

sim[®]

293

ABRIL

f revistasim

@ revistasim.pt

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



TrofaSaúde
BragaCentro

EQUIPA DE ORTOPEDIA
DIFERENCIAÇÃO E EXPERIÊNCIA

Pág. 2-4

ALTA DIFERENCIAÇÃO EM ORTOPEDIA

Dr. Manuel Vieira da Silva
COORDENADOR DE ORTOPEDIA
DIRETOR CLÍNICO DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO

O Centro Musculoesquelético do Trofa Saúde Braga Centro é uma organização funcional multidisciplinar e agregadora de várias especialidades, com uma visão holística da doença e do doente, proporcionando um acompanhamento completo, com base num percurso clínico que beneficia o seu tratamento. Este modo de organização clínica coloca o foco no doente e divide-se em Unidades Funcionais que resultam da alta especialização médica.

A estreita colaboração interdisciplinar entre cirurgiões, fisiatras, radiologistas e outros elementos, é altamente benéfica para o doente e melhora nitidamente a qualidade e a eficiência dos cuidados e a capacidade de resposta às necessidades da comunidade.

Este centro inclui múltiplas unidades especializadas nas diversas áreas do sistema musculoesquelético, nomeadamente as Unidades da Coluna, do Ombro e Cotovelo, do Punho e Mão, da Anca, do Joelho, do Tornozelo e Pé, de Ortopedia Infantil e de Reconstrução e Alongamento Ósseo.



DR. MANUEL VIEIRA DA SILVA E DR. JOÃO MOURA



UNIDADE DO JOELHO

A Unidade do Joelho do Centro Musculoesquelético do Trofa Saúde Braga Centro é constituída por uma equipa altamente qualificada que inclui médicos ortopedistas, fisiatras, fisioterapeutas, radiologistas e outros profissionais de saúde, que oferece uma abordagem integrada à patologia do joelho, visando melhorar a qualidade e eficiência dos tratamentos, bem como a capacidade de resposta às necessidades dos doentes.

Para além de fornecer cuidados clínicos qualidade, aposta no desenvolvimento e investigação, impulsionando o desenvolvimento de novas técnicas e tratamentos para patologias do joelho. Utilizando a mais recente tecnologia, esta unidade oferece uma ampla gama de tratamentos inovadores, desde cirurgias minimamente invasivas até terapias de preservação de tecidos. O uso de biomateriais, como o ácido hialurónico, stem-cells e fatores de crescimento (PRPs), ajudam a melhorar e promovem a regeneração de tecidos musculoesqueléticos.

A especialização da Unidade do Joelho permite um diagnóstico mais preciso e precoce, um tratamento mais eficaz com métodos menos invasivos e uma recuperação mais rápida e completa.



DR. JOÃO DAS DORES CARVALHO

UNIDADE DA ANCA

A patologia da Anca é da responsabilidade de uma unidade com experiência acumulada em centenas de cirurgias nesta área anatómica.

Esta unidade oferece resposta a patologias simples ou mais complexas, desde a tendinopatia glútea e artrose da anca, onde se procura intervir preventivamente através da medicina regenerativa, até patologias tão complexas como a revisão de prótese da anca nos casos em que há desgaste e descolamento ou no tratamento de sequelas de doenças congénitas, como a displasia da anca, doença de Legg-Calvé-Perthes ou Epifisiólise, sempre com o foco na normalização da marcha, na resolução da dor e em proporcionar ao doente uma vida normal.

Esta unidade tem também a competência para tratar a patologia traumática da anca e bacia, como as fraturas do colo do fémur e transtrocantéricas, até às mais raras como as fraturas do acetábulo ou do anel pélvico.



DR. MIGUEL FRIAS

UNIDADE DO OMBRO E COTOVELO

A Unidade de Ombro e Cotovelo, diferenciada e exclusivamente dedicada a estas áreas funcionais, diagnóstica e trata todas as patologias que envolvem estas áreas anatómicas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas por lesões do foro degenerativo ou traumático destas articulações.

O tratamento conservador e cirúrgico, nomeadamente de fraturas do ombro e cotovelo, rotura da coifa dos rotadores, instabilidade do ombro, epicondilites do cotovelo, bem como patologia artrósica, é abordada multidisciplinarmente com médicos fisiatras e fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, médicos imagiologistas e reumatologistas dedicados e diferenciados nestas duas áreas funcionais.

O recurso a novas tecnologias, nomeadamente a artroscopia na rotura da coifa dos rotadores, bem como próteses de última geração para o tratamento de artrose do ombro, com software de planeamento e reconstrução tridimensional pré e intraoperatória, aliadas à experiência e prática do cirurgião, acrescentam precisão, diminuem o tempo de reabilitação e ajudam os nossos doentes a ter melhores resultados funcionais e retorno à vida ativa, diminuindo as potenciais complicações associadas a estes procedimentos.



DR. LUIS SÁ CASTELO E DR. CARLOS FERREIRA DA SILVA

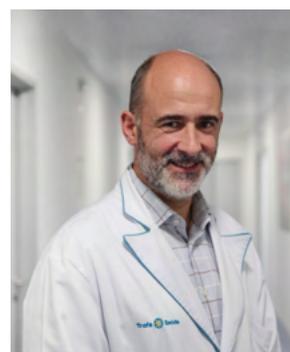


UNIDADE DA COLUNA

A Unidade da Coluna do Trofa Saúde Braga Centro é formada por Ortopedistas diferenciados e exclusivamente dedicados às patologias da coluna, que dominam e privilegiam técnicas cirúrgicas minimamente invasivas, nomeadamente a cirurgia endoscópica da coluna e tratamentos percutâneos da dor.

Temos acesso a um conjunto completo de técnicas terapêuticas em atualização permanente, garantindo uma orientação alinhada com as melhores e mais atuais práticas internacionais. Procuramos os melhores resultados, uma recuperação mais rápida e os mais elevados índices de satisfação.

Estando integrados no Grupo musculoesquelético, garantimos a capacidade de distinguir e orientar patologias sobreponíveis com a Coluna, como Ombro, Anca e Joelho, oferecendo uma avaliação multidisciplinar, com tratamentos conservadores orientados por Médicos Fisiatras e Fisioterapeutas dedicados e diferenciados na patologia da coluna.



DR. JOSÉ MURAS GEADA E DRA. CLÁUDIA VALE



UNIDADE DO PÉ E TORNOZELO

A Unidade do Pé e Tornozelo é formada por cirurgiões com treino e experiência demonstrada nesta área anatómica.

As principais patologias tratadas na Unidade são as deformidades do pé, como o hallux valgus ("joanetes"), os dedos em garra, o pé plano ou cavo, além da patologia desportiva como instabilidades ou patologia dos tendões. As cirurgias de correção de deformidades do pé são muitas vezes realizadas por técnicas minimamente invasivas (MIS) ou percutâneas. Enquanto que as lesões desportivas, como as lesões ligamentares e a patologia dos tendões são tratadas habitualmente por artroscopia. Outros problemas frequentes são a Fasceíte Plantar ("esporão do calcâneo") e as alterações degenerativas, como a artrose do tornozelo ou o hallux rigidus.

A máxima da Unidade do Pé é cuidar bem do doente, prestando o melhor serviço possível, com o apoio da Podologia e da Fisioterapia, e utilizando técnicas vanguardistas e atualizadas. Esta equipa tem ainda competência em Avaliação de Dano Corporal pós-traumático, com a Dr.ª Cláudia Vale, elaborando relatórios periciais no contexto de acidentes de trabalho ou dano civil em prol do doente.



TrofaSaúde BragaCentro



DRA. SANDRA MARTINS E DR. TIAGO ANTÓNIO COSTA

UNIDADE DA MÃO E PUNHO

A Unidade de Patologia do Punho e Mão do Trofa Saúde Braga Centro foca-se nas patologias desta área anatómica e no objetivo de melhor as identificar, tratar e reabilitar.

A Unidade é constituída por médicos Ortopedistas diferenciados e exclusivamente dedicados às patologias desta região anatómica, que se focam no tratamento não cirúrgico e cirúrgico de patologia traumática, degenerativa ou desportiva e procuram, dentro de cada uma delas, a melhor resposta, o melhor cuidado e o tratamento mais adequado a cada caso com base nas técnicas mais recentes, nos tratamentos mais atuais e nos recursos mais recentes e adaptados a cada situação.

Tendo sempre o doente como prioridade, procuram estar sempre atualizados com o que de melhor se pratica a nível internacional, de forma a poder proporcionar o tratamento mais eficaz, menos invasivo e que garanta melhores resultados funcionais.



DR. ARMANDO CAMPOS E DR. JOÃO DAS DORES CARVALHO

UNIDADE DE ORTOPEDIA INFANTIL

Da Unidade de Ortopedia Infantil fazem parte médicos ortopedistas experientes e dedicados ao tratamento específico da patologia da criança, desde o nascimento até à adolescência, isto é, durante todo o percurso do desenvolvimento musculoesquelético.

Estes profissionais estão dedicados a esta área, sendo de realçar o tratamento das deformidades da coluna vertebral (escoliose, cifose) e das dismetrias e deformidades simples e complexas dos membros superiores e inferiores. Outras áreas de atuação (prevenção e tratamento) igualmente importantes que acompanham são: Alterações da marcha, Baixa estatura, Deformidades dos dedos, Dismetria, Osteocondroses e osteocondrites, Osteomielite, Patologia da anca (Displasia de desenvolvimento da anca, Doença de Perthes, epifisiólise femoral proximal, sinovite transitória da anca), Patologia traumática diversa, Pé boto (método Ponseti como tratamento de eleição) e Pseudartrose infetada e não infetada.

Conte com esta equipa de médicos Ortopedistas diferenciados na patologia infantil, para acompanhar o seu filho, em qualquer fase do crescimento.



FAÇA O DOWNLOAD DA APP E MARQUE CONSULTAS E EXAMES COM TODA A COMODIDADE



**TrofaSaúde
BragaCentro**

Rua do Raio 165, 4710-923 Braga
253140700
www.trofasaude.pt/bragacentro/
geral@bragacentro.trofasaude.com



Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE

Taste our delicious flavors

C O M I D A T R A D I C I O N A L



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

O VALOR DA PALAVRA



Há muitos anos – há não muitos, para ser justo, quando alguém, homem ou mulher, jovem ou com mais experiência, dizia ou fazia algum compromisso ‘de boca’, era como se fosse um acordo assinado no papel. Nada nem ninguém mudaria as cláusulas desse acordo, não escrito, mas extremamente valioso.

O valor da palavra sempre foi sinónimo de honra e hombridade, de carácter inatacável, quase um bilhete de identidade de cada um perante as pessoas com quem se relacionava. E, mesmo que se mudasse de ideias em relação ao inicialmente acordado, assumia-se o que se tinha dito, porque simplesmente a outra parte já poderia ter feito “a sua vida” respeitando o que havia sido falado. Hoje, nem sempre é assim. Para tudo é necessário um papel, uma prova, uma gravação. O chavão que “a palavra vale mais que o dinheiro” perdeu todo o sentido, porque agora é o acordo escrito que vale acima de tudo. Nem tudo é mau neste ‘novo formato’, porque se salvaguardam as duas partes e quem tem uma posição privilegiada sobre o outro não ganha ascendente moral em caso de dúvida daquilo que foi falado, mas seria necessário assim tanto formalismo se cumpríssemos com a palavra em coisas e pequenos acordos do dia a dia?

2. Nesta edição, visitámos a Estação de Tratamentos de Águas do Cávado, com o presidente do Conselho de Administração da AGEERE, Rui Morais, que nos explicou o projeto “Unidos por uma causa”, em conjunto com a UNICEF. Esta nova campanha da empresa permite que, por cada contrato em que o cliente adira, simultaneamente, à fatura eletrónica e ao débito direto, uma família de um país emergente tenha acesso a água potável durante um ano. E podem ser contratos já em vigor, que mudem para esta modalidade. Mesmo que não houvesse uma causa nobre, os benefícios já seriam imensos: reduz-se no papel, tem acesso facilitado à gestão da sua conta e o pagamento (que terá de fazer sempre, seja em papel ou por débito direto) irá se efetuados de forma automática, não correndo o risco de se esquecer. Por outras palavras, nada na sua vida vai mudar com esta alteração, que demora cinco minutos. E já pensou na felicidade e a melhoria de qualidade de vida que os seus cinco minutos vão valer? Em países onde o mais importante é a segurança e a alimentação, que impacto não ter de se preocupar com um deles poderá ter na vida destas famílias? Vá, são só cinco minutos.



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

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

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

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

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

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

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

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

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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.

CONSULTA AQUI A TUA

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

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

BRAGA REVIVE COMÍCIO DE 26 DE ABRIL DE 1974

Mais de 2500 pessoas vão reunir-se na Praça Municipal, no dia 26 de abril, para recriar e reviver o Comício promovido há 50 anos pelo Movimento Democrático do Distrito de Braga.

O projeto que foi, esta sexta-feira, apresentado em conferência de imprensa, conta com a direção artística da Malad'Arte, sendo desenvolvido em parceria pelo município de Braga, com a Comissão de Homenagem aos Democratas de Braga e com a Rede de Escolas no âmbito do PNA (Plano Nacional das Artes).

“Em Braga, o 25 de Abril de 1974 viveu-se com grande expectativa e curiosidade. As notícias dos acontecimentos que se desenrolavam em Lisboa, chegaram com algumas horas de atraso e, apenas no dia seguinte, a 26 de Abril, a população bracarense saiu à rua”, explicou o representante da Comissão dos Democratas, Paulo Sousa.

Aquilo que começou com uma manifestação de um grupo de jovens junto ao Liceu Nacional de Sá Miranda, onde as aulas foram suspensas, transformou-se ao final da tarde num comício na Praça Municipal, onde acorreram muitos milhares de pessoas que saudavam as forças armadas. Às varandas dos Paços do Concelho surgiram personalidades de Braga.

Será este ambiente que vai ser recriado, com uma homenagem aos democratas presentes no comício de 26 de Abril de 1974. A iniciativa inserida no âmbito das comemorações municipais dos 50 anos do 25 de Abril de 1974 tem como objetivo promover a integração do público escolar e dos cidadãos bracarenses através de uma abordagem histórica. Trata-se também de uma homenagem aos participantes ativos do 25 de abril, dia da liberdade em Portugal e também à comemoração dos 50 anos do 25 de abril no País.

Tiago Fernandes, representante da Malad'Arte explicou o processo de criação da iniciativa que iniciou em Janeiro e tem envolvido a comunidade escolar, a população e todos os protagonistas que ajudaram a criar o dia 26

de abril de 1974 incluindo aqueles que participaram no próprio comício. “Os alunos têm ouvido testemunhos na primeira pessoa e aprendido mais do que aquilo que vem nos manuais escolares”, referiu.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, esta recriação “será uma iniciativa inovadora e, ao mesmo tempo, marcante de entre os vários eventos que vão assinalar estes 50 anos do 25 de Abril de 1974, de norte a sul do país”.

“Há um grande empenho de todo o município de Braga em contribuir para estas evocações, em estimular junto da sociedade civil o máximo de manifestações possível para celebrar este momento marcante da nossa história coletiva. Mas mais do que celebrar, esta é uma oportunidade de pedagogia e aprendizagem para a população mais jovem e levar estas comemorações até às escolas, até aos mais jovens, é mais do que um simples objetivo, é uma missão que nos compete cumprir e que estamos a desenvolver com este género de iniciativas”, acrescentou Ricardo Rio.

A iniciativa terá ainda a colaboração da Associação Empresarial de Braga.

O espetáculo conta com a participação do Laboratório de Criação Teatral GUT, Oficina de Teatro ESAS, Regimento de cavalaria N° 6 de Braga, Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, do Coro Allegretus do Centro Cultural e Social de Santo Adrião Braga e do grupo coral AESAS.

Com os alunos das escolas Secundárias de Braga foram ainda analisadas as imagens captadas por José Delgado, fotógrafo bracarense, que são relatos vivos do Comício de 26 de abril, e recriar os cartazes e as roupas para serem utilizadas na recriação histórica orientada pela Malad'arte.

O programa arranca pelas 10h30 com a plantação de 50 sobreiros no Parque das Camélias por alunos do 1.º e 2.º ciclo.

A recriação, na Praça Municipal, está agendada para as 16h00.





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



THROTTLEMAN TIFFOSI



//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





**Caetano
Auto**

QUER FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA?

CAETANO AUTO EM BRAGA E GUIMARÃES

CONHEÇA AS NOSSAS OFERTAS

- OPERADOR GLASSBACK
- COMERCIAL SHOWROOM TOYOTA
- COMERCIAL LEXUS
- COMERCIAL VIATURAS USADAS
- COMERCIAL CRM TOYOTA

BENEFÍCIOS

- SEGURO DE SAÚDE
- CONSULTAS DE NUTRIÇÃO GRATUITAS
- FORMAÇÃO PROFISSIONAL E DESENVOLVIMENTO PESSOAL
- SEGURO DE VIDA
- FUNDO DE PENSÕES PARA A REFORMA
- POSSIBILIDADE DE PROGRESSÃO NA CARREIRA

ENVIE A SUA CANDIDATURA PARA:

geral-minho@caetanoauto.pt

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N°4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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



KINTO
ONE

ENTREGA
IMEDIATA



Toyota

C-HR Business

2.0 HDF Plug-In Business

1987 CC • 223 cv • 5L • 5P



Tudo Incluído, desde

506€ +IVA

Renda mensal com IVA: 617€

Prazo 60 meses | 50.000 km

Sem entrada inicial

VISITE-NOS NA CAETANO AUTO:

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N°4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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

Condições sujeitas a aprovação financeira por parte da KINTO Portugal, S.A.. Válido para Contrato de Aluguer Operacional para a Viatura, pelo prazo de 60 meses e 50 000 km. Esta simulação inclui manutenção, seguro danos próprios com franquia de 4%, pneus fixos, viatura de substituição, assistência 24h e gestão de sinistros, impostos e IVA à taxa legal de 23%. O PVP das viaturas e as rendas associadas, cujos seus valores são apresentados em euros (e objeto de arredondamento), estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Imagem não contratual. Campanha limitada ao stock existente e a Portugal Continental até dia 30 de abril de 2024. Campanha não válida para Rent-a-car e TVDE.



