas devemos aprender a lidar com ela. E sobretudo os pais devem ter o papel crucial de irem falando com os seus filhos sobre estas mudanças, para os preparar para o que aí vem. É também fundamental que sejam compreensivos, pacientes e que se tornem em aliados dos adolescentes em vez de representarem mais um problema e um obstáculo. Claro que isto não significa que as regras devem deixar de existir, mas devem ser ajustadas. Não resolve, e ainda piora a situação, se tratarem o adolescente como uma criança. Ele está a crescer, assim como os pais cresceram, e deve ser dada maior abertura para que possa viver esta fase da forma mais normal possível.

E, claro, cada caso é um caso e há situações de crianças calmas que se tornaram adolescentes irreconhecíveis. Mas é importante não esquecer que se trata de uma fase de muita confusão, muitas mudanças, muitas questões em que o jovem precisa de apoio e também de quem o ajude a compreender o que está a acontecer.

Nestas fases, quando os pais já não sabem mais o que fazer, é importante que se procure ajuda especializada, nomeadamente apoio psicológico.



Dra. Marisa Pinto

Psicóloga, nossa parceira Psieducare e Sócia da www.girohc.pt/





A PRIMAVERA *a chegar*



Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425
(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne



Uma experiência gastronómica que vai surpreender!
Fundado em 1978 como Café Cine-Convívio,
foi ganhando o nome que tem actualmente, "FURA" pela típica caixa de furos dos anos 80.
Rafael Martins preservou o imaginário histórico do espaço,
deu-lhe uma nova imagem e criou uma nova proposta gastronómica.

A aposta nas tapas e petiscos é complementada pela excelente carta de vinhos,
espumantes e champanhe, além das cervejas nacionais e internacionais.

Diariamente, tem à disposição o menu executivo, com dois pratos, que demonstram bem o que é o "FURA"
qualidade de ingredientes, tempero excepcional e sabores surpreendentes.

Por reserva para o jantar pode escolher a Costela Mendinha Assada, o Pica no Chão, o Cozido à Portuguesa e Bacalhau com Broa.
Os jantares vínicos e temáticos também são uma referência, levam até à Póvoa de Lanhoso várias inspirações culinárias internacionais,
com chefes de cozinha convidados, os sabores são harmonizados com os melhores vinhos e espumantes de produtores seleccionados.
Nesta altura de São José, experimente o delicioso Cabritinho Assado.
Para saber mais, visite as redes sociais e deixe-se surpreender!





Life is too short
to drink bad beer



@FURA_CERVEJARIA

PAIS (DES)INFORMADOS: NEM TUDO O QUE PARECE É



Vivemos em pleno século XXI e cada vez mais a geração de pais dos anos 80/90 são pais com formação superior, com relativa facilidade no acesso à informação e à saúde. No entanto, continuamos a assistir a pais que, por um lado, procuram antecipar o desenvolvimento infantil, gerando comportamentos ansiogénicos, tentando que os seus filhos sejam “melhores” do que eles foram e, por outro lado, pais que desvalorizam as etapas cruciais de desempenho, agindo com passividade, justificando que a criança ainda é pequena ou tem tempo.

As nossas crianças têm cada vez menos tempo para o brincar e estão carregadas de atividades extra curriculares que ocupam o horário diurno para que os pais possam trabalhar até mais tarde. Por outro lado, estes pequenos passam mais tempo em ecrãs e menos tempo ao ar livre que impede a criança de explorar o corpo, os sentidos e a sua motricidade global e fina. Se procurarmos na internet, numa livraria, podcast ou um artigo todos remetem para o mesmo. Temos de deixar as crianças brincar, temos de ter tempo de qualidade para com a criança... tempo de qualidade não significa uma tarde livre, mas sim 30 minutos em que se monta um puzzle, em que se lê uma história, em que os pais não pegam no telemóvel para fazer um scroll nas redes sociais. Antigamente, isto não se colocava porque as crianças brincavam ao ar livre, tinham tempo e exploravam o mundo em redor.

Em boa verdade, também temos a explosão das redes sociais no dia a dia de todos. De fato, elas são importantes no acesso à informação, mas tudo com peso e medida. A melhor chupeta, a melhor papa, o melhor livro,... nem sempre é verdade o que se escreve e a fiabilidade de quem escreve.

Na área da Terapia da Fala assistimos neste momento a algumas temáticas fortemente abordadas, mas nem sempre com a maior evidência científica. Refiro-me aos freios linguais, tipos de chupetas e consultas hiper mega divertidas.

Cientificamente, está bem descrito que os freios curtos prejudicam a amamentação, o desenvolvimento da fala e o crescimento craniofacial, mas nem sempre todos os casos têm indicação cirúrgica no imediato e torna-se fundamental avaliar cada caso, em equipa, e decidir a direção a seguir. Quanto ao tipo de chupeta, qualquer uma pode levantar questões miofuncionais e de fala, porém se for usada de forma q.b. e retirada em tempo útil, será uma forte ajuda para os pais em forma de regulação. Voltamos à velha questão, nem sempre nem nunca.

Quanto às redes sociais nem sempre revelam, inequivocamente, tal e qual é. As consultas de Terapia da Fala devem ser pensadas no sentido de cativar a criança para obter o máximo de colaboração dela, mas deve pressupor um raciocínio clínico, que permita definir objetivos terapêuticos, visando o sucesso e eficiência da intervenção. A criança pode gostar muito da consulta e do Terapeuta, mas temos todo um desenvolvimento a decorrer e por isso, quanto mais demorar, maior será o desfasamento. Por fim, o papel da família, é fundamental, porque uma família comprometida, que mantenha as orientações, que tente, tornará todo o processo terapêutico rápido e eficaz... no final de tudo quem ganha é a criança.

Temos pais mais INFORMADOS?