***“A AGERE no
percurso da
sustentabilidade
ambiental, social
e económica”***



RUI SÁ MORAIS

PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA AGERE

Viajámos até às margens do Rio Cávado, onde está situada a Estação de Tratamento de Água da Ponte do Bico que trata e distribui toda a água consumida no concelho de Braga. Considerada há vários anos exemplar para consumo humano, a água da AGERE é uma bandeira da empresa que é, também, responsável pela gestão do saneamento, pela recolha dos resíduos e pela limpeza dos espaços públicos do concelho. Reduzir a pegada carbónica, através de investimentos em viaturas elétricas ou na instalação de painéis fotovoltaicos, é um dos objetivos da empresa municipal em termos de sustentabilidade ambiental. Rui Morais acredita que nesta vertente ambiental, é possível ir mais longe, nomeadamente, através da valorização das lamas resultantes quer do processo de tratamento de água, por incorporação em novos produtos, quer do tratamento de águas residuais, com a produção de energia e que será implementado na nova ETAR do Este e também reativado na ETAR de Frossos. Na área social, o grande projeto chama-se “Unidos por uma Causa”, o qual permite, através da UNICEF, que por cada família que adira em simultâneo à fatura eletrónica e ao débito direto, outra família de um país emergente tenha acesso a água potável durante um ano.

O que acontece aqui, na Estação de Tratamento de Água [ETA] do Cávado?

A AGERE é das únicas entidades do país que gere todo o ciclo urbano da água, desde a captação à distribuição da água, passando pela coleta e tratamento das águas residuais. Aqui, na Estação de Tratamento de Água da Ponte do Bico, o que nós fazemos é a parte inicial do ciclo da água, que é a captação do rio Cávado, cuja qualidade é, por si só, uma grande mais-valia para todo o processo. É um rio que, desde a sua nascente até este ponto, não tem nenhum foco de poluição, garantindo uma matéria-prima de excelente qualidade. Após a captação, fazemos o seu tratamento, sendo posteriormente enviada para os nossos reservatórios que existem por todo o concelho e que, por sua vez, permitem a distribuição da água para todo o território. Com uma matéria-prima de excelente qualidade como a que temos, é possível ter uma das melhores águas do país, senão mesmo a melhor.

Toda a água que se bebe no concelho capta-se aqui?

Sim. Depois de captada, passa por uma filtração, antes de ser tratada mediante os standards definidos pela equipa técnica. A água é captada e analisada diariamente, várias vezes, no nosso laboratório interno – fazemos mais de 14 mil testes por ano, sendo provavelmente mais controlada que a água engarrafada. Depois, é armazenada para ser bombada para os reservatórios. Como temos capacidade de reserva que nos permite uma autonomia de alguns dias, podemos controlar os períodos de bombagem, e, por isso, a mesma é realizada em períodos em que a energia é mais barata, permitindo reduzir o custo de produção. Existem sensores em todos os reservatórios que nos indicam o nível de água e permitem, igualmente, detetar eventuais fugas, porque se, de um momento para o outro, o nível reduz significativamente, percebemos que há um consumo fora dos standards que temos para aquele reservatório. É um trabalho da nossa equipa da ETA, que monitoriza em contínuo o consumo de água em cada área do concelho.

A AGERE tem, também, o projeto de valorização de resíduos decorrentes do tratamento da água, em conjunto com a Universidade do Minho. Explique-nos do que se trata.

A produção de água gera uma lama, que está a ser armazenada para ser estudada pelo CVR – Centro para a Valorização de Resíduos da Universidade do Minho. Está a ser avaliada a incorporação destes resíduos em materiais de construção, por exemplo. Se esta lama não for usada, terá de ser tratada, o que implica mais custos para nós. Se conseguirmos que seja valorizada – de uma forma rentável e sustentável ambiental e financeiramente, poderemos ter aqui um excelente exemplo de economia circular. Neste tipo de processo, dado que a quantidade não é grande, temos de perceber como industrializar o processo, para que seja rentável para todos os players.

Na apresentação da exposição dos 25 anos da AGERE, referiu “a importância de investimentos contínuos em inovação e sustentabilidade”. Que investimentos estão a ser feitos para melhorar a eficiência da rede, por exemplo?

A sustentabilidade não tem só a vertente ambiental, integra também as dimensões social e económica. O trabalho que foi feito ao longo destes últimos anos, desde 2013, quando assumimos o executivo, foi criar as condições para que a sustentabilidade integrada, em todas as vertentes da empresa, seja atingida. De que forma? Os constantes investimentos que temos vindo a fazer são cruciais, quer seja para a melhoria da parte operacional, quer seja para a melhoria do controlo de qualidade e eficiência dos processos de gestão, para que o trabalho da empresa possa ter retorno para a sociedade. Enquanto empresa do setor das águas, os custos operacionais de exploração são muito altos, nomeadamente, no que diz respeito ao custo energético. Temos apostado na sustentabilidade ambiental e na descarbonização, com a instalação de painéis solares – como, de resto, podemos ver aqui na ETA, ou na reconversão da frota para viaturas elétricas, só para dar dois exemplos. No que diz respeito ao investimento na rede de distribuição, a nossa aposta continua a ser a diminuição das perdas de água. Quando chegámos, em 2013, tínhamos 27,3% de perdas de água e, neste momento, temos cerca de 13%, com o objetivo de reduzir até aos 10%. Estamos a ser mais eficientes que éramos há 10 anos, mas acreditamos que é possível melhorar. Os investimentos que fizemos permitem-nos ser mais sustentáveis ambientalmente e, simultaneamente, também termos maior sustentabilidade económica, porque reduzimos custos na exploração: em eletricidade, em químicos para tratamento ou em horas de trabalho.



“Se tivéssemos em conta a inflação, a fatura seria 28% mais cara”

Que benefício direto trouxe essa redução de perdas para os bracarenses?

Não só a redução de perdas, mas todos os investimentos feitos ao longo dos últimos anos, que promovem a eficiência da operação, permitem-nos ser mais eficientes e quem ganha são os municípios. Desde que chegámos em 2013, não aumentámos o tarifário, mesmo em ciclos de elevada inflação, como o que vivemos agora. Por outras palavras, hoje a tarifa da AGERE é 28% mais barata, porque não atualizámos os preços ao ritmo da inflação. Isso só se consegue porque conseguimos tornar a exploração muito mais eficiente. O benefício é, também, para os nossos trabalhadores, porque nestes últimos anos foi possível estabelecer uma plataforma de entendimento com os sindicatos, os chamados acordos de empresa, que permitiu ajustar as carreiras dos trabalhadores e promover aumentos salariais baseados em avaliações de desem-

penho mais ajustadas à nossa realidade. Apesar de tudo, temos de perceber que nada disto faz sentido, todos estes investimentos, se não houver uma mudança cultural dos municípios em determinadas áreas, como a reciclagem ou o consumo consciente da água... e por isso a sensibilização ambiental continua a fazer sentido, nomeadamente, para os mais jovens. Ou campanhas como esta última que apresentámos, a favor da UNICEF.

Explique-nos em que consiste esse projeto, “Unidos por uma Causa”.

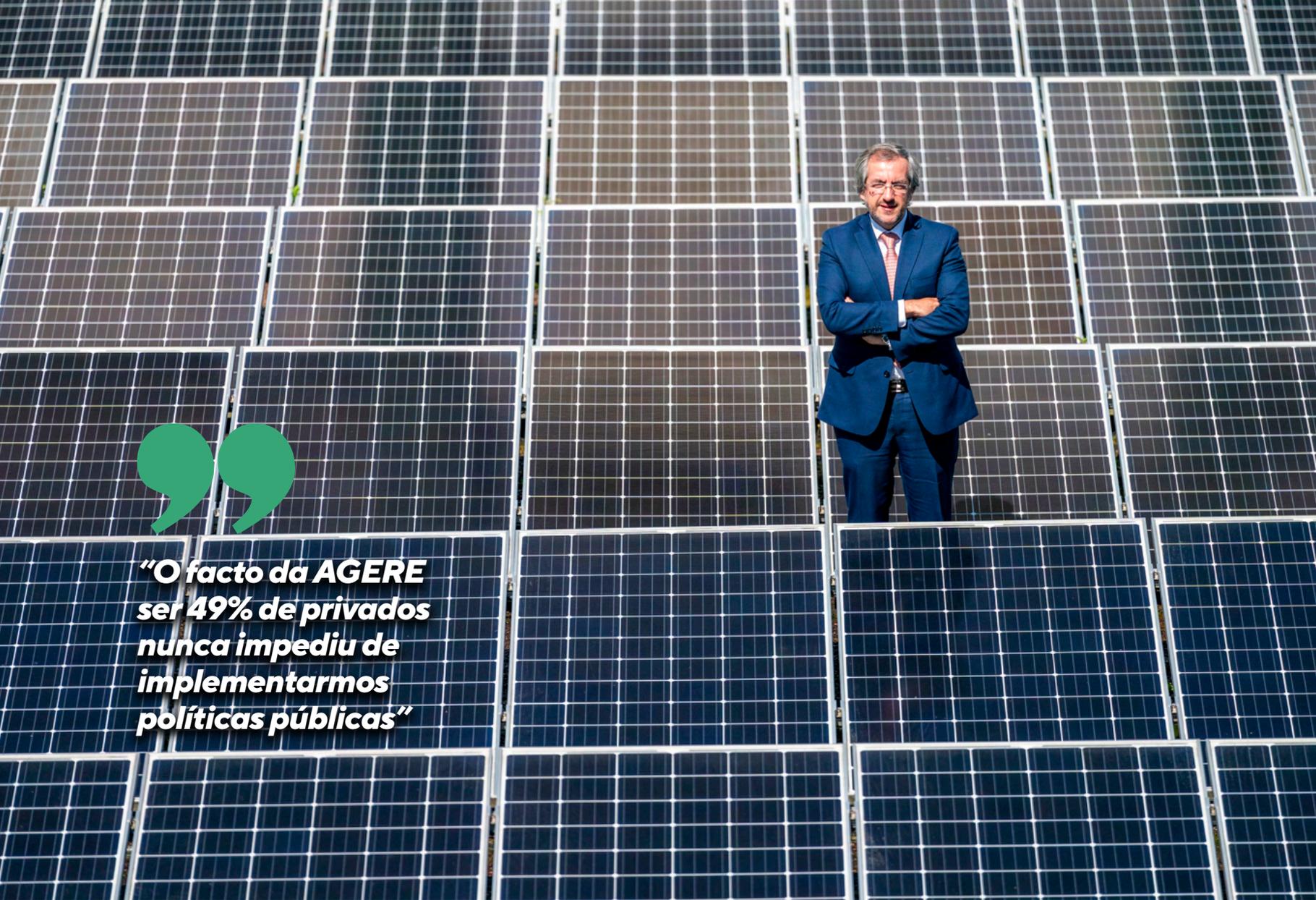
Nós temos uma realidade que não tem nada a ver com a realidade de países emergentes. Temos água 100% segura, temos cobertura total de água e saneamento no território, mas estas pessoas não têm. Geralmente, as entidades gestoras como a AGERE, que têm serviços pagos por débito direto e fatura eletrónica, associam-se a iniciativas como plantar uma árvore, por exemplo, para alertar para o consumo da pasta de papel; ou com produtos de merchandising, como as garrafas de vidro. Inclusivamente, nós também já tivemos esse tipo de iniciativa. Quando começámos a delinear o que fazia sentido na comemoração dos 25 anos da empresa, decidimos enveredar pelo caminho da responsabilidade social, de uma forma que fosse simultaneamente efetiva e simbólica, porque somos uma empresa de distribuição de água e é disso que se trata este projeto. Numa visita ao site da UNICEF, vimos que, por um valor individual simbólico, uma família de três pessoas de Braga tinha a possibilidade de fornecer água a uma família de três pessoas num país emergente, durante um ano. Em vez de estarmos a gastar em merchandising, direcionamos esse valor para essa causa e criámos uma campanha que desse forma a esta intenção. Por cada cliente que aderir à fatura eletrónica e débito direto, a AGERE canaliza a verba correspondente para fornecer água, durante um ano, a uma família de um país emergente, através da UNICEF.

Quantos clientes tem a AGERE?

Neste momento, cerca de 90 mil, sendo que 40 mil têm fatura eletrónica e débito direto. Nós já fazíamos a campanha de adesão à fatura eletrónica e débito direto, até para eliminarmos, cada vez mais, o papel em processos de gestão e pagamento, mas que agora faz ainda mais sentido.

Reduzir 3% de perdas de água parece irrelevante, mas representa evitar que 360 mil metros cúbicos de água se desperdicem, todos os anos. É um número impressionante.

Sem dúvida. A intervenção que fizemos na rede já nos permitiu reduzir esse número, que antes era de mais de dois milhões de metros cúbicos de água perdida. Era água desperdiçada, uma ineficiência produtiva, era como se tivéssemos uma peça defeituosa numa fábrica que não íamos vender. Não nos esqueçamos que, quando a água sai daqui, tem de ser bombada para os reservatórios do concelho, o que representa um custo de energia muito grande, porque são necessários motores muito potentes para elevar a água a algumas dezenas de metros de altura. Se bombamos mais que aquilo que é necessário, então estamos a perder dinheiro.



“O facto da AGERE ser 49% de privados nunca impediu de implementarmos políticas públicas”

Nos primeiros anos, a intervenção permitiu uma redução drástica destes números – como disse, passámos de 27,3% para 13%. Temos feito melhoramentos graduais, sem o impacto que tiveram nos primeiros anos, mas a verdade é que queremos continuar a perseguir a meta dos 10%.

A tecnologia evoluiu, nos últimos anos, ao ponto de se pensar em ter um desperdício quase nulo?

Será sempre difícil chegar a esse ponto, por vários fatores. Temos, neste momento, a melhor tecnologia que existe no mercado para a nossa realidade. Continuamos a ir a feiras internacionais para conhecer novas tecnologias e as melhores práticas para perceber se ainda temos margem de evolução.

Nos últimos dias, temos visto reportagens de barragens cheias, quase a ultrapassar o limite. Teme que essas imagens possam passar uma mensagem errada aos consumidores?

Eu espero que as pessoas não se esqueçam das imagens das barragens vazias. O Algarve está em seca permanente e não é assim tão longe daqui. Tivemos problemas de água há não muito tempo, em barragens aqui bem perto, como Vila-rinho das Furnas, em Rio Caldo, em Salamonde.

Considera que os bracarense são ambientalmente conscientes? Por exemplo, nos eventos em que há grande concentração de pessoas, nota uma evolução no comportamento ambiental?

Penso que sim, globalmente, nota-se uma evolução. Da nossa parte, enquanto AGERE, também continuamos a reforçar, ano após ano, o número de contentores para separação dos resíduos em eventos como, por exemplo, o Bananeiro ou a Noite Branca.

A AGERE foi distinguida com o “Selo da Qualidade Exemplar de Água para Consumo Humano”, atribuído pela Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), pelo 10º ano consecutivo. É possível melhorar, ainda mais, a qualidade da água em Braga?

O trabalho e investimento que se faz, de melhoramento da rede de distribuição, desde a captação até à casa do cliente, demonstra que estamos no caminho certo. Dou-lhe alguns exemplos: hoje higienizamos as nossas condutas regularmente – por vezes, quando anunciamos que o abastecimento será temporariamente interrompido é para executar esses trabalhos. E quando falamos da qualidade da água, estamos a referir-nos à água no ponto final de distribuição, ou seja, a torneira do cliente. O selo de quali-

dade exemplar da água acaba por ser reconhecimento de que esse trabalho está a ser bem feito.

Em todas as entrevistas que dá, há sempre a pergunta da praxe: a remunicipalização da AGERE tem pernas para andar? Acha possível acontecer nos próximos anos?

Há uma questão importante que tem a ver com o momento da privatização: houve quem investisse dinheiro e que quer recuperar dividendos. O que foi definido, desde o início, é que todas as políticas públicas que fossem implementadas seria sempre com o propósito de tornar a tarifa mais barata, mantendo-a sempre ao mesmo preço, acrescentando outros benefícios como por exemplo, a tarifa social e a tarifa para famílias numerosas; com a ambição de melhorar a rede de distribuição de água e também investir nos sistemas de recolha de resíduos e limpeza urbana – e conseguimos-lo, porque investimos mais de 10 milhões de euros, sem qualquer impacto no tarifário; e com a intenção, recentemente concretizada, de ampliar a capacidade de tratamento de águas residuais, que vai ter um melhoramento significativo, para todos o concelho, com a nova ETAR do Este. Esperamos que comece a ser construída durante a Primavera deste ano, depois de ultrapassadas todas as burocracias, nomeadamente com a Agência Portuguesa do Ambiente.



Ou seja, com os resultados apresentados e os projetos executados, que já referiu, não faz sentido fazer esse investimento na compra da parte privada da AGERE?

Temos de perceber que, para alguém comprar, alguém tem de vender – e querer vender. E se quiser vender tem de se chegar a um preço, que não ficou definido na altura da privatização dos 49% da empresa. E mais: a remunicipalização da AGERE nunca esteve no programa eleitoral do Juntos por Braga. Poderá ser uma intenção para apresentar em programas eleitorais futuros, mas, pelo menos da parte deste executivo, a prioridade sempre foi eliminar esse ‘cancro’ sorvedor de dinheiro chamado SGEB – Sociedade Gestora de Equipamentos de Braga. Depois de terminado esse processo, veremos que caminho a seguir. O que posso dizer, como Presidente do Conselho de Administração da AGERE, é que os 49% que são propriedade privada nunca foram impeditivos de concretizar as políticas públicas a que nos propusemos.

Referiu que os indicadores são quase todos muito positivos e merecem notícias de destaque, sendo a AGERE novamente distinguida como “Empresa Municipal Portuguesa com melhor resultado económico”, num universo de quase 150 empresas municipais. Neste momento, o que acha que ainda pode ser melhorado?

O início da construção da ETAR do Este é primordial. A cidade e o concelho tiveram um crescimento bastante grande nos últimos anos. Aliás, pelos CENSOS, foi das únicas a subir acima dos dois dígitos em termos de população, mas também registámos crescimento no turismo e na área económica, com a instalação de mais empresas, o que cria ‘pressão’ em todas as áreas em que intervimos diretamente. Os desafios são constantes, não só no que diz respeito à manutenção dos resultados que já falámos, como, simultaneamente, responder a este cenário económico, turístico e habitacional. Devemos ter uma visão de médio e longo prazo daquilo que queremos. A nova ETAR dará uma resposta adequada à pressão que resulta do crescimento da cidade. Entre os desafios para o futuro, destaco a questão da descarbonização, que também já abordei. Todos os novos investimentos que fizermos devem ter um impacto positivo em todas as vertentes da sustentabilidade. Só assim poderemos ter uma empresa voltada para o futuro. Por exemplo, na nova ETAR teremos um sistema inovador que nos permitirá tratar e valorizar as lamas resultantes do tratamento das águas residuais, que serão usadas na geração de energia, além do que já fazemos em termos de valorização do composto. Outro dos projetos importantes para os próximos anos tem a ver com a generalização da recolha seletiva de biorresíduos, que vai passar a ser obrigatória para os clien-

tes domésticos e para as instituições e empresas, sejam elas hospitais ou universidades, por exemplo. Estamos a finalizar os testes-piloto que começámos em 2019, nessa altura com os restaurantes e hotelaria, e os que iniciámos em fevereiro deste ano, com os clientes domésticos. Agora, está na hora de generalizar este serviço a todo o concelho.

É um projeto de grande envergadura.

O futuro será de obrigatoriedade de separar cada vez mais tipos de resíduos. Primeiro, com o papel, plástico, metal ou as pilhas; agora, temos os biorresíduos e chegará o tempo, por exemplo, dos têxteis...

Quando se fala em “obrigatoriedade”, é quase um contrato unilateral, porque não é obrigatório por lei reciclar. É uma questão de cidadania e consciência de cada um.

Sim, é verdade. A AGERE é obrigada a ter um sistema em que potencie a separação dos resíduos, cabe a cada um fazer a sua parte. No projeto dos biorresíduos, que estamos a implementar, está prevista a isenção da taxa de gestão de resíduos, o que se vai refletir na tarifa que cada um paga. Ou seja, quem fizer a separação corretamente, terá mais benefício que quem não fizer. Não é uma obrigatoriedade, mas há um incentivo.



APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt



AGERE INTRODUZ NOVAS VIATURAS ELÉTRICAS PARA LIMPEZA URBANA

AGERE, empresa municipal responsável pela gestão ambiental e serviços urbanos na Cidade de Braga, apresentou as mais recentes de viaturas elétricas destinadas à limpeza urbana. Este marco representa um avanço significativo na missão da AGERE de promover práticas sustentáveis e eficientes no cuidado do meio ambiente e na prestação de serviços de qualidade à comunidade.

“A aquisição de novos equipamentos e a substituição de veículos de serviços urbanos tradicionais por veículos todos eles elétricos, é para nós, uma poderosa declaração do compromisso da empresa com a sustentabilidade ambiental e a redução da pegada de carbono”, referiu Rui Morais, presidente do Conselho de Administração da AGERE, lembrando os diversos investimentos realizados pela empresa ao longo dos últimos anos “sem qualquer repercussão no tarifário dos munícipes”.

Como explicou o responsável, a AGERE já investiu cerca de 1,3 milhões de euros em veículos elétricos nestes últimos anos, que, para além da redução das emissões de CO2, “permitem uma operação mais silenciosa e adequada às áreas pedonais garantindo ainda uma maior eficiência nas operações de limpeza urbana e, assim, uma maior qualidade de vida para quem vive e visita Braga”, perspetivando investir até 2027, cerca de 1,5 milhões de euros, nesta tipologia de viaturas.

Assim, com este reforço de uma nova lavadora e quatro varredoras o serviço de limpeza urbana na Cidade conta agora com um total de 40 veículos elétricos. Também as viaturas ligeiras de passageiros da AGERE têm vindo a ser substituídas por elétricas, uma vez que, apesar de não serem veículos operacionais, também contribuem para o objetivo global de descarbonização da frota, contando já com quatro veículos desta tipologia.

As novas viaturas elétricas, além de reforçarem o serviço de limpeza urbana já estabelecido, serão instrumentalizadas para alargar os serviços a áreas anteriormente não atendidas, incluindo freguesias periféricas à Cidade de Braga. Este movimento estratégico é projetado para incluir, de forma mais abrangente, as necessidades de limpeza e manutenção, ao mesmo tempo em que se compromete com os mais altos padrões de eficiência energética e ambiental.

Por todo este compromisso, de reforço na preocupação com a redução da pegada ambiental, e em se tornar numa empresa cada vez mais sustentável, através da mobilidade elétrica, da eficiência energética e da descarbonização da frota, a AGERE foi distinguida com o certificado MOVE+ com a classificação B, a mais alta classificação alguma vez atribuída a uma empresa com viaturas pesadas. Este certificado, entregue por Hélder Rodrigues, coordenador da direção de sustentabilidade e mobilidade da ADENE - Agência para a Energia, destaca o compromisso contínuo da AGERE com a adoção de práticas inovadoras e sustentáveis, solidificando sua posição como líder na vanguarda da gestão

ambiental e urbana.

“A obtenção deste certificado reitera o compromisso da AGERE com a excelência ambiental e serve como um testemunho do seu empenho em liderar pelo exemplo na transição para um futuro mais verde e sustentável”, concluiu Rui Morais, sublinhando que esta estratégia da AGERE faz parte do compromisso ao nível do Pacto de Mobilidade Empresarial de Braga e está alinhada com Plano de Ação da Autarquia, contribuindo, dessa forma, para o objetivo de reduzir, até 2030, as emissões de CO2 em pelo menos 55% e atingir a neutralidade carbónica em 2050.

Eficiência na gestão permite investimentos cruciais

O presidente da Câmara Municipal de Braga lembrou este é um ano especial para a AGERE que assinala 25 anos ao serviço da comunidade de Bracarense e destacou o “serviço excelência” da empresa, com uma “abrangência de qualidade” à totalidade do Concelho.

“A AGERE é uma empresa que está imbuída de princípios estratégicos muito claros, prestando um serviço de excelência à população, com uma lógica de abrangência territorial total e garantindo a acessibilidade económica para que todos os cidadãos possam usufruir dos seus serviços numa base de equidade”, sublinhou Ricardo Rio, destacando os índices de desempenho da AGERE frequentemente reconhecidos pela ERSAR e a eficiente gestão da empresa “que permite a viabilidade para investimentos cruciais”.

Segundo o Autarca, ao longo dos últimos anos a AGERE “tem trilhado um caminho que permite a concretização dos princípios estratégicos, com investimentos consideráveis e com reduções dos tarifários em benefício da população”.



Sorrento

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

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



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



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

 facebook.com/AutoFix.lda  instagram.com/AutoFixlda  twitter.com/AutoFixlda

REVISTA 'BRACARA AUGUSTA' É UM 'PRODUTO CULTURAL DE EXCELÊNCIA' DA CIDADE

Decorreu, na Biblioteca Pública de Braga, o lançamento do Volume LXXI, N.º 131(144) da Revista "Bracara Augusta", relativo ao ano 2023.

Durante a sessão, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, sublinhou que esta publicação é um 'produto cultural de excelência' que, tal como a Cidade, mantém as 'portas abertas'. "Queremos que mais investigadores possam dar o seu contributo para enriquecer este espólio, permitindo manter a cadência da revista ou tornando-a ainda mais regular", afirmou, apontando a digitalização como um caminho para facilitar a submissão de artigos originais que possam explorar novos aspetos da nossa história e vida em comum.

Como afirmou o Edil, a longevidade desta publicação deve-se ao seu público interessado e fiel, tendo a capacidade de atravessar gerações. "Trata-se de um produto sempre apetecível e que muito valorizamos porque é bastante rico, contendo artigos de grande qualidade e muito diversos entre si, mas que mantém como ponto comum a evocação da história, do património e das circunstâncias da vida da cidade de Braga", sublinhou.

O novo número apresenta um artigo sobre "Braga e a Mudança liberal", da autoria de José de Sepúlveda Macedo. No artigo "Sobre a designação 'capela' dos Monges", de Eduardo Pires Oliveira, explica o autor a origem da expressão "capela dos Monges" dada ao belíssimo espaço existente no edifício da basílica dos Congregados, da autoria de André Soares.

O estudo "Os (carto)grafismos de um manuscrito setecentista de memórias: notícias íntimas do Teatro da Guerra" tem como autores os professores universitários Miguel Sogas de Melo Bandeira, Ana Maria Macedo e Mário Gonçalves Fernandes.

De João M. Fernandes está presente o artigo "O primeiro jogo oficial de futebol de âmbito nacional do Sporting Clube de Braga", que se realizou em junho de 1923. O artigo de Maria Teresa Fragata, sobrinha do Padre Júlio Fragata, permite perceber a maneira de filosofar através do diálogo sereno e arguto, método que vem, aliás, desde as origens gregas da filosofia.

Por ocasião dos 110 anos dos primeiros contactos da Confraria do Bom Jesus com Raul Lino, escreve José Carlos Gonçalves Peixoto sobre a obra que o grande arquiteto português, um dos mais importantes do século XX, deixou no Bom Jesus do Monte, entre 1913 e 1936.

A publicação pode ser adquirida no Balcão Único de Braga e no Posto de Turismo a partir do final do presente mês, assim como nas diversas livrarias do Concelho.

Refira-se que a primeira série, de 1935 a 1945 (fascículos 1 a 11) publicou-se sob a direcção de J. Constantino Ribeiro Coelho, com o título de Boletim do Arquivo Municipal.

A segunda série, 1949 (fascículos 12 a 13), já na presidência de António Maria Santos da Cunha, e enquadrada num vasto programa de política cultural, sob a direcção do Dr. Sérgio da Silva Pinto e de J. Constantino Ribeiro Coelho, apareceu com a denominação de Braga - Boletim do Arquivo Municipal.

Estas duas séries formam o 1.º Volume do órgão cultural camarário. A terceira série é constituída pela Revista Cultural Bracara Augusta, hoje sob a direcção do Prof. Doutor Luís Alexandre Cabral da Silva Pereira, a quem o presidente da Câmara Municipal de Braga fez questão de deixar uma palavra de agradecimento durante a cerimónia. Atualmente, a Bracara Augusta é considerada uma das revistas culturais mais antigas e conceituadas do país.



BRAGA ROMANA

REVIVER BRACARA AUGUSTA

22 A 26 DE MAIO 2024

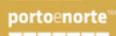
ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO OFICIAL



PARCEIROS





GRUPO
O SETENTA

60 ANOS

DEDICAÇÃO, PERSEVERANÇA E AMIZADE

Há 60 anos, surgiu em Braga uma das empresas mais resilientes e perseverantes, que reconhece o esforço diário dos seus colaboradores e investe em causas nobres da sua cidade. A Serralharia O Setenta foi fundada por José Correia Fernandes, em 1964, e transformou-se num grupo cheio de força e iniciativa empresarial, do qual fazem parte ainda a Perfilnorte, a Colaborante, a Perfilset, a Metallic e a Famifernandes.



No dia de festa, celebraram-se seis décadas de existência da empresa, mas também os 89 anos do fundador. O dia começou com a habitual missa na Basílica do Sameiro, celebrada pelo cônego José Paulo Abreu, em honra do Sr. Fernandes, das empresas, de todos os colaboradores e famílias, sem nunca esquecer aqueles que já partiram.

FESTA HABITUAL COM TODOS OS FUNCIONÁRIOS

A Quinta da Praia Verde, em Vila Verde, recebeu a já habitual festa da família "O Setenta", numa tarde que reservou muitas surpresas. Depois do almoço e da foto de família, seguiu-se a atuação do cantor Toy, que animou e chamou todos os presentes para darem um passo de dança. Outro dos momentos da tarde foi a entrega do relógio de ouro comemorativo dos 25 anos de casa a Joaquim Azevedo Silva, premiando a sua dedicação à empresa.

A finalizar, o Grupo O Setenta tinha mais uma surpresa preparada, com a distinção dos vários funcionários pelo percurso incrível e pela forma como se relacionam com os colegas, até porque o espírito familiar é algo que se valoriza muito no Grupo. Assim, destacaram-se, n'O Setenta, Paulo Alves (o mais divertido), Francisco Costa (o mais criativo), António Gomes (o mais vaidoso), Cristina Durão (melhor colega) e Sílvia Cerdeiras (a mais gentil). Na Colaborante, Cristiano Barbosa (o mais divertido), Pedro Fernandes (o mais criativo), Joaquim

Araújo (o mais vaidoso), Raphael Silva (melhor colega) e Eduardo Soares (o mais gentil). Já na Perfilset, as escolhas foram João Oliveira (o mais divertido), José Oliveira (o mais criativo), Vítor Silva (o mais vaidoso), João Oliveira (melhor colega) e Paulo Dias (o mais gentil). Por fim, na Perfilnorte, foram distinguidos, João Ferreira (o mais divertido), Paulo Oliveira (o mais criativo), Alcina Caldas (a mais vaidosa), Tiago Fernandes (melhor colega) e Sílvia Rebelo (a mais gentil).

"Sou empresário de seis empresas e orgulho-me de saber que tento pagar ordenados que permitem uma vida digna", começou por dizer o fundador do grupo 'O Setenta'.

José Correia Fernandes aproveitou esta conversa para destacar a confiança que os trabalhadores do Grupo O Setenta depositaram nele, com muitos a também colocarem os próprios filhos neste grupo empresarial.

"Para mim, é essencial que os meus trabalhadores se sintam bem aqui. Não sou um empresário que olhe apenas para si, eu olho para os meus. Sinto-me honrado pela confiança que depositam em mim", agradeceu, emocionado, o empresário, que continua a ir todos os dias às empresas, porque, como diz, "é quase uma necessidade, mas agora são as minhas filhas, Cândida, Teresa e Fátima, que estão à frente".



Parque Industrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt

J·O·R·G·E
OCULISTA

60
ANOS

UM LEGADO DE QUALIDADE E EXCELÊNCIA

A Jorge Oculista está a comemorar 60 anos de existência, um percurso que se fez de muito trabalho, resiliência e foco no cliente, para oferecer um serviço diferenciador. O nosso foco é a procura incansável pela excelência.

O legado do fundador Alberto Jorge Fonseca

Desde sempre que a Jorge Oculista preza por oferecer um serviço de excelência, credível e personalizado. Dado que lidamos com uma parte importantíssima da vida das pessoas, a saúde visual, procuramos dar o máximo de atenção aos nossos clientes, garantindo sempre a qualidade tanto do atendimento como do produto que connosco adquirem.

Os espaços Jorge Oculista

Nas nossas diversas lojas, podem encontrar consultas de Optometria, Audiologia e Contactologia (adaptação de lentes de contacto). Disponibilizamos serviços de Tonometria, Retinografia, Terapia Visual, Topografia Corneal, Próteses Oculares, Exame à pressão intraocular alta, Rastreios Visuais, e tudo no âmbito da Saúde Visual. Ainda oferecemos uma vasta gama de Líquidos oftálmicos e toalhas oculares.

As marcas

Podermos oferecer aos nossos clientes as novidades mais recentes e modernas, é também uma parte fulcral do nosso trabalho. Claro, sem nunca descartar a qualidade que tanto nos define e que, desde sempre, temos presente. Por isso, trabalhamos com marcas como Moscot, Cartier, Dior, Tom Ford, Bvlgari, Celine, Gucci, Fendi, Jimmy Choo, Brunello Cuchinelli, Phillipp Plein, Loewe, Oliver Peoples... Entre muitas outras! Também apostamos nas melhores marcas de lentes graduadas e de proteção, como Zeiss e Essilor.

60 anos!