Dra. Raquel Martins

Terapeuta da Fala
Centro Pediátrico de Guimarães
Pós-Graduada em Motricidade Orofacial e Sensibilidade Orofacial
Pós-Graduada em Disfagias Orofaríngeas
Especializada em Motricidade Orofacial, Dificuldades de Aprendizagem e Processamento Auditivo Central



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)

Vivo com o meu companheiro há sete anos e não pretendemos ter filhos. A casa é dele, que me diz que deveríamos casar de forma a eu poder um dia ser sua herdeira. É mesmo assim? Estando juntos há tantos anos em união de facto não serei herdeira dele?



HERDEIROS NA UNIÃO DE FACTO: SIM OU NÃO?



ara leitora,

A situação que nos expõe configura uma efetiva união de facto, na medida em que vive em condições análogas às dos cônjuges há mais de dois anos com o companheiro, tal como prevê a legislação para o efeito.

Contudo, importa esclarecer que para produzir os seus efeitos, a união de facto carece de ser provada, sendo o seu reconhecimento possível através de uma declaração emitida pela junta de freguesia da área de residência do casal.

Relativamente aos efeitos que a união de facto produz, encontram-se previstas em lei própria destinada à proteção das uniões de facto, lei essa que prevê alguns benefícios aos casais que decidem não casar, como por exemplo, um regime jurídico equiparado ao aplicável a um casal que se encontre casado vinculado por contrato de trabalho, relativamente a férias, feriados, faltas e licenças; a aplicação do regime do imposto sobre o rendimento das pessoas singulares (IRS) aplicáveis aos sujeitos passivos casados e não separados de pessoas e bens; ademais, quem vive em união de facto tem direito a prestações por morte resultante de acidente de trabalho ou, por exemplo, doença profissional, entre outros.

Por outro lado, o casamento é um contrato que obedece a um conjunto de requisitos legais para que seja considerado válido. Quando duas pessoas decidem casar, escolhem o regime de bens que pretendem, isto é, definem qual o regime que incidirá sobre os bens do casal. No sistema português, existem vários regimes de bens possíveis, tais como o de comunhão geral de bens, o de comunhão de bens adquiridos, o de separação de bens ou, ainda, um regime de bens definido pelo próprio casal, no qual estipulam um conjunto de regras para administração dos bens dos seus patrimónios, respeitando os limites da lei. Na falta de con-

venção antenupcial, o casamento considera-se celebrado sob o regime da comunhão de bens adquiridos.

Após estes considerandos, é importante sublinhar que, efetivamente, a leitora não é herdeira do seu companheiro na situação de união de facto em que se encontram. Ou seja, em caso de morte do companheiro, a leitora não receberá a casa onde habitam por herança, nem se habilitará a qualquer outro bem que lhe pertença. Tal prerrogativa não está abrangida pela lei que protege este regime dos unidos de facto, tendo o legislador afastado expressamente tal possibilidade.

No entanto, especificamente no que respeita ao imóvel que corresponde à residência do casal, que presumimos ser da exclusiva propriedade do companheiro, a lei protege os unidos de facto no caso de morte do titular do bem. Na verdade, nesta situação em particular, a lei prevê a possibilidade de o unido de facto sobrevivo permanecer nessa casa, pelo prazo de cinco anos, como titular de um direito real de habitação. Neste caso, por exemplo, a leitora poderia permanecer nesta casa pelo tempo igual ao da duração da união, uma vez que a união de facto começou há mais de cinco anos antes do falecimento.

Este direito real de habitação só não será reconhecido se o membro sobrevivo tiver casa própria na mesma área do concelho onde se encontra a casa de morada de família de que é titular o seu companheiro falecido. Se se tratar das áreas dos concelhos de Porto ou Lisboa, incluem-se os concelhos limítrofes.

Conclui-se, assim, não serem os unidos de facto herdeiros um do outro, apenas os cônjuges. Pelo que a leitora não será herdeira do seu companheiro, ainda que viva com ele há cerca de sete anos, beneficiando apenas de eventual direito real de habitação sobre a casa em que vivem.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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

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

LA MOVIDA BRAGA 80-90-00

Até às Dez trouxe até nós mais uma memorável edição da La Movida de Braga, no passado dia 2 de março no Sardinha Biba, com centenas de pessoas a aderirem a mais um evento com música dos anos 80, 90 e 2000.

Estas músicas conseguem agregar pessoas de todas as idades e isso verificou-se mais uma vez nesta noite onde os "artistas", foram como sempre os DJ's, Motinha, Artur, Barrica, Néné e Pnt, que animaram a festa pela noite dentro, onde a Revista SIM é parceira desde a primeira hora.

A marca Até às Dez, mais uma vez, cumpre com todas as expectativas, proporcionando a todos uma incrível viagem no tempo, numa festa que reuniu diferentes gerações num ambiente de pura alegria e diversão.

Prometemos que haverá mais.







Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt



Mais informações:



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

THE NORTH FACE TRANSGRANCANARIA

Courtney Dauwalter e Raul Butaci vencem edição histórica

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



A 25.ª edição do The North Face Transgrancanaria não desiluiu, revelando-se uma das mais exigentes dos últimos anos devido às condições climáticas adversas. A americana Courtney Dauwalter e o romeno Raul Butaci foram os grandes vencedores da prova Classic, a rainha do evento e a terceira do circuito internacional Gran Canaria World Trail Majors.

Depois de uma emocionante partida na praia de Las Canteras, em Las Palmas de Gran Canaria, sob uma chuva intermitente, os corredores enfrentaram uma noite desafiadora, marcada por temperaturas baixas, chuva e ventos fortes nas primeiras horas, seguidas de um calor intenso ao longo da encosta sul de Gran Canaria até alcançarem a meta.



Dauwalter assegurou a sua segunda vitória consecutiva nesta competição, à frente de Claudia Tremps e Emma Stuart, ao completar os 126 quilómetros e

os quase 7.000 metros de desnível positivo num impressionante tempo de 15 horas e 54 minutos. Butaci conquistou a primeira posição masculina com um tempo de 13 horas e 22 minutos, sendo acompanhado no pódio pelo veterano espanhol Miguel Heras e por Ionel Cristian Manole.

Competitividade em todas as provas

Fraga e Andrzej Witek triunfaram na Advanced, enquanto Jennifer Lichter e Robert Pkemoi levaram a vitória na Marathon, este último conquistando a sua segunda vitória consecutiva na prova. Katarzyna Solinska e Antonio Martínez dominaram na Starter, Sasa Torkar e Alejandro Díaz na Promo, e Elvira Borring e Francisco Javier Tejonero na Youth. Por fim, no Quilómetro Vertical El Gigante, Katie Schide e Henri Aymonod foram os mais rápidos.

Portugueses em destaque

Na prova rainha do evento, a Classic, Bruno Sousa conquistou o 15.º lugar e Fátima Buchas obteve o 7.º lugar na classificação feminina. Miguel Arsénio, 2.º classificado no ano passado, liderou parte da prova, acabando por desistir perto dos 80 quilómetros. Na Advanced, Bruno Gonçalves alcançou o 14.º lugar. Tiago Vieira, atleta sub-23, destacou-se na Marathon, ao conquistar o terceiro lugar do pódio. No Quilómetro Vertical El Gigante, Leandro Soares foi o 22.º classificado.

Números históricos

Nesta edição do The North Face Transgrancanaria, mais de 4.100 participantes de 73 nacionalidades diferentes percorreram os vários trilhos da Gran Canaria. Este ano assistiu-se à maior distribuição de prémios monetários de sempre, já que os três melhores corredores e corredoras das provas Classic, Advanced, Marathon e Starter partilharam 36.000 euros em prémios. 2024 foi também uma das edições mais seguidas da história do evento, com mais de 16 horas de transmissão ao vivo em espanhol, inglês e, como novidade deste ano, chinês.



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



GRUPO
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA MORADIAS TÉRREAS T3/T4

DESDE
€ 465.000

ID 123331024-666



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

Área total desde
320 m²

Área lote desde
505 m²

Quartos
3-4

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



CONTACTE-NOS
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira **Rui Teixeira**
961 729 254 **961 778 690**



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



MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira

961 729 254

Rui Teixeira

961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS

grupomove.pt





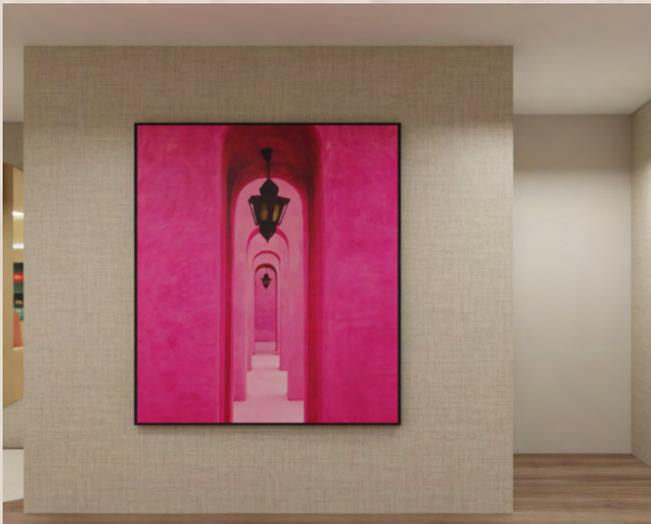
ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

A MAGIA DA SIMPLICIDADE

Leve, breve, suave. Os pormenores que ligam tudo resultam de um estudo apurado, que se junta com a criatividade e experiência para criar espaços únicos. Dar vida a espaços e devolvê-los às famílias, com harmonia e simplicidade. Fazemos com as nossas mãos os cortinados, roupas de cama, estofos, tapetes, que se juntam ao design definido. É na simbiose das suas ideias com a criatividade da nossa equipam que damos vida à sua vida. É assim que surge a magia da simplicidade.





Adorno Perfeito



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

PEREGRINAR-TE PATENTE NO MUSEU PIO XII

O projeto PeregrinAr-Te* apresenta, na Semana Santa de Braga 2024, a exposição in via Vitae Christi, no Museu Pio XII (disponível durante o mês de abril) com obras do artista bracarense Jerónimo e de um coletivo de criativos. Estes, no local, em livro e site, mostram as suas manifestações artísticas, inspiradas em 8 etapas da vida de Cristo. “Estão convidados para percorrer connosco este caminho de Beleza nos dias 28/03, 06/04 e 20/04. Iniciamos no Museu Pio XII/Museu Medina e terminamos, com um recital, no Salão Nobre do Museu Nogueira da Silva. A entrada é gratuita! Basta escolherem um dos dias em destaque para fazerem parte deste primeiro PeregrinAr-Te!”, refere a organizadora do evento, Maria José Morais Silva. “O Projeto PeregrinAr-Te conta com o contributo de cerca de 33 pessoas, a maioria criativos que apresentam as suas obras acreditando que a arte é caminho de espiritualidade. Neste evento, os participantes acedem a lugares e obras de arte em 3 momentos dinâmicos e interativos, onde o chão pode ser céu”, explica.

Pode fazer a pré-inscrição no Museu Pio XII, pelo telefone 253 200 130 ou por correio eletrónico, através de info@museupioxii.pt. Saiba mais em peregrinarte.vercel.app.