A Jorge Oculista, ao longo destes 60 anos, sempre foi reconhecida pela sua qualidade e serviços excecionais, pelo seu atendimento cuidadoso e atenção às necessidades do cliente. A verdade é que são os nossos clientes que nos permitem ser assim. Sem eles, o nosso alento não seria o mesmo para os podermos servir da melhor forma possível. Por isso, queremos agradecer a todos os nossos clientes e amigos, por esta caminhada, lado a lado, ao longo destas seis décadas, e deixando a promessa de continuarmos o nosso trabalho de excelência e qualidade no ramo da ótica, para que, quando precisarem de nós, saibam que estamos aqui para os receber e ajudar. E que venham mais 60!



AS SURPRESAS SÃO PARA SI!

As comemorações das seis décadas de existência estão a ser preparadas pela nossa equipa para serem inesquecíveis, para que possamos agradecer aos nossos clientes e amigos o facto de estarem sempre ao nosso lado ao longo destes anos, mas também aos nossos colaboradores que são a essência do Grupo Jorge Oculista! Será um ano inteiro de surpresas, algumas já reveladas e outras que vamos anunciar em breve. Esteja atento(a) às nossas redes sociais e venha celebrar connosco!



LOJAS:

- ARCOS DE VALDEVEZ • BARCELOS • BRAGA • FAMILIÇÃO • JOANE
- GUIMARÃES • PORTO • RIBA D'AVE • BIBEIRÃO • SANTO TIRSO • TAIPAS • TROFA
- VIANA • VIATODOS • VILA DAS AVES • VILA DO CONDE • VIZELA

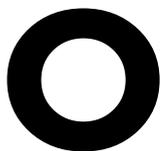
SEDE:

Rua Adriano Pinto Basto, 200
4760-114 VILA NOVA DE FAMILIÇÃO

info@jorgeoculista.pt
geral@jorgeoculistaoptica.pt
www.jorgeoculista.pt
800 912 350 (chamada grátis)



CAMPING BRAGA REGISTA CRESCIMENTO PELO OITAVO TRIMESTRE CONSECUTIVO



Parque de Campismo e Caravanismo de Braga continua a registar um aumento do número de entradas, dormidas e, conseqüentemente, de receita. Desde o fim da pandemia que o Camping Braga tem registado crescimento em todos os trimestres, atingindo o oitavo trimestre consecutivo de crescimento. Este equipamento municipal está a desenvolver um trabalho de preparação e desenvolvimento da candidatura ao programa de sustentabilidade ambiental Green Key.

Em relação ao período homólogo de 2023, no número de hóspedes registou um aumento de 27%, ou seja, 951 campistas em 2023, versus 1210 hóspedes, uma diferença de mais 259 hóspedes. O mercado nacional teve um peso de 14,38%, com um saldo de 174 hóspedes, o mercado estrangeiro contabilizou 85,62%, com um total de 1036 hóspedes.

França foi, neste período, o país que contribuiu com o maior número de hóspedes (261), seguido por Espanha (237), o mercado nacional contribuiu com 174, Alemanha com 163 e os Países Baixos 84. Estes cinco principais mercados contribuíram com 919 hóspedes, ficando os restantes 291 divididos por outros países da Europa, bem como da América do Sul, e da Oceânia.

Os números no indicador dormidas acompanham o crescimento registado no número de hóspedes. O número de dormidas fixou-se em 3889, o que representa um crescimento de 8%, ou seja, mais 284 dormidas face a período homólogo de 2023. A estada média neste primeiro trimestre foi de 3,21 (noites). Em Janeiro totalizaram-se 1178 dormidas, em Fevereiro 1088 e em Março 1623.

Neste capítulo, o mercado nacional foi o que mais contribuiu, registando 1112 dormidas. Brasil ocupa o segundo lugar (836), seguido de França (569), Espanha (354) e Alemanha (283). Estes cinco mercados contribuíram com 3154 dormidas, ficando as restantes 735 divididas por outros países da Europa, bem como da América do Sul, e da Oceânia, à semelhança dos hóspedes recebidos.

De salientar que os números do mercado nacional, bem como do mercado brasileiro, se devem à política de procura de novos nichos de mercado, sobretudo na época baixa.

A receita arrecadada neste primeiro trimestre, seguiu a tendência verificada no número de entradas e dormidas, com o total de 32 720,83€. Comparando com o ano de 2023, o aumento foi de 34%, com mais 8 296,05€.



SOMOS UMA ESCOLA PARA FORMAR

Nasceu na Venezuela, formou-se em dança e está em Portugal há alguns anos, colaborando com várias escolas de dança. A última onde colaborou acabou por fechar, devido à pandemia, mas Patricia Fiorucci não quis deixar as crianças sem rumo. “Tínhamos uma turma com oito alunas, com cerca de sete anos, e não as deixei ficar sozinhas. Decidi continuar a trabalhar com elas online e avancei para a criação deste espaço”, conta a professora.

O nome EFPDanza dá seguimento ao projeto que Patricia já tinha na Venezuela, até na forma como se apresenta. “Na Venezuela, tínhamos uma forma diferente de ensinar, inspirada na escola cubana, em que valorizamos muito a aprendizagem e a aquisição de competências, em detrimento das participações em concursos ou de ganhar prémios. Valorizamos a parte artística, o conhecimento artísticos”, explica a professora. “Queremos que cada aluno ou aluna evolua ao seu ritmo, sem pressões exageradas ou sem o stress das competições. Acreditamos que esta é a forma correta de ensinar. Não somos uma escola para competir, somos uma escola para formar”, esclarece Patricia Fiorucci.

A perspetiva é que cada aluno compita consigo mesmo, tentando sempre evoluir e, assim, adquira novas competências. “Apesar de termos essa perspetiva da formação, sabemos que é importante ‘dar palco’ às crianças, é importante pisarem o palco e apresentarem-se em público. Participamos em alguns espetáculos e competições, mas esse não é o objetivo final”, garante.

ENSINO PERSONALIZADO

Na EFPDanza, respeitamos todas as crianças e a sua evolução. “Todas as crianças têm o mesmo tempo de palco, todas têm o mesmo acompanhamento, sem pressões, mas com rigor. Acreditamos que a evolução de cada um deve ser natural”, refere Patricia Fiorucci, acrescentando que “faz parte da nossa filosofia que as famílias estejam perto, para verem a evolução das suas crianças”.

A EFPDanza recebe crianças desde os três anos – turmas de iniciação dos 3 aos 5 e outra dos 6 aos 8 anos, que nunca fizeram ballet. As crianças passam, depois de adquirirem as competências necessárias, para uma turma de ballet formal. A inscrição é gratuita e os novos alunos podem entrar em qualquer momento do ano.



- Ballet Clássico
- Baby Ballet
- Pré-Ballet
- Dança Contemporânea
- Pilates – Mix

- Flexibilidade
- Dança Espanhola
- Ritmos
- Dança Jazz



Rua Padre Armando Lira 22, 1 Andar, Loja 5-A
Maximinos – Braga
926 150 377



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





GRUPO
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4

DESDE
€ 465.000

ID 123331024-666



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

Área total desde

320 m²

Área lote desde

505 m²

Quartos

3-4

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



CONTACTE-NOS
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira 961 729 254
Rui Teixeira 961 778 690



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

BRAGA É CIDADE PALCO DO DIA MUNDIAL DA DANÇA

Braga vai celebrar o Dia Mundial da Dança, que se assinala a 29 de Abril, com uma jornada repleta de ritmo e movimento. Nos dias 27 e 28 de Abril, a cidade convivia todas as pessoas a juntarem-se a esta celebração universal que transcende fronteiras, culturas e barreiras e une passos e criatividade.

Ao todo, irão participar nos eventos oito escolas de dança de Braga envolvendo cerca de 300 alunos e todos aqueles que se quiserem juntar.

No dia 27, sábado, entre as 13h30 e as 18h00, a Avenida Central vai transformar-se no epicentro da dança, numa iniciativa que conta com a criação e participação de performances para celebrar esta vertente artística.

O programa arranca com “Harmonia Inclusiva”, da Need Cooperativa, seguindo-se Mdance Show! pela Mdance. “O Movimento corporal e as diferentes formas de expressão” serão apresentadas pelo Palco de Estrelas. Depois será a vez da Apolo Braga fazer uma “Demonstração de Jazz Contemporâneo, danças urbana e ballet jovens e adultos”, seguindo-se “...De Noverre a Bracara” pela Ent’Artes – Escola de Dança e o “Flashmob Paqueta” pela EFPdanza.pt. A jornada termina com a XIV Street Mob Dance Backstage, pela Escola de Dança Backstage.

Todos serão convidados a seguir o ritmo compondo um mosaico colorido da elegância clássica do ballet à energia contagiante do hip hop, passando pela dança contemporânea e dança latina, num mundo de sonhos e emoções únicas.

No dia 28, domingo, pelas 17h30, continua a celebração da dança com a apresentação de Besta de Mercedes Quijada, do ciclo Contrapeso pela Arte Total no Mosteiro de Tibães.

“Fazendo uma ponte entre o imaginário grandiloquente do flamenco e o artificialismo do teatro Kabuki, Mercedes Quijada lança-se numa dança visceral de forte apelo cênico. A gestualidade teatral comum a essas duas tradições coreográficas é decantada em imagens-relâmpago da vida privada e do espaço público da cultura andaluza, onde a influência cigana é ainda muito presente. Indecisa entre revelar e ocultar memórias traumáticas, Mercedes Quijada monta e desmonta vários códigos identitários, transfigurando a iconografia feminina num infundável jogo de máscaras, onde se vislumbram gestos familiares que tanto invocam a dor como o estado de graça.” Mercedes Quijada.

A participação nas iniciativas é de entrada livre.





UNIDOS por uma causa

Ao aderir à fatura eletrónica e ao débito direto da AGERE, para além de ajudar a preservar o meio ambiente, terá um impacto significativo na vida de quem mais precisa. Por cada adesão conjunta à fatura eletrónica e ao débito direto da AGERE, pode ajudar a UNICEF a garantir água segura a 3 pessoas durante 1 ano.

Tem nas suas mãos a possibilidade de ajudar crianças e famílias em situações de emergência. Quantas mais pessoas aderirem, mais vidas poderemos salvar e melhorar.

Se vive em Braga, junte-se a esta causa!

**COMO
ADERIR?**



**Formulário
de Adesão**



Contact Center

Segunda a Sexta: 09h00 às 20h00

253 205 000

Chamada para a rede fixa nacional

808 205 000

Chamada de valor acrescentado



Balcão de Atendimento AGERE

Praça Conde Agrolongo, 115
4700-312 Braga

Segunda a Sexta: 09h00 às 16h00

Loja do Cidadão

Rua dos Granjinhos n.º 6
4700-352 Braga

Segunda a Sexta: 8h30 às 19h30

Sábado: 9h30 às 15h

sensaii clinic

skin and soul solutions



CRIOTERAPIA

ESTE TRATAMENTO GELADO É O SEGREDO MAIS QUENTE DO VERÃO

Os benefícios do contraste térmico para a nossa saúde são amplamente conhecidos. A aplicação de frio é um método consensual para tratamento de lesões e doenças inflamatórias e o TikTok exalta o seu poder terapêutico para o corpo e mente. Afinal, que segredos esconde a crioterapia?

Isabel Ribeiro, especialista de Estética Avançada e responsável da Sensaii Clinic, desvenda: "A crioterapia emerge como uma arma poderosa na luta contra o tempo. Ao contrário das abordagens tradicionais antiaging, que se concentram nos sintomas visíveis do envelhecimento, a crioterapia trabalha a nível celular, estimulando a regeneração e revitalização da pele. O poder do frio desencadeia uma resposta biológica única, promovendo a produção de colagénio e elastina, essenciais para uma pele jovem e radiante."

O QUE É A CRIOTERAPIA?

Crioterapia significa, literalmente, "terapia do frio". É uma técnica não evasiva na qual o corpo é exposto a temperaturas baixas durante vários minutos. A crioterapia pode ser aplicada apenas numa zona do corpo ou no corpo inteiro.

ROSTO REJUVENESCIDO, TEZ MAIS LUMINOSA

Quando aplicada em áreas específicas, como o rosto, a crioterapia "promove a esfoliação das células mortas na superfície da pele e tonifica", afirma Isabel Ribeiro. Os resultados são visíveis instantaneamente:

- Reduz o tamanho dos poros
- Aumenta e melhora o fluxo sanguíneo na pele
- Estimula e aumenta a produção de colagénio e elastina
- Recupera a elasticidade da pele
- Aumenta a absorção dos produtos de cuidados da pele
- Melhora o aspeto da pele com tendência para a acne, rosácea ou eczema
- Remove as toxinas da epiderme
- Proporciona alívio para a inflamação da pele
- Melhora a aparência de linhas finas e rugas
- Proporciona alívio para problemas de pele como dermatite, eczema, rosácea, psoríase e outros problemas inflamatórios, como sinusite e enxaquecas

CORPO EM FORMA, MENTE FOCADA

O tratamento de crioterapia no corpo inteiro é o aliado perfeito se procura um estilo de vida mais saudável nesta primavera/verão. Estimula a taxa metabólica, queima calorias e reduz o volume, delineando e tonificando a sua silhueta. Além disso, o tratamento ajuda a combater a celulite, a inflamação e a retenção de líquidos.

Em momentos de stress, a crioterapia pode ajudar a acalmar o corpo e a mente imediatamente. “A temperatura fria estimula o nervo vago que, por sua vez, faz com que o corpo regresse ao sistema parassimpático, reduzindo a inflamação e melhorando o humor”, explica Isabel Ribeiro.

Muitos desportistas confiam na crioterapia para a recuperação muscular, diminuição da inflamação e inchaço e melhoria da circulação. Um estudo publicado na Sports Med (2015) concluiu que a crioterapia reduziu eficazmente a dor muscular e restabeleceu a homeostase no corpo dos participantes. Outro estudo descobriu que a crioterapia reduz a inflamação muscular ao impactar a produção de proteínas responsáveis pela mesma.

A crioterapia não ajuda apenas nas lesões de atletas; pode ser um tratamento eficaz e de baixo risco para a gestão da dor crónica, como indica um estudo publicado na revista Pain and Therapy (2021). Outros benefícios da crioterapia incluem melhorias no sono, pensamento mais claro, mais energia e menos ansiedade em geral.

FRIO + QUENTE: A COMBINAÇÃO PERFEITA

Muitas pessoas já usufruem dos tratamentos de crioterapia na Sensaii Clinic, com uma inovação: para além dos benefícios do frio, desfrutam também das vantagens do calor, através da revolucionária aparatologia Therapy Cool. A aplicação do contraste térmico provoca uma verdadeira ginástica vascular e limpa profundamente todos os tecidos, potenciando os inúmeros benefícios da crioterapia.

“A crioterapia é muito procurada por razões estéticas, mas também para alívio da dor e outras condições”, explica Isabel Ribeiro. “É o tratamento perfeito para quem quer resultados realmente óbvios neste verão, sem intervenções, e ideal para os mais ocupados”.



OUTROS TRATAMENTOS DISPONÍVEIS:

- AGE ELEMENT • DETOX FACIAL • DRENAGEM DE ROSTO • LIFTING FACIAL • LIMPEZA DE PELE • MICRODERMOABRASÃO
- ONDAS ACÚSTICAS • PEELING FACIAL • RADIOFREQUÊNCIA • TRATAMENTO DO ACNE • TRATAMENTO DA PAPADA E COLO
- TRATAMENTO DA ROSÁCEA • BODYSHOCK • CAVITAÇÃO • DEPILAÇÃO A LASER • DETOX CORPORAL
- DRENAGEM LINFÁTICA • ENDERMOLOGIA • LIPOLASER • ULTRASSOM • MASSAGENS



Marque a sua consulta de avaliação

Rua José Maria Ottoni, 14
4715-309 Braga
930 546 932
(chamadas p/ rede móvel nacional)
sensaiiclinic.pt

sensaii clinic
skin and soul solutions



CENTRO DE JUVENTUDE RECEBEU A DISTINÇÃO SELO DE QUALIDADE DO CONSELHO DA EUROPA

O Centro de Juventude de Braga (CJB) acolheu a cerimónia de Entrega do Selo de Qualidade para Centros de Juventude do Conselho da Europa. Uma tarde de celebração que premiou o CJB enquanto espaço com características únicas para o desenvolvimento de ações no domínio da educação não-formal, do trabalho com jovens, da informação para jovens, da aprendizagem intercultural e da cooperação internacional.

Ana Rita Ribeiro, diretora do Centro de Juventude de Braga, recebeu o selo das mãos de Tobias Flessenkemper, chefe do Departamento de Juventude do Conselho da Europa. Nesta cerimónia participou também Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga e InvestBraga, que afirmou com satisfação que a estratégia adotada pelo Centro de Juventude está em linha com os objetivos do Conselho da Europa. “Olhamos para este reconhecimento com muito orgulho. Podemos ter a certeza de que iremos renovar este selo. E são os jovens de Braga e as associações que não nos deixarão falhar nessa renovação.” O edil acrescentou que o município pretende continuar a desenvolver Braga como um local de diálogo intercultural e sobre desafios globais, e almeja que, a partir de Braga, novas formas de intervenção social sejam desenvolvidas.