PROGRAMA

28/03

Museu Pio XII, 10h às 11h30 Exposição in via Vitae Christi
Caminhando em direção ao Museu Nogueira da Silva, Salão Nobre, 12h às 13h, com Recital

06/04

Museu Pio XII, 14h30 às 16h Exposição in via Vitae Christi
Caminhando em direção ao Museu Nogueira da Silva, Salão Nobre, 16h30 às 18h, com Recital

20/04

Museu Pio XII, 14h30 às 16h Exposição in via Vitae Christi
Caminhando em direção ao Museu Nogueira da Silva, Salão Nobre, 16h30 às 18 h, com Recital



S U P L E M E N T O

MODA & BELEZA

PRIMAVERA · VERÃO



CAMEL
ACTIVE



**Camel
ACTIVE**

Outdoor Casual Wear

EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067

www.camelactive.com

ÓSCARES “COMO PODEMOS RESISTIR?”



Cândida Pinto

Designer de moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc., estudou entre Braga, Viena e Berlim. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, especializou-se posteriormente em Moda, Costura e Costura Avançada. Tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação e E-Commerce. É coordenadora da área de Moda da Revista Sim, bem como de equipas de produção de moda. A sua marca Embrace Inc. tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como MTV Red Carpet Awards e Globos de Ouro.

 [embrace.inc](#)

 [embrace_inc](#)

Os filmes nomeados para os Óscares de 2024 falam-nos da guerra, do silêncio perante a desumanização, da necessidade brutal de resgatar a essência feminina, da urgência dos direitos humanos. Chamam-nos também a entendermos o agora através do passado, alertando-nos para a polarização em que vivemos, num limbo estranho entre uma gritaria virtual e um silenciamento real perante a crueldade. Ao aceitar o Óscar de Melhor Filme Estrangeiro por “Zona de Interesse”, Jonathan Glazer questionava, com a voz embargada: “Como podemos resistir?”, referindo-se à crueldade humana, passada e presente.

Perante um futuro incerto, também a Moda reflete sobre si mesma, e ora se expande ou retrai. O momento atual é de um certo recato, numa espécie de respeitoso silêncio, num velório estético em homenagem e lembrança de um tempo de maior liberdade, em que talvez não voltemos a viver.

Os mais atentos terão detetado todos estes códigos na passadeira dos Óscares, onde o styling materializa o zeitgeist e os seus atores referenciam as suas personagens. É neste teatro de símbolos e analogias que nos são contadas as histórias que nos fazem sonhar, é nesta aparente brincadeira, que muitos apelidam de

feira das vaidades, que os mais altos representantes da sétima arte, seres quase divinos e criaturas privilegiadas em tempos imprevisíveis, vão apontando caminhos e denunciando os ventos que aí vêm.

Para os curiosos das atuais tendências de Primavera-Verão, elas estavam todas lá, sendo a mais forte de todas a tentativa de busca da essência das grandes casas, que esta estação seguem o caminho comum de visitar os seus arquivos, retratar os seus designs mais icónicos, e procurar o que é mais basililar na sua linguagem. A Moda, acusada por tantos de frivolidade, parece ter sempre a sensatez de olhar para o passado para encontrar respostas para o presente e evitar desaires futuros - um processo que poderia salvar tantas vidas em tantos locais do mundo - buscando atualmente um lugar de luxo tranquilo, de beleza interior, de elegância despojada.

Como Bella Baxter que, em “Pobres Criaturas”, vai descobrindo a sua humanidade através das conversas, do sexo, da literatura, das viagens, das conversas, da filosofia, da arte, da música e da dança, transcendendo a monstruosidade da sua génese, acredito que todos nós seríamos melhores seres humanos se, no meio do caos, encontrássemos forma e momento para contemplar o Belo, dentro e fora de nós. Talvez só mesmo isso possa mudar o mundo.



Emma Stone ganhou o Óscar de Melhor Atriz pelo papel de Bella Baxter em “Pobres Criaturas”. O vestido da cerimónia e o da after party da Vanity Fair eram ambos Louis Vuitton, uma das assinaturas mais relevantes na passadeira vermelha deste ano.

Antónia Lage

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

Loja

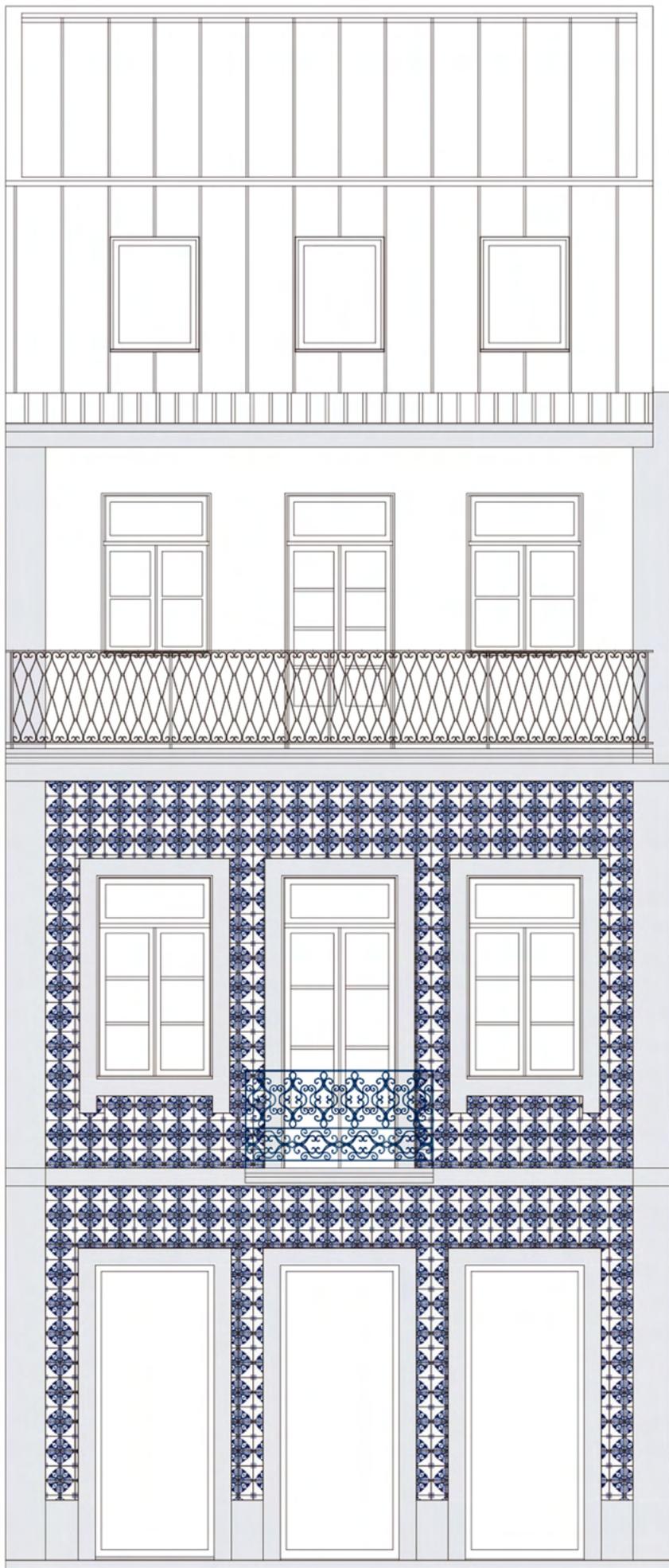
Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonialage

ig boutiqueantonialage

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



PHILOSOPHY
DI
LORENZO SERAFINI

ZADIG & VOLTAIRE

NOTSHY
CASHMERE

EDWARD
ACHOUR
PARIS

ERMANNNO
FIRENZE

self-
portrait

BCBGMAXAZRIA

DVF
DIANE VON FURSTENBERG



ANINE BING

momonì

LIVIANA CONTI

CAMBIO

BETTA
CORRADI
HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM



CHIARA FERRAGNI

BOUTIQUE
MOSCHINO

PPRIMAVERA • VERÃO 2023/24

Cristina Moita

C A B E L E I R E I R O S

O QUE FAZ PELA SAÚDE DO SEU CABELO?



A especialização da equipa de Cristina Moita tem dois objetivos primordiais: a saúde e a beleza do seu cabelo.

Um tratamento por etapas

Para conseguir o melhor resultado, Cristina Moita acredita que a preparação do cabelo e restituição da saúde capilar são imprescindíveis para obter os melhores resultados. Não se pode fazer trabalho técnico sem uma preparação cuidada. Em primeiro lugar, é fundamental fazer um diagnóstico preciso, com recurso a tecnologia de imagem. Depois de definido o procedimento, são utilizadas técnicas de reparação, nomeadamente ozonoterapia, a cromoterapia ou a última novidade do espaço Cristina Moita: a Ledterapia.

Como funciona?

Como sabemos, é imprescindível ter um cabelo cuidado para avançar para o trabalho técnico. A Ledterapia permite a absorção dos nutrientes de recuperação do tecido capilar cinco vezes mais rápido que o normal, permitindo excelentes resultados em pouco tempo. Este tratamento inovador utiliza luz led específica, que atua de forma rápida e eficiente.

A beleza

Depois do tratamento concluído, é tempo de deixar a imaginação e a capacidade de criação fluírem. Ao longo dos anos, Cristina Moita apostou na especialização em balayage, uma técnica que inicia com o visagismo, em que a profissional define qual a expressão, coloração e contorno que o cabelo deve ter, em função do rosto da cliente. E depois, a aplicação técnica, que requer experiência e qualidade de procedimentos, para o resultado ficar perfeito.

Como gostamos de dizer, a Balayage é uma jóia que fica no seu cabelo!

Brevemente, vamos apresentar a nossa coleção para a nova estação! Esteja atenta às nossas redes sociais e à Revista Sim.



ÓSCARES 2024 - PARTE 1



Cândia Pinto

Designer de moda, stylist



Porque todas as tendências de Primavera-Verão estavam na red carpet dos Óscares 2024, e também porque este ano foi dos melhores de que tenho memória em termos de filmes de que gostei e me inspiraram, apresento-vos os meus looks preferidos da cerimónia, e como eles profetizam o que vamos ver à nossa volta nos próximos tempos.



HOLLY WADDINGTON - ÓSCARES 2024

Começo com a Holly Waddington, a nomeada por quem mais torci na cerimónia. Para além de ter ganho o justo reconhecimento pelos figurinos magistrais de "Poor Things", escolheu um vestido de referência ao filme. Adorei as mangas dramáticas (que serão uma tendência muito forte esta Primavera), os brincos statement e o cabelo suave. No final do seu discurso, agradeceu ao marido por ficar com os filhos em casa, para ela poder trabalhar. Temos todos a agradecer o mesmo, ou o mundo não poderia usufruir de um tratado de como fazer as pessoas sonhar, e de uma ode à liberdade feita roupa.



CAREY MULLIGAN EM BALENCIAGA

Numa recriação de uma criação Balenciaga de 1951, e com styling de Andrew Mukamal, este foi um dos looks preferidos a nível internacional. Materializa a

tendência global de as marcas revisitarem os seus arquivos e buscarem o que as define na sua essência. Gosto muito desta ideia de intemporalidade, e de procurar inspiração nos mestres, que vieram muito antes de nós e continuam a falar connosco através de obras de arte, como é este vestido.