Tobias Flessenkemper refletiu sobre o papel dos jovens na democracia e nas ferramentas que este Centro lhes tem proporcionado, acrescentando: “Quando falamos de democracia estamos a falar de jovens. A democracia só existe se houver mudança, é sobre dizer que hoje não é bom o bastante.”

Analizou também a relevância do Selo de Qualidade do Conselho da Europa, afirmando que o centro é um projeto transgeracional, com uma função digna de destaque: “Este é um espaço de qualidade de trabalho, de conexões interpessoais e de aprendizagem. Este é um espaço especial na Euro-

pa, para europeus e para outras origens, onde é possível discutir o futuro”.

Em tom de agradecimento, Ana Rita Ribeiro renova o compromisso, “Hoje, ao receber este Selo de Qualidade, reafirmamos o nosso compromisso com os jovens e com os valores do Conselho da Europa. Comprometemo-nos a continuar a promover a participação ativa e a igualdade de acesso às oportunidades. Continuaremos a desenvolver atividades que procurem envolver, capacitar e conectar todos os que trabalham com jovens, investindo na educação não-formal e no trabalho juvenil como pilares fundamentais do nosso trabalho”.

A agenda deste dia iniciou-se com a sessão de boas-vindas com a presença da vereadora do Desporto, Juventude, Associativismo e Participação do Município de Braga, Sameiro Araújo; a Coordenadora do Programa de Selo de Qualidade para Centros de Juventude do Conselho da Europa, Gordana Berjan; e o administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva.

Sameiro Araújo, enfatiza a importância do dia de ontem para o Centro de Juventude de Braga, para o Município e, fundamentalmente, para a Juventude Bracarense. A vereadora realça ainda a significância do reconhecimento deste Selo de Qualidade, “que posiciona o Centro de Juventude de Braga como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações no domínio da educação não-formal e da informação destinadas aos jovens, bem como para o trabalho com os jovens em aprendizagem intercultural e cooperação internacional”, afirma.

Carlos Silva destaca o papel da InvestBraga no processo de desenvolvimento do Centro de Juventude de Braga, afirmando que a “organização comprometeu-se com o acompanhamento das obras de requalificação e acima de tudo empenhou-se no planeamento estratégico do que hoje conhecemos como o Centro de Juventude de Braga”.





O painel intitulado “Envolvimento dos Jovens na Democracia: Estratégias e Desafios”, moderado pelo presidente do Comité Diretor de Juventude do Conselho da Europa, Jorge Orlando Queirós, contou com a participação de Marcos Andrade, diretor-adjunto do Centro Europeu de Juventude – Budapeste – Conselho da Europa; Rui Oliveira, presidente do Conselho Nacional de Juventude; Margarida Isaias Santos, presidente da Associação Académica da Universidade do Minho; Fernando Vieira, presidente da Federação de Associações Juvenis do Distrito de Braga/Vice-Presidente da Federação Nacional de Associações Juvenis; e Vera Lima, coordenadora da Juventude Cruz Vermelha da Delegação de Braga.

Margarida Isaias Santos, a segunda mulher a presidir a Associação Académica da Universidade do Minho, refletiu sobre os desafios que a democracia ainda enfrenta relacionados à representatividade feminina: “Ainda é muito um mundo de homens. A equidade ainda é um tema”. Santos destacou a importância da sua posição na representação jovem e apelou para que o debate político não seja partidário, mas sim focado na resolução das questões dos jovens.

E como atrair os jovens para o debate político? Rui Oliveira discutiu a possibilidade de as escolas estimularem a literacia política sem necessariamente aumentar o tempo de sala de aula, sugerindo a criação de núcleos de estudantes com interesses comuns: “A participação começa antes da idade de votar. É uma escada. Vai-se subindo degrau a degrau”. Vera Lima incentivou os jovens a se unirem, erguerem a sua voz e lutarem pelas mudanças que desejam. Refletiu também sobre o apoio que lhes é dado: “O que fazemos com o que ouvimos dos jovens? Temos de adaptar o nosso discurso para nos aproximarmos deles. No entanto, esta distância beneficia alguém”. Lima sublinhou a necessidade de dar ferramentas aos jovens para participarem ativamente e aceitar a falha como parte do crescimento. Já Fernando Vieira falou sobre o trabalho de Braga e Portugal em prol da juventude e do papel do associativismo. “O associativismo local é uma escola de cidadania e de vida. Todo o jovem que participa numa associação local tem um papel muito mais democrático na sociedade e uma maior literacia”, destacando assim a importância dos jovens para a construção da sociedade.

No painel “Centro de Juventude: Passado, Presente e Futuro” conversou-se sobre o historial humano que construiu a casa Centro de Juventude. A longa história, agora exposta no novo mural do CJB, conta com vários nomes, associações mas sempre um espírito de casa aberta. Manuel Dias Barros, ex-diretor regional do Instituto Português do Desporto e Juventude, Pompeu Martins, ex-delegado regional do Instituto Português da Juventude e diretor nacional Erasmus + JÁ, José Pinto, presidente da Rusga de São Vicente e Pedro Couto Soares, ex-diretor do Centro de Juventude de Braga e ex-diretor da Agência Nacional Erasmus + JÁ, lembraram as suas experiências neste espaço marcado pelo associativismo.

Sobre as mudanças da instituição, Pedro Soares destacou a importância da capacidade de adaptação aos jovens, que estão em constante mudança: “Esta forma como nos vemos inquietados é aquilo que nos move, e assim conseguimos atingir o desígnio do Conselho da Euro-

pa.” No Centro, são realizados eventos que fomentam a participação ativa dos jovens, bem como programas de suporte para aqueles que ainda exploram formas de envolvimento cívico. O Selo de Qualidade reconhece o Centro de Juventude de Braga não apenas como um local de apoio aos projetos juvenis, mas também como uma plataforma para a inclusão das vozes dos jovens na agenda social e nas decisões políticas.

À semelhança de outros eventos, o espaço abriu também as portas para dar a conhecer as associações AAUM, AIESEC, Bragamob, FA-JUB, Juventude Cruz Vermelha – Delegação de Braga, Juventude de Braga e Synergia

O Centro de Juventude de Braga recebeu a distinção do Selo de Qualidade do Conselho da Europa, em reconhecimento do serviço prestado na promoção de políticas de juventude e do trabalho desenvolvido para e com os jovens da cidade e região de Braga. Esta conquista representa o reconhecimento do Conselho da Europa (CoE) ao esforço do Centro de Juventude de Braga em vários domínios, desde a sustentabilidade ambiental até aos programas pedagógicos dirigidos aos jovens.

O Comité Diretor Europeu de Juventude (CDEJ) adotou um projeto para promover os Centros Europeus de Juventude do Conselho da Europa, como instrumentos de definição de padrões e exemplos de boas práticas. Assim, desde 2010, distingue os Centros de Juventude com um Selo de Qualidade, mediante o cumprimento de 15 critérios, alguns dos quais são: “A principal missão do centro é servir o setor da juventude e os jovens; promover a cooperação internacional no sector da juventude; ter um mandato das autoridades públicas; ter pessoal educativo interno a trabalhar para apoiar as atividades e instalações de alojamento e trabalho no mesmo local” são alguns dos critérios do Programa do Selo de Qualidade.”



O Selo de Qualidade do Conselho da Europa é um reconhecimento da excelência de padrões em diversas áreas, incluindo liderança, participação juvenil, acesso à informação e inclusão social. Através deste selo, o Centro de Juventude de Braga destaca-se como um espaço seguro e inclusivo, onde os jovens podem participar ativamente na vida social, cultural e política da comunidade.

Em março de 2023, o Centro de Juventude de Braga recebeu uma delegação internacional liderada por Gordana Berjan, coordenadora do programa e presidente da Fundação Europeia da Juventude. Durante esta visita, foram avaliados os diversos níveis de trabalho realizados pelo Centro, desde a sua contribuição para a sustentabilidade ambiental até aos programas educacionais destinados aos jovens. Gordana Berjan foi acompanhada por George Metz, diretor dos Serviços Nacionais de Juventude do Luxemburgo e por outros peritos do Conselho da Europa, Gubaz Koberidze, Catarina Silvander e Bogdan Imre. Em Portugal, a distinção do Selo de Qualidade do Conselho da Europa foi atribuída unicamente a Lisboa, pela primeira vez em 2015 e renovado no período 2023-2027.

RL

STUDIO CONCEPT



PATROCINADOR OFICIAL DA COMPETIÇÃO





RL

STUDIO CONCEPT

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

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



RLSTUDIOCONCEPT

Município promove caminhada, no próximo dia 27, entre Prado e albergue de Goães

VILA VERDE NO CAMINHO DE SANTIAGO

O Município de Vila Verde promove, no próximo dia 27 de abril, uma caminhada pelo troço do Caminho de Santiago no concelho, ligando a antiga ponte sobre o rio Cávado na Vila de Prado ao albergue de peregrinos de S. Pedro de Goães.

Com um percurso com cerca de 12 quilómetros e uma duração estimada de 4 horas, a caminhada está classificada como de dificuldade moderada. Esta é uma iniciativa integrada no programa de comemoração do 13º aniversário do albergue de Goães, situado na União de Freguesias da Ribeira do Neiva.

O troço desta caminhada – que atravessa as freguesias de Lage, Moure, Carreiras e Ribeira do Neiva – integra o Caminho de Torres, que liga as cidades espanholas de Salamanca a Santiago de Compostela, num percurso com 576,9 quilómetros e que passa pelo interior de Portugal.

No troço que percorre o concelho de Vila Verde, serão sinalizados os pontos de interesse patrimonial ao longo do percurso, como é o caso da Torre de Penegate e espaços religiosos.

A partida está agendada para as 09h00, na ponte de Prado sobre o rio Cávado.

A chegada ao albergue de peregrinos está prevista para as 13h00. A participação nesta caminhada de 27 de abril é livre e gratuita, mas deve ser feita inscrição até ao próximo dia 22 para elaboração do seguro e participação no almoço.

Para o efeito, deve ser preenchido o formulário de inscrição através do link <https://forms.office.com/e/8Ubq04fyKK>. Podem também ser usados os contactos do Município (Telefone 253310500 / email: albergue.goaes@cm-vilaverde.pt) ou da União de Freguesias da Ribeira do Neiva (telefone 253282058 / 914004166 e email geral@uf-ribeiradoneiva.pt).

Para a concretização desta iniciativa, o Município conta com a colaboração da juntas e uniões de freguesias da Ribeira do Neiva, Carreiras S. Miguel e Carreiras S. Tiago, Vila de Prado, Moure e Lage, da Associação Confraria de São Tiago Espaço Jacobeus e da A.E.J. – Delegação de Vila Verde.



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.

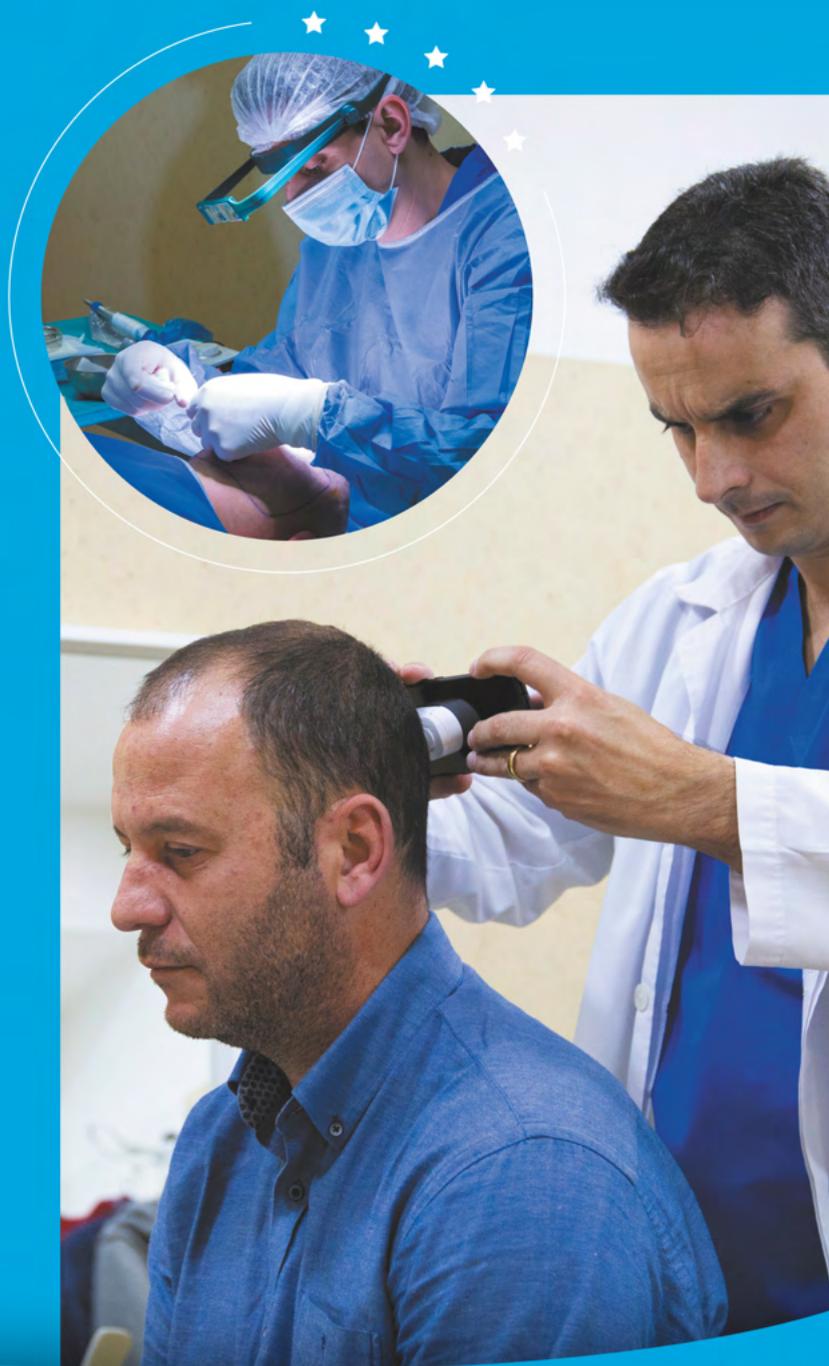
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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

Projeto do município de Guimarães envolve cidadãos, universidades e organizações culturais e artísticas rumo à neutralidade climática.

BAIRRO C SELECIONADO A NÍVEL EUROPEU COMO PRÁTICA LOCAL INOVADORA

A Plataforma Europeia do Património selecionou o Bairro C, em Guimarães, como uma das 10 práticas locais inovadoras em cidades de toda a Europa. Este anúncio, que surge após uma fase aberta de candidaturas – que contou com 40 participações de 33 cidades e regiões europeias –, destaca o Bairro C como prática local exemplar no domínio do património cultural, contribuindo também para a transformação ecológica, digital e social da sociedade. Os critérios de seleção avaliaram o alinhamento das práticas apresentadas com os temas transversais ao projeto da plataforma, dando especial atenção ao conceito de tripla transformação e ao caráter inovador das iniciativas. Além disso, o comité de seleção assegurou uma representação equilibrada dos temas e dos locais.

Esta iniciativa servirá de base para futuras atividades de desenvolvimento de capacidades da Plataforma Europeia do Património, a começar já este ano, com a realização de visitas de aprendizagem entre pares, cada uma aberta a 20 participantes, em duas cidades selecionadas entre os 10 vencedores. Em

2025, será organizada uma terceira visita à região do Cáucaso. Cada uma das práticas selecionadas será também apresentada individualmente e em detalhe numa série de artigos que a entidade europeia irá publicar nos próximos meses. Uma variedade de estudos de casos, para além dos 10 selecionados, será ainda apresentada em quatro webinars temáticos.

Sobre o Bairro C

O projeto-piloto Bairro C, situado entre a zona de Couros, Caldeira e Avenida Conde Margaride, em Guimarães, é uma das várias iniciativas desenvolvidas pelo município para uma abordagem integrada nos domínios da energia, mobilidade, resíduos e uso do solo, alavancando a mudança comportamental, inovação social, cultura, política, tecnologias verdes, finanças sustentáveis e novos modelos de negócio. A peça-chave do projeto é um Pacto do Cidadão para a neutralidade climática e processos de cocriação, tornando assim possível a atuação no combate às emissões em todos os seus domínios.



pistas de berlindes

milhares
de combinações

exercita
a inteligência

melhora
a concentração

estimula
a criatividade

BRAVOTRAX

usa a tua criatividade



Concerto de Carolina de Deus na Praça D. Maria II é a grande novidade da edição deste ano da Festa da Flor, que acontece de 8 a 12 de maio

CAROLINA DE DEUS NA FESTA DA FLOR DE FAMILICÃO

De Lisboa para Famalicão, a cantora Carolina de Deus é o grande destaque do programa deste ano da Festa da Flor que acontece de 8 a 12 de maio, no centro da cidade, e promete voltar a colorir e a inundar com aromas florais as principais praças do centro de Vila Nova de Famalicão.

A jovem artista Carolina de Deus, conhecida por temas como “Talvez...”, “Dores de Crescimento” e “Seria Estúpido Ligar-te”, atua na Praça D. Maria II, no dia 11 de maio, pelas 22h00, num concerto com entrada livre que é a principal novidade da edição deste ano do evento. E já dizia o escritor Camilo Castelo Branco que “Flores são amores” e o centro urbano de Famalicão vai voltar a encher-se de “amores” no domingo, dia 12 de maio, na mítica “Batalha das Flores” numa autêntica chuva floral que todos os anos atrai milhares de visitantes à cidade.