CHARLIZE THERON EM CHRISTIAN DIOR

Gostei muito do efeito monocromático da coordenação do vestido, acessórios, cabelo e a própria tez da Charlize Theron que é uma mulher alta e longilínea, e escolhe sempre looks que evidenciam isso. É uma mulher transcendentalmente bonita, e elegante na mesma proporção. Nesta Primavera, serão tendência os looks monocromáticos, os drapeados e as silhuetas esculturais.



KIRSTEN DUNST EM GUCCI

Para mim, Kirsten Dunst será sempre a Lux de "As Virgens Suicidas", e este ar tão leve e descomplicado que é quase perverso remete-me para essa altura -

Gosto do ar 90's e da intemporalidade do branco, duas tendências que se adivinham na próxima estação.



GRETA LEE EM LOEWE

Se não viram "Vidas Passadas", recomendo vivamente. Acho que este look faz justiça ao minimalismo do styling da personagem principal, ao seu pragmatismo e, ao mesmo tempo, à divisão interna que experiencia no filme...aqui materializada no preto e branco que caracterizam o dilema. O luxo tranquilo e um certo mutismo dominam as tendências de Primavera-Verão 2024.



JAMIE LEE CURTIS EM DOLCE & GABBANA

Sem palavras para esta postura, auto confiança e sentido de estilo. Nem o Vinho do Porto faz isto tão bem. A atriz representa aqui o movimento importante do empoderamento no envelhecimento, do anti-idadismo e da preponderância da essência e da presença.

Nova Coleção
PRIMAVERA · VERÃO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

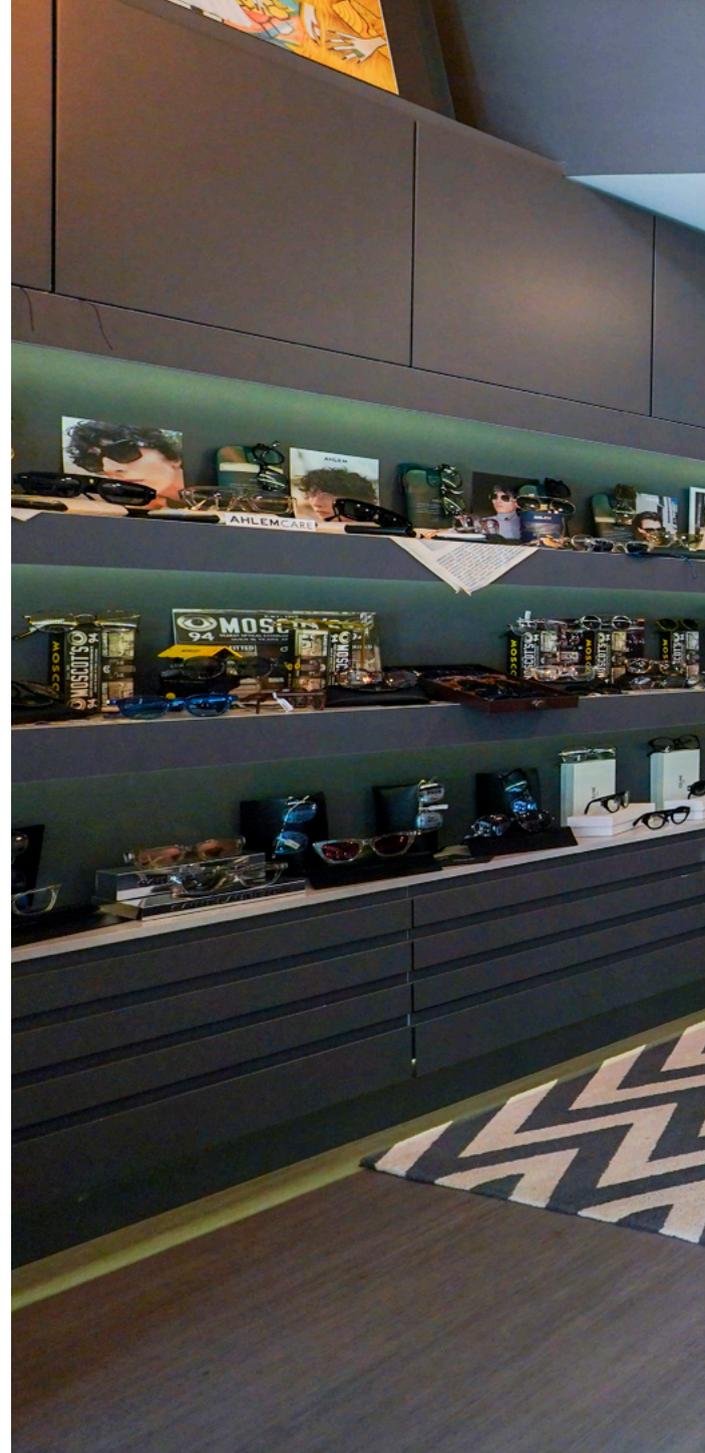
LOJA ONLINE
www.jorgelima.pt

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

F
O
Fernando
Oculista



54 ANOS DE HISTÓRIA



É um dos espaços comerciais mais antigos de Braga, com um percurso baseado na qualidade, bem servir e profissionalismo. A história começou com Fernando Trabulo e tem continuidade com a filha, Ana Trabulo. A ótica Fernando Oculista foi fundada dia 21 de Março de 1970, no número 23 da Rua do Souto, mas fez a mudança para o Largo de Santa Cruz em 2005. Um novo espaço permitiu criar mais oferta e mais serviços. “Quero continuar o legado do meu pai, fazer um trabalho de diferenciação”, explica Ana Trabulo.

No Fernando Oculista, “encontra uma ótica especializada em controlo de miopia e terapia visual, trabalhamos com lentes prismáticas no tratamento do deficit de postura. Apostamos numa optometria especializada”, assegura.

Um espaço de moda

Fernando Oculista também é significado de moda em óculos, com grandes marcas, como Archy Welfare, Retrosuperfuture, Steve McQueen, Ahlem ou Dior. A escolha dos modelos em cada temporada resulta do bom gosto e criatividade de Ana Trabulo.



 **opticafernandooculista**
 **fernandooculista**

Largo de Santa Cruz 35
4700-322 Braga
253 217 082
www.fernandooculista.pt
optica.fernandooculista@gmail.com

ÓSCARES 2024 - PARTE 2



Cândida Pinto

Designer de moda, stylist



GABRIELLE UNION WADE EM CAROLINA HERRERA

Há looks que nos transportam para mil referências e estéticas e, para mim, este é um deles. Gosto muito do ar gráfico e feminino, em simultâneo, e a capacidade rara de transformar o hard em soft, e vice-versa. Os metalizados, corpetes e silhuetas fortes serão uma tendência na próxima estação.



LUPITA NYONG'O EM CUSTOM ARMANI PRIVÉ

Conseguiu carimbar na memória coletiva a cor azul claro como sua marca visual, quando ganhou o Oscar de Melhor Atriz por "12 Anos Escravo" e este ano a cor mereceu um retratamento. Gostei muito dos acessórios e makeup. Linda.

tinha toda a razão de ser. O cabedal será uma tendência forte na próxima estação.



ARIANA GRANDE EM GIAMBATTISTA VALLI

A propósito do mesmo, aqui está uma bela brincadeira. Acho que o rosa é uma cor linda, que funciona muito bem na red carpet quando é usada com estilo e liberdade. É isso que este look me transmite. A tendência Barbie pink também tem sido uma constante, dentro e fora das red carpets.



ANYA TAYLOR JOY EM CHRISTIAN DIOR

O ar seráfico e teatral da Anya Taylor Joy é sublinhado pelo ar intrincado deste vestido. Achei lindo como, sendo cheio de detalhes, comunica um conjunto que acaba por ser leve e não demasiado dramático. É uma bonita homenagem ao savoir faire, à alta costura e à beleza que fala por si própria.



CYNTHIA ERIVO EM CUSTOM LOUIS VUITTON

Não tenho a certeza acerca da cauda reptiliana que tinha este vestido, mas gostei muito das mangas, da cor e do facto de ser em cabeda. Nem tudo tem que ser simples, sério e bonitinho. Para além disso, acho interessante como algumas atrizes (e os designers e stylists que com elas colaboram) transportam referências das suas personagens para os looks que escolhem para a red carpet. Este era um desses casos, em que a exuberância



JENNIFER LAWRENCE EM CUSTOM CHRISTIAN DIOR

Já agora, um vestido também não precisa de ser liso. Ou brilhante. Ou ter uma racha. No geral, este ano os Óscares fizeram um bom pacto entre estilo old Hollywood e leveza no styling para celebrar a beleza feminina.

Com menos ou mais irreverência, foi um ano inspirador para quem adora Cinema e. é claro, Moda!



MEET MHODZI

A Mhodzi é uma marca que nasce da história da Empresa Grácia Sofia em Braga, através da visão da sua fundadora.

Assume-se como uma marca de acessórios de moda sustentável, usando excedentes de produção, conjugando tecidos com porcelana reciclada em todas as peças, onde 21 colaboradoras mostram a sua arte manual, transmitindo todo o amor, em cada peça que fazem.

Cada peça é única e cuidadosamente trabalhada, dando uma nova vida a resíduos têxteis, que se transformam em verdadeiras obras de arte com edição limitada.

Com apenas 2 coleções disponíveis - Borboletas e Floresta - a marca vende exclusivamente online em <https://mhodzi.com>, no entanto podem ser vistas no atelier da Grácia Sofia, localizado na Rua Comendador António Maria Santos da Cunha 436, em Braga.

Cada peça Mhodzi é uma promessa de empoderamento, elegância e cuidado com o ambiente e as pessoas que nos rodeiam.

Graças a si, sempre que escolher uma peça Mhodzi, iremos doar 2% à Instituição Monsenhor Airoso, Localizada em Braga.

Mhodzi - Seeds of the Soul, nasce de pessoas para pessoas!



Rua Comendador António Maria Santos da Cunha, 436
4700-026 Braga - Portugal
+351 934 170 759 | +351 253 034 871
graciasofia@graciasofia.com
info@mhodzi.com
www.graciasofia.com