Estes são os principais destaques da Festa da Flor de Famalicão, mas o evento conta com mais atividades no “cardápio”.

A festa, que todos os anos decorre associada também à Feira Grande de Maio, contará com dois mercados instalados na

Praça D. Maria II: um dedicado às flores e plantas e outro dedicado aos produtos locais, artesanato, doçaria tradicional e petiscos.

Para além do concerto de Carolina de Deus, animação cultural também é algo que não vai faltar de 10 a 12 de maio na Praceta Cupertino de Miranda, onde haverá concertos protagonizados por: FOLK5, Academia da Fundação Real Colégio de Landim com tenor Carlos Ferreira, e Magina Pedro, na sexta-feira; Ivo Arantes & Ensemble Egas Moniz, no sábado; e a Banda Marcial de Arnoso, no domingo.

Por estes dias, há ainda workshops e oficinas na Praça 9 de Abril, onde estará instalado o “Arte En Plein Air”, um espaço dedicado às artes plásticas. Nota ainda para o teatro musical infantil “A Fada Oriana no Jardim Encantado da Menina do Mar”, no dia 12 de maio, na Praceta Cupertino de Miranda, com entrada livre.

Mais informações disponíveis no portal do Município de Famalicão, em www.famalicao.pt.



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



PME líder



UM MUNDO DE AVENTURA À SUA ESPERA

Sabia que o maior parque aventura da península ibérica, com mais de 170 hectares de área natural, mais de 50 atividades aventura e oferta variada de alojamento em casas de madeira únicas e com um charme muito característico e propostas de glamping arrojadas está a poucos quilómetros de si?

A DIVERLANHOSO

É assim um local mágico onde podemos viver experiências diferenciadoras em família e entre amigos, um local especial onde é possível repor energias e, ao mesmo tempo, libertar a adrenalina e desafiar os nossos limites.

Nos últimos anos, a DiverLanhoso, abriu portas a novos desafios apostando na realização de eventos corporativos dando um novo significado aos TeamBuilding criando produtos temáticos como o Aventura Challenge, Survival Challenge, Bootcamp Militar, Desafio Olfato-vínico, oferecendo ainda soluções de chave na mão aos seus clientes. Os eventos corporativos, como aniversários de empresas, reuniões anuais, reuniões temáticas e de equipa, foram novos produtos de ampla aposta, nos últimos anos, onde se conjugam momentos de trabalho (na sala de conferências), lazer (na piscina e parque de merendas), aventura (com as mais de 50 atividades do parque) e repouso (no nosso alojamento).

Outra das propostas icónicas da DiverLanhoso é os campos de férias e os programas escolares, que proporcionam aos mais jovens dias e semanas de pura alegria, brincadeira e aprendizagem que ficam para o futuro e ajuda a moldar a resiliência das suas personalidades. Aprender e brincar, aprender e respeitar a natureza e os outros, são

valores que nos levam a apostar, cada vez mais, nestes produtos.

Mas as novidades não ficam por aqui! Desde há alguns anos a DiverLanhoso apostou no mercado dos Casamentos e Despedidas de Solteiro inspiradas pela natureza, onde natureza, irreverência, aventura e gastronomia se juntam para criar momentos únicos, inesquecíveis e que não deixarão ninguém indiferente.

RESTAURANTE PANORÂMICO

Situado no ponto mais elevado do Parque Aventura DiverLanhoso, com uma vista deslumbrante sobre o vale e um horizonte marcado pelas grandes serras minhotas onde é possível, nos dias de céu limpo, vislumbrar a união entre o céu e o mar.

O seu imponente edifício de madeira que nos transporta para imagens cinematográficas, com janelões imponentes e uma grelha aberta para a sala, transmite um sentimento de acolhimento e espírito familiar Minhoto onde todos são bem-vindos à nossa casa e onde há sempre espaço na mesa para mais um amigo.

Especialista na cozinha regional minhota de onde se destacam as carnes da região e seus cortes nobres, o tradicional bacalhau e polvo, assim como as doçarias típicas. Conta ainda com uma carta de vinhos variada e de seleção criteriosa para poder acolher, da melhor forma, clientes de todas as partes do mundo. O nosso restaurante conta ainda com especialidades do dia que vão de encontro com algumas restrições alimentares dos nossos clientes, oferecendo propostas vegetarianas e, por encomenda, propostas adaptadas à alimentação halal e também a celíacos.

www.diver.com.pt

DIVERMINHO

Com maior foco no mar e no rio Minho, a DiverMinho está localizada em Caminha proporcionando aos seus clientes momentos de diversão em família e amigos, mas também momentos de lazer e culturais.

Com diversas experiências diferenciadoras, de entre as quais visitas guiadas, atividades de aventura e jogos de estratégia em pleno Forte da Ínsua, assim como atividades de lazer e aventura aquáticas, e visitas turísticas e culturais ao longo da subida do rio Minho.

A DiverMinho é a opção perfeita para explorar os encantos da fronteira mais a norte de Portugal.

O GRUPO DIVER

Um sonho tornado realidade. Uma aventura marcada pela audácia, resiliência e inovação. Uma empresa com mais de 20 anos no mercado do turismo aventura e de natureza em Portugal que apostou desde o seu primeiro dia num turismo sustentável e de baixo impacto ambiental, de forte interação com a natureza e com um foco assertivo no mercado de famílias, grupos e educativo.

Um percurso, feito de forma sustentado, que começou na Póvoa de Lanhoso e já se expandiu para Caminha numa tentativa de criar novas ofertas para o público amante da natureza e dos desportos aventura.



CONTACTOS +351 253 635 763

DIVER LANHOSO
www.diverlanhoso.pt

DIVER MINHO
www.diverminho.pt

“O ROBALO ESTÁ AQUI” É REI DA GASTRONOMIA EM ESPOSENDE DURANTE O MÊS DE ABRIL

Durante o mês de abril, mais de 30 restaurantes do concelho de Esposende servem à mesa variadas sugestões gastronómicas confeccionadas com robalo.

A restauração concelhia volta, assim, a associar-se ao Município de Esposende na promoção da iniciativa “O Robalo está aqui”, que decorre no âmbito do “Março com Sabores do Mar”, evento que, em fevereiro, deu primazia à lampreia e, em março, incidiu sobre os peixes e mariscos.

Dando continuidade aos sabores de prata celebrados nos 25 anos do “Março com Sabores do Mar”, o mês de abril continua a ser coroado pelo Rei Robalo. Robalo grelhado na brasa, assado no forno, filetado, em arroz, ou em massada são alguns dos pratos que poderá degustar, ainda até ao final do mês, nos restaurantes aderentes: A Lareira, A Taborra, Água-pé, Além-mar com sabores, Am Kreisel, Camelo, Cantinho dos Lírios, Casa Salé, D’Apúlia, Dona Quina, Estrela do Mar, Foz do Cávado, Juventude, Mananita, Moinho de Sal, Moinho de Vento - Apúlia Praia Hotel, Mónica Restaurante e Pizzaria, O Buraco, O Escondidinho, O Forno, Atlântico - Hotel Ofir, Porta D’Ofir, Quininha, Pedrinhas Praia, Rita Fangureira, Salgueira, Salitra, Siamo in Due,

Solar da Praia, Tio Pepe, Três Arcos, Varandas do Cávado - Hotel Suave Mar, e Zé dos Leitões.

De um sabor e frescura inigualáveis, confeccionado de diversas formas, desde escalado e grelhado na brasa, assado no forno ou com arroz, este apetecível peixe continua a fazer as delícias de quem visita a restauração de Esposende, testemunhando a sua nobreza à mesa e a excelência da gastronomia local. Mais do que matéria-prima e ingrediente principal, o robalo de Esposende traduz-se num legado gastronómico verdadeiramente único e singular, remetendo para os sabores do nosso mar e da nossa terra e levando a apurar a memória e a refinar o paladar.

Este evento, que vai já na quarta edição, integra o Plano de Ação para a Sustentabilidade, Crescimento e Competitividade do Turismo em Esposende - 2023_2027, enquadrando-se num amplo conjunto de ações de promoção do Município, com vista ao reforço da sua atratividade como território de excelente gastronomia de mar. Esta estratégia cruza-se, de resto, com o cumprimento das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, que o Município verteu para o seu plano de ação.



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



ANIMAÇÃO E AVENTURA DOS 2 ANOS 14 ANOS

A SELVA NA CIDADE!

Está presente em Esposende e em Braga e oferece uma alternativa diferenciadora a tudo o que existe em parques infantis e juvenis na região. Com uma decoração cuidada e orgânica, onde a madeira e os elementos naturais sobressaem, este é o local perfeito para levar as suas crianças para um dia de aventura!





O QUE É O MONKEY PARK?



nossa equipa e colocamos 1000% da nossa dedicação neles. #fazemoscriançasfelizes

E as aventuras e surpresas não param. No Monkey Park® de Braga, agora também, oferecemos uma nova forma de celebrar aniversários! Descobre o primeiro escape room para crianças e adolescentes de Espanha, exclusivo no nosso parque. Especialmente pensado para jovens dos 8 aos 14 anos, este jogo é uma aventura cheia de fantasia com muitos mistérios para descobrir, perfeito para um aniversário inovador e original.

O primeiro MonkeyPark® surgiu a 29 de Julho de 2018, em Esposende, e dia 1 de Outubro de 2022 foi inaugurado o MonkeyPark® Braga. A Selva e os animais são o nosso conceito e o lema "A SELVA NA CIDADE". Apostamos em equipamentos diferenciados, no detalhe e qualidade da construção e decoração dos parques, e num serviço diferenciador!

No 12 de Abril aumentámos a nossa área de animação do MonkeyPark® de Esposende, contando agora com cerca de 1100m2 de área de brincadeira. Continuamos a apostar na originalidade dos nossos equipamentos de forma a proporcionar as melhores e mais divertidas experiências aos mais pequenos. Uma mega torre de obstáculos, com um desafiante labirinto em forma de colmeia e um atrativo escorrega em espiral. Um carrossel e vários jogos interativos para por a pequenada a mexer são algumas das novidades. Os nossos parques são 100% construídos pela



ESPOSENDE
Rua da Fábrica, 70

BRAGA
Rua da Formigueira
4700-152 Braga

+351 919 409 259
(Chamada para Rede Móvel Nacional)
info@monkeypark.pt
monkeypark.pt



monkeypark



monkeyparkesposende

European
Enterprise Awards.



Most Family-Friendly
Tourist Attraction
Portugal



20th AND CONSECUTIVE



José Antunes Eventos & Catering assume icónica quinta de Amares. Usar o know-how de vários anos é trunfo para criar eventos distintos

SOLAR DAS BOUÇAS - ART & WINE

EVENTOS DE SONHO

Juntou-se experiência de 50 anos da José Antunes Eventos & Catering com a necessidade de dar um novo impulso à área dos eventos no Solar das Bouças, um casamento perfeito que promete uma oferta realmente diferenciadora. “Já éramos a empresa responsável pelo catering antes de 2023, mas agora vamos assumir a promoção e gestão deste espaço na área dos eventos, nomeadamente, casamentos, eventos familiares ou empresariais. Queremos diferenciar-nos e oferecer um serviço premium neste espaço absolutamente fantástico que é o Solar das Bouças”, explica Joana Vasconcelos, responsável pelos eventos da empresa.

O Solar das Bouças tem uma envolveria de cortar a respiração. O verde das vinhas, até perder de vista, levam-nos até ao Rio Cávado, que delimita todo o espaço. Ao centro, o solar, uma construção de linhas rústicas típicas do século XVIII, que nos transporta para um imaginário de príncipes e princesas e que é o cenário perfeito para um casamento. “A nossa intenção é, apenas, usar tudo o que este espaço nos dá de forma natural e que é absolutamente incrível, trabalhá-lo e colocá-lo à disposição dos nossos clientes. Estamos a falar de eventos realmente diferenciadores, como casar no meio da vinha, numa adega, ou ter um jantar de negócios, uma prova de vinhos ou uma

reunião exclusiva com este verde incrível como plano de fundo... é isso que pretendemos oferecer, uma experiência única e arrebatadora”, refere a responsável.

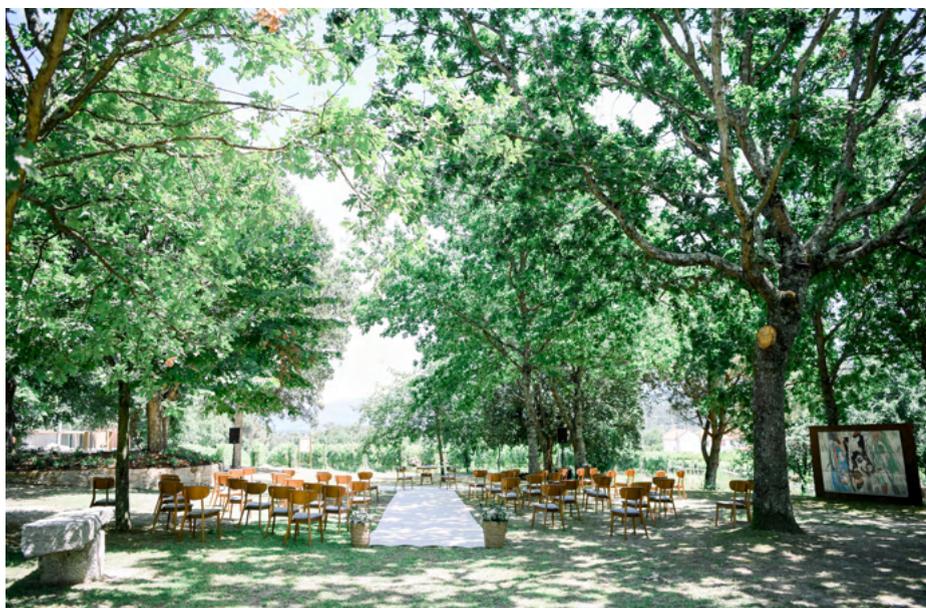
SERVIÇO DE EXCELÊNCIA

Os clientes da José Antunes Eventos & Catering chegam de todo o país, mas também do estrangeiro. “Já tivemos eventos de pessoas que nunca cá tinham estado, nem sequer em Portugal, mas viram as imagens do Solar das Bouças e disseram que era aqui que queriam casar. Isso só demonstra que há aqui muito potencial para ser trabalhado”, assegura Joana Vasconcelos. Quem procura este tipo de espaço para um evento, geralmente também quer alojamento e essa vertente também está assegurada. No Solar das Bouças, a unidade de alojamento local tem 5 quartos (um dos quartos está automaticamente reservado para os noivos, se o evento for um casamento), mais três casas que acomodam mais 11 pessoas. “O que tem acontecido é que, quando há um casamento, os noivos reservam todo o espaço”, afirma Joana Vasconcelos, acrescentando que “o objetivo não é fazer casamentos todos os dias, porque acreditamos que deve haver uma preparação cuidada de cada evento”.

OFERTA DIFERENCIADA

Um evento não 'vive' apenas do espaço, mas é uma conjugação perfeita entre todos os elementos: catering, decoração e todos os serviços complementares de um evento. E foi com a intenção de mostrar todas as possibilidades aos noivos que a José Antunes Eventos & Catering organizou um Showroom especial eventos, que incluiu decoração, música, showcooking, prova de vinhos, DJ ou bartender. "A criação de um evento acontece numa partilha constante de ideias: os sonhos dos noivos e a nossa sensibilidade e experiência de vários anos. Existem muitas expectativas que queremos cumprir e, sempre que é possível, nós conseguimos", garante. "Este evento serviu para demonstrar tudo aquilo que podemos fazer e que poderá ser incluído no casamento ou evento dos nossos clientes, mas esta é apenas uma pequena amostra", explica.

Ao nível da decoração, a aposta da José Antunes Eventos & Catering passou por uma reformulação do espaço, tornando-o mais amplo e ampliando a lotação para 200 pessoas – poderá aumentar em função do evento e das escolhas dos noivos. "Tentamos respeitar a história deste espaço, a sua ligação à natureza, ao vinho, à arte e criar uma decoração que vá de encontro a todo este imaginário. Queremos um ambiente natural e rústico, onde há muita madeira, há flores e plantas naturais, tecidos orgânicos. Queremos que a sala seja uma continuidade do exterior e, quando é possível, até usamos a zona do jardim, por exemplo, para as entradas, prolongando-se, depois, o evento para o deck e para o interior", finaliza.