mhodzi
seeds of the soul





SINNETTY

BOSS

BOSS

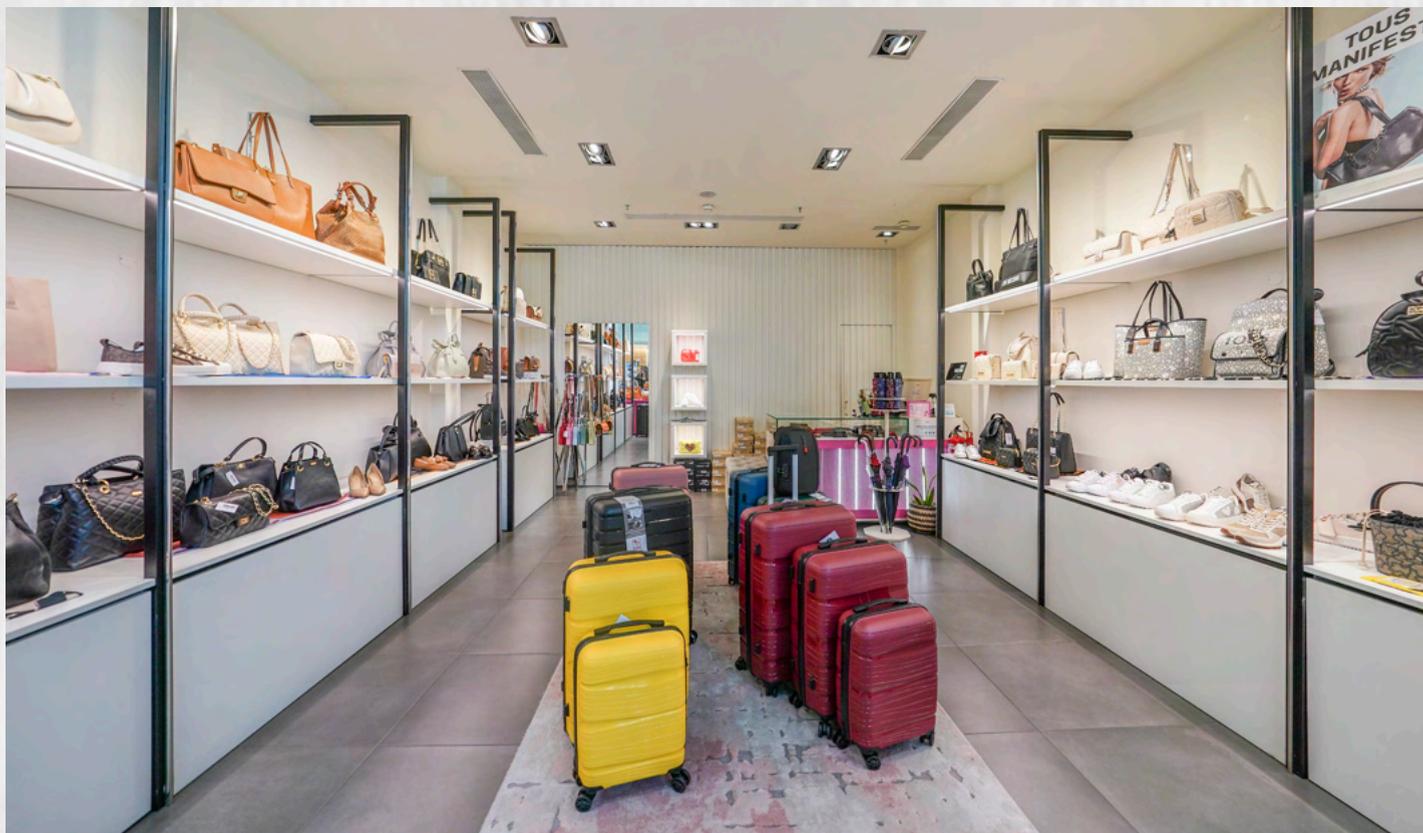
Authorized Dealer
TOUS

MICHAEL KORS

MICHAEL KORS

PRESSIONI
DE
L'ARTISTE

INFORMAZIONE
PER IL CLIENTE



BRAGAPARQUE LJ. 2040 QUINTA DOS CONGREGADOS 4710-427 BRAGA TEL: 253 264 403

 SINTETY

**LOVE
MOSCHINO.**

 **MICHAEL KORS**

 **TOUS**
jewellers since 1920

COCCINELLE



PARA TODAS AS MULHERES – SEM EXCEÇÃO!

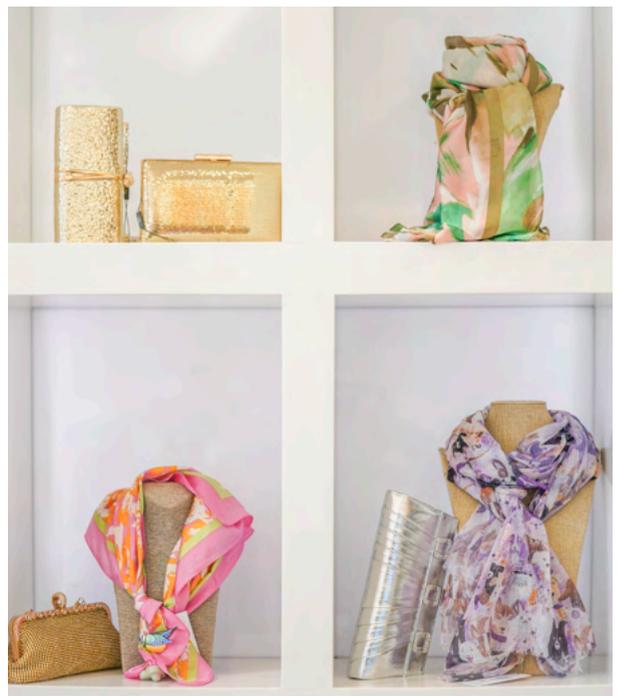


A democratização da moda é uma realidade na Boutique da Tereza, uma marca da empresa Teresa Cardoso Oliveira & Cª Lda (TCO) que cria moda para mulheres de todos os tamanhos, do M ao GG. A qualidade é garantida pelo controlo de toda a linha de produção, desde a escolha dos tecidos e acessórios, confecção das peças e claro todo o design pensado para satisfazer o gosto das clientes mais exigentes. A consciência ambiental é algo que também tem vindo a estar cada vez mais presente nesta fase de produção.

Ao longo dos anos, a Boutique da Tereza tem apostado no segmento plus-size e apresenta, agora, uma novidade também para dormir mais confortável: nova linha de pijamas, feitos com tecidos suaves, ideais para uma boa noite de sono.

Além da moda casual para o dia-a-dia, encontra aqui vestidos de cerimónia e festa, que podem ser complementados com os nossos acessórios, desde as pochetes aos os lenços.

Design e qualidade em moda pensada para todas as mulheres é a proposta da Boutique da Tereza!



Loja 1 - Braga, Rua de São Marcos - 253 616 770
Loja 2 - Braga, Minhocenter - 253 254 193
Loja 3 - Ponte de Lima - 258 947 016
Loja 4 - Lisboa - 211 318 967

 [datereza](#)
 [boutiquetereza](#)

geral@boutiquetereza.com
boutiquetereza.com
936 735 057

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