Avenida Afonso Manuel, 626
Caldelas
253 368 175
geral@joseantunescatering.com
joseantunescatering.com



SOLAR DAS
BOUÇAS
ART & WINE

Rua do Crasto, 1415 - Prozelos, Amarelos
966 698 280
reservas@solar dasbouças.com
solar dasbouças.com





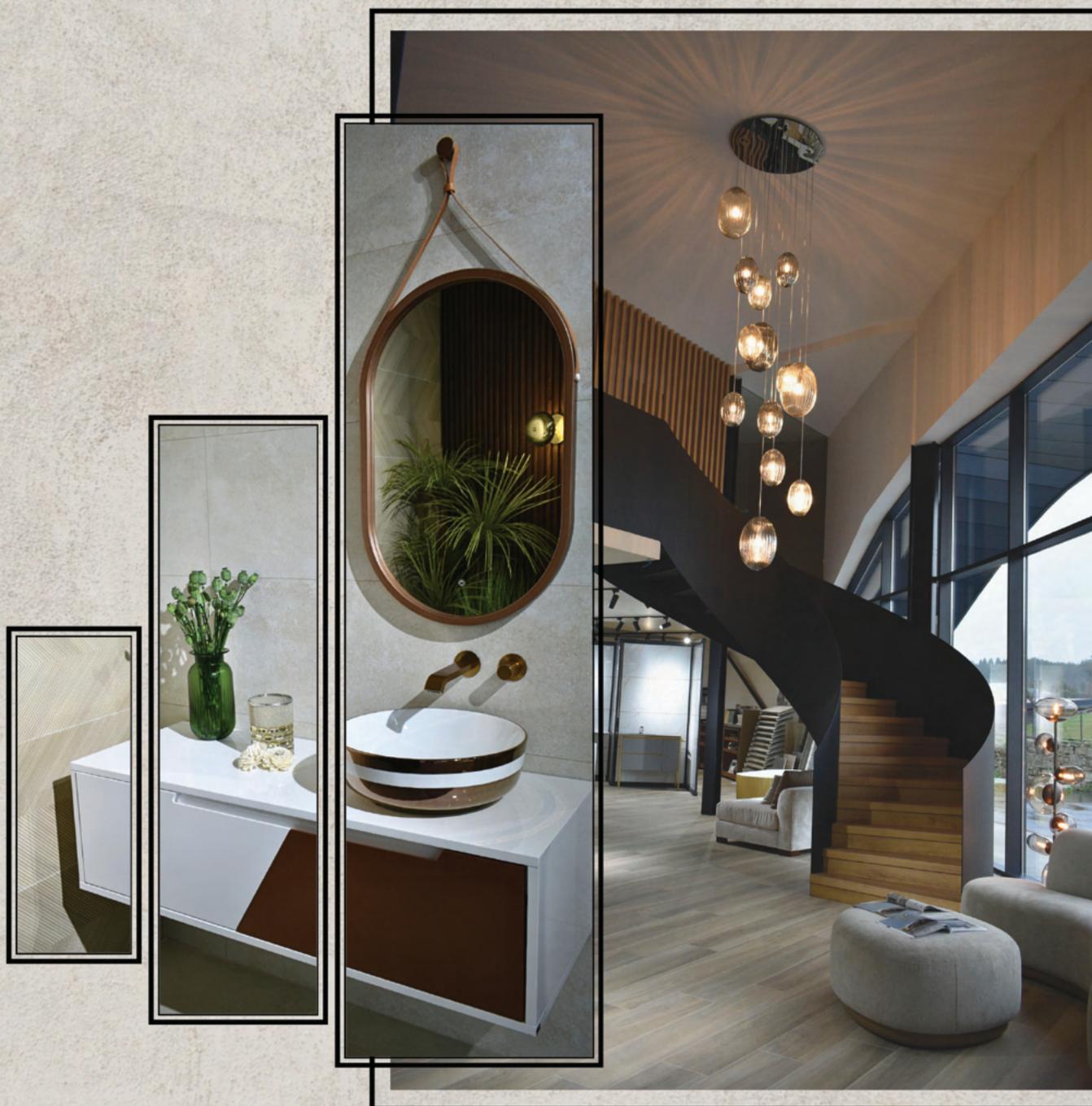
TAU
ceramica

DB

DECORBANHO

25 Anos Experiencia

SHOWROOM



CONTACTOS

T. (+351) 960 356 566

T. (+351) 969 104 105

T. (+351) 253 792 700

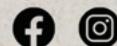
E. decorbanho4720@gmail.com

Morada

Av. de Rendufe Loja 310

4720-032 Amares, Braga

Siga-nos



@decorbanho



farmácia da misericórdia

MISERICÓRDIA PÓVOA D LANHOSO



MISERICÓRDIA

PÓVOA D LANHOSO

É REFERÊNCIA NA PÓVOA DE LANHOSO

UMA INSTITUIÇÃO COM PASSADO, PRESENTE E FUTURO!

Criada há mais de 100 anos pela Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso, a Farmácia da Misericórdia assumiu-se como uma referência, ao longo dos anos, tentando estar sempre um passo à frente do seu tempo, no sentido de criar valor para os seus clientes. “A farmácia foi totalmente remodelada há cerca de dois anos, tem uma equipa jovem e motivada, para continuar a ser uma referência no concelho. Investimos em novos serviços, como a loja online, a dermocosmética, as consultas de nutrição com a EasySlim, a medição de indicadores como colesterol, pressão arterial, e, recentemente, apostámos no PIM - Preparação Individualizada de Medicação”, explica Luís Amaro da Costa, Mesário da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso, com o pelouro da Farmácia.

PIM: DESCOMPLICAR A MEDICAÇÃO

Principalmente para a população mais idosa, a medicação pode ser um verdadeiro problema, quando os medicamentos a



tomar têm horas diferentes ou formatos e cores muito semelhantes, que podem gerar confusão na hora da toma. A pensar nisso, a Farmácia da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso adquiriu um sistema inovador que individualiza as tomas dos medicamentos por data e hora, acabando com erros. “Temos farmacêuticos dedicados a este serviço, que analisam as prescrições médicas e introduzem os dados no computador. Depois, um robot cria saquetas individuais personalizadas

para cada pessoa, mediante a prescrição, para 15, 20 dias, até um máximo permitido por lei de 28 dias. Temos o cuidado de, com autorização dos nossos clientes, contactar os médicos para confirmar dosagens, para evitar duplicação de receitas e, dessa forma, ter a certeza que cada pessoa toma apenas aquilo que é necessário. Além disso, evita-se o desperdício de medicamentos, porque, muitas vezes, compra-se uma caixa de 60 unidades e apenas precisamos de 20 ou 30 comprimidos”, descreve Fernando Oliveira, coordenador de comunicação da Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso e coordenador da Loja Online da Farmácia da Misericórdia.

Este serviço está implementado nos serviços de Seniores, da Santa Casa no concelho, mas também já está disponível para clientes particulares e também para outras instituições. Está em estudo a possibilidade de fazer distribuição dos medicamentos dispensados através deste serviço.



LOJA ONLINE: DA PÓVOA DE LANHOSO PARA TODO O MUNDO

A loja online da Farmácia da Misericórdia surgiu em tempo de pandemia, para dar resposta à crescente procura de produtos, nomeadamente, na área da cosmética, através das plataformas digitais. “O e-commerce conheceu um crescimento exponencial durante a pandemia e nós decidimos que era hora de avançar com este projeto, dando-lhe uma dimensão internacional. Estamos presentes em várias

plataformas, como a Amazon, e vendemos, neste momento, para todo o mundo, nomeadamente, Europa: além de Portugal, os nossos principais clientes são de Alemanha, França, Espanha e Itália. A loja online contempla várias marcas de referência em cosméticos, produtos de puericultura, entre outras e tem sido um projeto muito bem-sucedido, porque juntamos qualidade, várias dinâmicas e preços muito competitivos”, refere Fernando Oliveira.



A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA

Prestes a completar o centenário, que acontece em 2028, a Santa Casa da Misericórdia da Póvoa de Lanhoso (SCMPL) é uma instituição âncora no concelho, dada a sua importância e abrangência, nomeadamente, no apoio social e saúde. “Temos uma missão muito importante

na Póvoa de Lanhoso, em áreas que são absolutamente fundamentais para a população. O Hospital António Lopes é uma unidade de saúde com mais de 100 anos, com bloco operatório que está disponível, inclusive, para o programa de redução do tempo de espera de cirurgias, que diz bem da capacidade instalada. Na SCMPL, temos, ainda, valências de infância, nomeadamente, a creche, pré-escolar e ATL. Temos uma Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas (ERPI), com 50 camas; uma Unidade de Longa Duração e Manutenção (ULDM) com 29 camas, entre outros serviços sociais, como Centro de Dia, Apoio ao Domicílio, além da Farmácia. É uma instituição de referência no nosso concelho”, refere Luís Amaro da Costa. “Nos últimos 20 anos, com o Provedor Humberto Carneiro, temos tido uma dinâmica muito interessante, sempre em busca de soluções mais vantajosas para a população do concelho. Contamos com

330 trabalhadores efetivos e mais cerca de 300 prestadores de serviços – que estão, sobretudo, alocados ao hospital. Temos um orçamento anual de cerca de 18 milhões de euros e com muitos projetos para o futuro, com destaque para uma nova Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas 4.0, em parceria com a BOSCH, INL, Universidade do Minho, entre outras entidades de referência, de forma a criar uma ERPI única e inovadora bem como a expansão do edifício e serviços do Hospital António Lopes, nomeadamente com a construção de um novo centro de Medicina Física e Reabilitação. Estamos conscientes e orgulhosos do trabalho que tem sido feito, mas também altamente focados no futuro”, finaliza.

Praça Engº Armando Rodrigues
4830 - 316, Póvoa de Lanhoso
253 631252
farmacia@scmpl.pt

Segunda a Sexta: 08h - 20h
Sábado: 9h - 13h
Domingo: Fechado
Loja Online:
farmaciadamisericordia.pt

 [farmaciadamisericordiapvl](#)
 [farmaciadamisericordiaonline](#)



farmácia da
misericórdia
MISERICÓRDIA PÓVOA DE LANHOSO

DÊ UMA OPORTUNIDADE AO MINHO NESTAS FÉRIAS: ROTA DO ALVARINHO

A subida da inflação trouxe novos desafios e repensar as férias poderá ser uma forma de contornar menor liquidez. Dar uma oportunidade ao Minho poderá ser uma ideia interessante se quiser ir para fora cá dentro. Deixamos-lhe uma sugestão para férias no Alto Minho. Monção e Melgaço possuem beleza ímpar, com uma paisagem moldada pela produção vinícola e uma casta, o Alvarinho, única. Além dos locais incríveis para visitar, há muito para fazer com sugestões de atividades radicais e aventura, experiências gastronómicas ou os museus – de onde se destacam o Museu do Alvarinho, o Espaço Memória e Fronteira ou o Museu do Cinema de Melgaço Jean-Loup Passek, são excelentes propostas. No site da Rota do Alvarinho (www.rotadoalvarinho.pt), poderá consultar mais informação.

BRANDA DA AVELEIRA

Há muito para ver nestes dois concelhos, a começar peça Branda da Aveleira. Localizada na entrada do Parque Nacional da Peneda-Gerês, na freguesia de Gave, concelho de Melgaço, é um autêntico museu vivo, com testemunhos que ficaram do passado.



Fauna e flora no seu estado mais puro coexistem com os brandeiros que se dedicam à pastorícia, sobretudo de gado bovino (raça Cachena e Barrosã) e cavalariço (Garrano), à recolha dos fenos, à apicultura, à plantação de batata biológica e com as empresas de Turismo em Espaço Rural, restauração, fumeiro e animação turística. Utilizada desde o século XII, na altura da primavera e do verão, como branda de pastoreio, ficou semiabandonada nos anos 60-70 do século passado. Entretanto os habitantes estavam regressando para se requalificar como habitações para turismo rural, desenvolvendo a vida à aldeia.

CASCATA DE PONTES

A Cascata de Pontes é uma queda de água de um dos afluentes do rio Laboreiro, entre uma mata de carvalhos. Desliza por apro-



ximadamente 13 metros, onde forma uma lagoa de tons azul-esverdeados.

Não sendo um local ideal para dar mergulhos, a sua visita é obrigatória para uma boa fotografia e um contacto próximo com a natureza. A Cascata integra ainda um pequeno trilho que sai da aldeia de Pontes, e que tem cerca de 1,8 quilómetros (ida e volta).

CASTELO DE MELGAÇO

Mandado edificar por Dom Afonso Henriques no século XII/XIII, deste antigo castelo resta apenas uma torre de menagem de planta quadrangular, com três pisos e cobertura em telha, e parte da antiga cerca da Vila medieval. Localizado numa antiga Atalaia, oferece-nos vistas soberbas sobre as serras vizinhas e sobre o centro histórico da Vila, com as suas ruas estreitas e as casas em pedra.



Edificado para reforçar a autoridade do recém-criado reino de Portugal, este castelo teve um papel importante na defesa da fronteira do Alto Minho.

É nesta torre quadrangular que, atualmente, podemos encontrar o Núcleo Museológico da Torre de Menagem. Aqui poderá conhecer um pouco sobre o património arquitetónico, histórico e cultural de Melgaço. Circulando pelos seus três andares, descobrimos a história do concelho, desde o período pré-histórico à Idade Contemporânea.

– 8 DE MARÇO –

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

De 4 a 8 de março, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro – NRN, realizou várias iniciativas com o objetivo de sensibilizar a comunidade para o cancro na mulher, promover um estilo de vida saudável e contribuir para a melhoria da qualidade de vida de quem a procura. Estas sessões foram todas muito participadas:

“**Liga-te à dança**”. Pelo Professor Francisco Maia - dinamizou uma aula em que foram conhecidos diversos ritmos de danças clássicas.

“**Yoga do riso**”. Pela terapeuta Virgínia Ferreira – sessão que pretendeu a dinamização a promoção do bem-estar psicológico e da qualidade de vida dos nossos pacientes e dos seus familiares/cuidadores.

“**A mulher jovem e o cancro: ao encontro da intimidade**”. Dr. Luís Braga, médico especialista pela Medicina Sexual do Hospital de Braga; Dra. Cristiana Lopes, diretora do Serviço de Psicologia do Hospital de Braga; Sónia Silva, que deu o seu testemunho enquanto mulher jovem com cancro. - Tertúlia sobre como o cancro, os tratamentos e os efeitos secundários associados podem ter um impacto muito significativo nas várias dimensões de vida da mulher, do casal e da família. Sendo as duas áreas mais afetadas a sexualidade/intimidade e a fertilidade, é cada vez mais importante a reflexão e o debate sobre as dificuldades experienciadas por estas mulheres ao longo do processo de doença e no pós-doença.

“**Sessão de meditação**” - Pela terapeuta de Reiki Sofia Vilas Boas - as mulheres presentes tiveram a oportunidade de parar, respirar e encontrar espaço e tempo para si próprias. Foi um momento de serenidade, de afeto e partilha.

“**Workshop sobre onco-estética**”. Em parceria com consultoras de beleza da Mary Kay - A



AULA DE DANÇA



SESSÃO DE
MEDITAÇÃO



WORKSHOP
ONCO ESTÉTICA



YOGA DO RISO

ROTA DO ALVARINHO

FECHAS DO MALHO

Também conhecidas como poças do malho, estas 4 cascatas e 4 lagoas formam uma paisagem incrível. Existe um miradouro que permite vislumbrar a sua beleza e tirar fotografias.



Não são cascatas boas para mergulhos devido ao perigo mas valem a visita pela beleza do local.

Esta sequência de fantásticas quedas de água no Rio Laboreiro, fica a cerca de 6km a pé da Aldeia de Pontes, no lugar do Ribeiro de Baixo.

FORTALEZA DE MONÇÃO

Com origens coincidentes com a da nacionalidade, o povoamento foi provavelmente fortificado no reinado de D. Sancho I, a que se seguiram ações construtivas por ordem dos reis D. Afonso III e de D. Dinis, de cariz gótico e de forma circular e com torre de menagem sobre uma das portas.

No tempo de D. João I foi ordenada a construção de uma couraça a envolver a fortificação, de modo a defender os acessos, sob a forma de "muros paralelos".



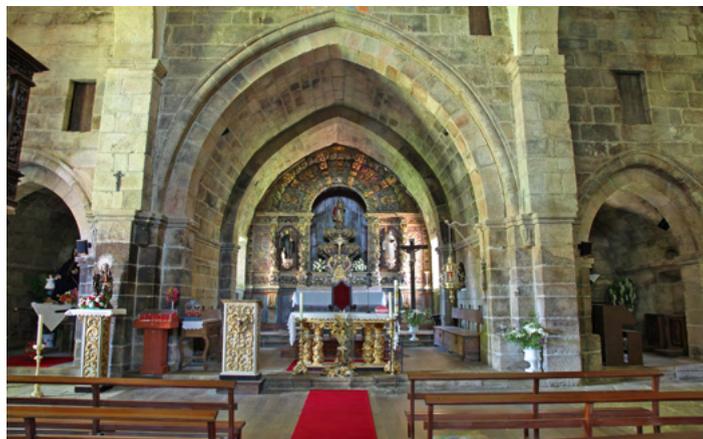
Durante as Guerras da Restauração e com desenho de Miguel de l'Escole, engenheiro militar que desenvolveu outras fortificações ao longo do rio Minho, foi erguida nova estrutura defensiva na forma abaluartada.

O conjunto fortificado possui nove baluartes e cinco portas em volta de um amplo espaço, onde mais tarde se desenvolveu a vila, destacando-se atualmente a Igreja da Misericórdia e o Pelourinho. Uma das portas mais monumental contém as armas nacionais.

Os baluartes de outra são, hoje, excelentes miradouros virados para o rio Minho.

MOSTEIRO/CONVENTO DE FIÃES

Entre o vasto património religioso de Melgaço, destaca-se a igreja românica do desaparecido Mosteiro de Fiães, também conhecida como Convento de Santa Maria de Fiães.

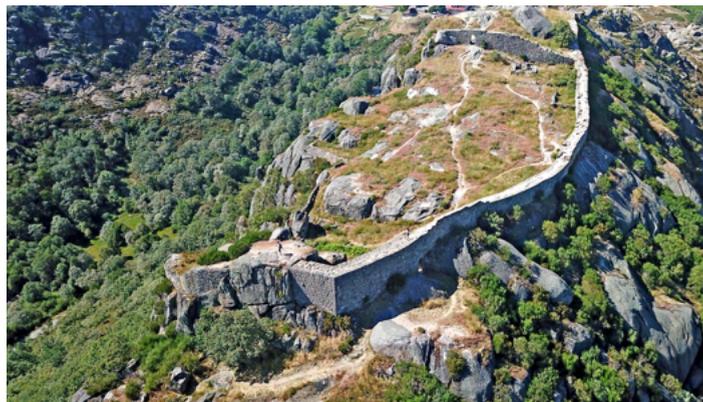


A sua origem não é consensual entre os historiadores: enquanto alguns defendem que esta é uma construção da Ordem de Cister, outros acreditam que parte do monumento é mais antiga, datando da época em que a Ordem Beneditina aqui vivia, em meados do século XII. Segundo estes últimos autores, a mudança arquitetónica entre cluniacenses, da Ordem de São Bento, e cistercienses, da Ordem de Cister, ter-se-á dado no final do século XII, algures entre 1173 e 1194.

Da construção cluniacense chega-nos o corpo de três naves e quatro tramos, separados por arcarias longitudinais de arcos de volta perfeita. Já da construção cisterciense podemos admirar a cabeceira tripartida e escalonada de planta quadrangular, a ábside de duas tramos e, em todo o conjunto, a decoração simples e austera.

CASTELO DE CASTRO LABOREIRO

A história deste local começou na Idade do Ferro, sendo mais tarde aqui construída a fortaleza, pela mão de Dom Afonso Henriques. Depois de ter sido destruído por um violento temporal, D. Dinis reconstruiu-o devido à sua importância estratégica e histórica, o que vem reforçar o misticismo que o local transmite. Para aqui chegar, o caminho não é fácil, tendo que se subir uma boa parte a pé, até alcançar cerca de 1033 metros de altitude.



Quando aqui chegamos, porém, esquecemos todo o caminho que ficou para trás, tal a beleza e imponência do que nos cercam. Da antiga fortificação medieval, quase em ruínas, consegue-se descortinar restos das muralhas, a torre de menagem e uma velha cisterna. A porta principal, designada Porta do Sol, é visível do lado nascente, enquanto a Porta da Traição ou do Sapo, no lado norte, nos dá acesso ao terreiro interior.



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



TRANSPORTES

EURO LANHOSO

DEIXE O SEU CARRO EM BOAS MÃOS

Surgiu há cerca de 14 anos no mercado, apostando principalmente no transporte de mercadorias, com um foco muito grande nas ligações Portugal e Suíça, mas a empresa seguiu um caminho de especialização em transportes de viaturas em atrelados fechados (embora ainda continue a fazer transportes de mercadorias). Leonel Ferreira e Sandra Oliveira são os rostos por detrás dos Transportes Eurolanhoso, uma empresa que surgiu na Póvoa de Lanhoso, mas já conta com um pavilhão em Braga e uma delegação na Suíça. “Nós percebemos que não havia oferta de transporte especializado de carros desportivos. Estamos a falar de carros que participam em campeonatos de velocidade, troféus históricos e outras competições. Começámos a trabalhar com várias equipas desportivas e também com marcas, que regularmente fazem eventos com os seus carros, geralmente, desportivos, em circuitos nacionais e estrangeiros. Mais tarde, estendemos essa oferta ao cliente individual, que quer levar o seu carro para determinado circuito ou lugar, mas procura um serviço discreto e profissional”, explica Leonel Ferreira.



SERVIÇO PERSONALIZADO E COMPLETO

Quem procura os serviços de transporte em atrelado fechado, está à espera de um acompanhamento premium. “Temos várias configurações possíveis de transporte, com um, três ou seis carros, com ou sem material de suporte, como pneus, material mecânicos ou ferramentas. Vamos buscar o carro a casa do cliente, no horário escolhido – por vezes, de madrugada, e entregamo-lo diretamente nas boxes dele no circuito. Por exemplo, temos um cliente, a RP Motorsport, com quem temos uma parceria há vários anos, que já tem um camião nosso alugado durante todo o ano. Temos uma grande especialização na área da competição”, refere Sandra Oliveira.



CLIENTES PREMIUM COM GARANTIA DE CONFIDENCIALIDADE E DISCRIÇÃO

A empresa Transportes Eurolanhoso já transportou bólides exclusivos, verdadeiras relíquias automóveis, em alguns casos, chegando à casa dos milhões de euros de valor. “Tentamos que o cliente perceba que tem em nós um parceiro de confiança e disponível para corresponder às suas necessidades, por exemplo, para fazer a manutenção, seja em Portugal, Espanha, França, Bélgica, Alemanha ou Itália... Nós garantimos que, quando o cliente chega para pegar no carro, tudo está de acordo com o que ele deseja. E dentro dessas condições que o cliente nos costuma pedir, está a confidencialidade e a discrição, porque, muitas vezes, os clientes são figuras públicas”, confidencia Leonel Ferreira.

Em breve, a empresa vai alargar a sua ação com novidades na área dos eventos de competição, acrescentando novos serviços no sentido da especialização em eventos desportivos motorizados.



Rua do Rio, Parque industrial de Celeirós
4705-470 Braga
eurolanhoso@gmail.com
(dias úteis 8h30 – 18h00)
(+351) 936 168 573



ULS DE BRAGA ASSINALOU DIA MUNDIAL DO PARKINSON COM EVENTO DEDICADO AOS VÁRIOS NÍVEIS DE CUIDADOS DE SAÚDE

A ULS de Braga assinalou o Dia Mundial do Parkinson com um evento dedicado ao tema, direcionado para profissionais dos vários níveis de cuidados de saúde. A iniciativa, que decorreu no Hospital de Braga, teve como objetivo sensibilizar os profissionais para a doença de Parkinson e apresentar as terapias avançadas implementadas no Hospital de Braga, além de proporcionar um conjunto de conhecimentos teórico-práticos aos participantes.

O evento, organizado por Enfermeiros e Médicos do Serviço de Neurologia, que reuniu cerca de 190 profissionais de saúde de várias instituições de saúde da região, centrou a sua discussão nos processos de referência, diagnóstico, características clínicas e progressão da patologia, mas também no papel da enfermagem nas terapêuticas avançadas para a doença de Parkinson. A iniciativa abriu espaço, ainda, à reflexão sobre a abordagem dos problemas motores e não motores associados ao Parkinson.

“O evento, realizado no âmbito do Dia Mundial do Parkinson, foi de grande importância para a comunidade da ULS de Braga. Permitiu-nos não só sensibilizar os presentes para esta doença que afeta cada vez mais pessoas, mas também partilhar conhecimentos e experiências entre os profissionais de saúde de todos os níveis de cuidados. Acreditamos que este tipo de iniciativas contribui para melhorar a qualidade do serviço prestado aos nossos utentes com esta doença, proporcionando-lhes um acompanhamento mais completo e eficaz.”, referiu Jaime Neto, Enfermeiro Gestor do Serviço de Neurologia e membro da comissão organizadora do evento.

Doença de Parkinson em Crescimento: A Importância da Qualidade dos Cuidados

Na sua intervenção, Margarida Rodrigues, Neurologista da ULS de

Braga, alertou para o crescimento da doença de Parkinson nos últimos anos, prevendo-se que continue a aumentar de forma significativa nas próximas décadas. Apesar de não ter cura, a doença tem tratamentos eficazes, pelo que a qualidade dos cuidados prestados é fundamental para a qualidade de vida dos pacientes. “A equipa do Serviço de Neurologia da ULS de Braga está motivada, informada e bem preparada para dar uma resposta positiva e eficaz às necessidades dos nossos utentes. Temos estado na linha da frente, oferecendo aos nossos utentes os melhores tratamentos”, referiu a Neurologista.

Partilha de Experiências e Dinamização da Comunicação

Gonçalo Alves, Enfermeiro Diretor da ULS de Braga, enalteceu a importância da natureza deste tipo de eventos para a instituição, que junta os profissionais de todos os níveis de cuidados que integram a Unidade Local de Saúde. A reunião dos profissionais de saúde em torno do tema, afirmou Gonçalo Alves, permite dinamizar a comunicação e discussão do tema, um cenário que vê como positivo para a instituição e para os utentes.

Paula Vaz Marques, Diretora Clínica para os Cuidados de Saúde Hospitalares da ULS de Braga, congratulou o trabalho desenvolvido pelo Serviço de Neurologia no tratamento ativo desta patologia e reconheceu a importância da partilha de experiências entre os profissionais.

Um Compromisso com a Qualidade dos Cuidados

A realização deste evento reforça o compromisso da ULS de Braga com a prestação de cuidados de saúde de qualidade aos seus utentes, com especial atenção para as doenças neurológicas como a Doença de Parkinson. Através da formação e atualização dos seus profissionais, a ULS de Braga garante que os pacientes com esta doença recebam o melhor acompanhamento e tratamento possível.





pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

SEMPRE CONSIGO!

PRAÇA CONDE DE AGROLONGO, 168
4700-312 BRAGA
253 270 046
PEDEGALO@PEDEGALO.PT



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!



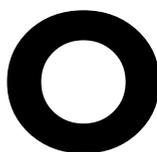


Life is too short
to drink bad beer



@FURA_CERVEJARIA

MUNICÍPIO DE BRAGA, COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DO CÁVADO E QUADRILÁTERO CRIAM REDE PARA DEBATER MOBILIDADE



Município de Braga vai liderar um consórcio que cria a Rede Urbana Intrarregional “ITI Mobilidade + sustentável, + ativa e + inteligente a Norte” com financiamento do Programa Regional Norte 2030 e que envolve todas as comunidades intermunicipais da região Norte, a Associação Quadrilátero Urbano e o Município de Vila Nova de Gaia.

Este consórcio pretende articular interesses e operacionalizar meios e atividades dos seus membros para criar uma rede que pretende contribuir e/ou melhorar a capacidade de resposta dos principais atores públicos regionais aos grandes desafios regionais associados à mobilidade.

O consórcio propõe-se realizar um conjunto de investimentos que permitem, por um lado, assegurar que o conhecimento interno dos territórios e o conhecimento transversal sobre a mobilidade e transportes é reunido, trabalhado e disponibilizado, como, por outro lado, permitem construir e testar coletivamente novas abordagens, melhorar a capacidade de decisão e operacionalização, implementar novas ferramentas de gestão e monitorização.

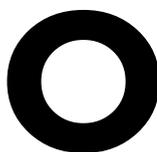
Nesse sentido, as ações a desenvolver serão adicionais e complementares ao esforço que, em particular, os Municípios e as Comunidades Intermunicipais, têm vindo a desenvolver, permitindo que sejam plenamente alcançadas as metas nacionais e regionais traçadas no domínio da mobilidade sustentável e das emissões de gases com efeito de estufa.

Neste ponto Ricardo Rio, Presidente do Conselho Intermunicipal da Comunidade Intermunicipal do Cávado, da Câmara Municipal de Bra-



ga, e do Quadrilátero, acrescenta que “Esta rede pode ser um contributo muito positivo para estudar soluções de mobilidade, eficiência energética e redução de emissões associadas às áreas urbanas, como no Quadrilátero Urbano, e perceber o seu impacto ao nível de toda a região Norte enquanto se encoraja a utilização de transporte alternativo ao automóvel individual”.

PINGO DOCE DOOU MAIS DE 239 TONELADAS DE ALIMENTOS A INSTITUIÇÕES DE BRAGA



apoio a situações de emergência social e a colmatação da carência alimentar são duas das prioridades das lojas Pingo Doce do distrito de Braga que apoiam regularmente instituições de solidariedade das comunidades locais como, por exemplo, a Cruz Vermelha Portuguesa, o Centro Social de Guardizela, ou a REFOOD. Este apoio é realizado através da doação de excedentes alimentares, ou seja, alimentos que mantêm todas as características nutricionais e que estão aptos para consumo, mas que já não podem ser vendidos, nomeadamente por terem as suas embalagens danificadas ou por se aproximarem do fim da data de validade. “Este apoio às comunidades faz parte da nossa forma de estar enquanto empresa e enquanto supermercado de bairro que está presente no dia a dia das pessoas. Procuramos, desta forma, retribuir com aquilo em que somos especialistas, a comida, contribuindo para minimizar desigualdades

na sociedade, pelo acesso à alimentação.” Filipa Pimentel, Diretora de Desenvolvimento Sustentável e Impacto Local do Pingo Doce.

A nível nacional, as doações realizadas pelo Pingo Doce ascenderam as 5,3 mil toneladas e abrangeram mais de 520 instituições de cariz social, reforçando a sua política de proximidade e apoio às comunidades. Os bens doados no ano passado impactaram mais de 100 mil pessoas em situação de vulnerabilidade em todo o país.

A resposta a situações de emergência e carência alimentar é uma das cinco áreas prioritárias da Responsabilidade do Pingo Doce, que reforçam o compromisso com as comunidades e com um futuro mais sustentável procurando contribuir para melhoria das condições de vida e, ainda, responder aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos pelas Nações Unidas.



A PRIMAVERA *chegou*



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



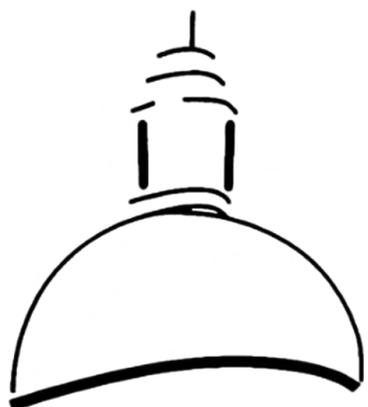
MigaitasSalaoChampagne



Se gosta de comida tradicional brasileira, então este espaço é para si. O Pampa's Churrascaria oferece o típico churrasco brasileiro, com vários cortes de carne, o arroz, farofa e banana frita, como manda a tradição. Pode escolher a variante rodízio ou optar apenas por cortes de carne específico.

Diariamente, tem à sua disposição o menu executivo, que inclui sopa, prato, café, bebida e sobremesa, com comida de conforto cheia de sabor!





RESTAURANTE SAMEIRO **PAMPA'S**

MANTER A TRADIÇÃO!

Há aproximadamente um mês, o Restaurante Sameiro Maia está sob nova gerência e novo nome: Restaurante Sameiro Pampa's! A aposta continua sendo a tradição gastronómica regional, com pratos como o Bacalhau com natas, Bacalhau à Sameiro e Bacalhau à Gomes de Sá, além, do conhecido rosbife mas acrescenta ao seu menu típico o churrasco brasileiro!

O espaço está dividido em dois salões amplos e elegantes ideais para realização de aniversários, batizados, grupo de turistas e, claro, todos os grupos de amigos e famílias que desejam usufruir de momentos especiais neste ícone gastronómico! Além do restaurante, o Restaurante Sameiro Pampa's tem um novo espaço de tapas, sanduiches, a tábua de frios e charcutaria ou ainda a sandes de pernil com queijo da serra e abacaxi, que são servidos na nossa charmosa esplanada, com uma vista fenomenal!

Depois de um passeio no Santuário do Sameiro, nada melhor que aproveitar o melhor da gastronomia no Pampa's!

Venha revistar esse ícone gastronómico!



Avenida Nossa Senhora do Sameiro 42
Sameiro
4715-616 Braga
grupopampaspt@gmail.com

253 281 010
253 675 114

 Restaurante Sameiro Pampa's

EPATV DINAMIZOU FEIRA DE OPORTUNIDADES PARA QUEM PROCURA EMPREGO OU FORMAÇÃO

A EPATV organizou a 12 de abril a Feira de Oportunidades, em colaboração com o Observatório da Empregabilidade e Centro Qualifica da EPATV, o Gabinete de Inserção Profissional de Vila Verde e a Casa do Povo de Ribeira do Neiva – CPRN. O objetivo é aproximar toda a comunidade escolar das entidades empregadoras e certificadoras de referência no mercado.

A feira esteve organizada entre uma parte da manhã dedicada à formação, com entidades formadoras de referência regional como ISAVE, IPCA, IPVC, IEFP, Centro Qualifica da EPATV, CENFIM, Triformis e Exército.

Já a parte da tarde foi dedicada ao emprego estando presentes várias empresas representantes de diversos setores profissionais como metalomecânica, eletrónica, refrigeração e climatização, mecânica, cozinha/restauração, setor náutico, setor rodoviário e recursos humanos. Todas elas tomaram a oportunidade para se apresentarem ao público e de dar a conhecer as oportunidades de emprego que tem disponíveis.

Neste ano contamos com mais de 230 visitas entre alunos finalistas da EPATV, ex-alunos, encarregados de educação, formandos do Centro Qualifica, assim como a comunidade em geral.



EPATV - ESCOLA DE PORTAS ABERTAS RECEBE ALUNOS DO ENSINO BÁSICO

De 8 a 10 de abril, a EPATV abriu as portas para receber alunos do ensino básico de Vila Verde e de outros concelhos. A iniciativa Escola Aberta serviu para dar a conhecer aos mais jovens as instalações da escola, a vasta oferta formativa, os projetos dos alunos e as vantagens em estudar na EPATV.

Nesta visita, os alunos do ensino básico puderam conhecer as vantagens associadas a estudar na EPATV como as elevadas taxas de empregabilidade, as estruturas de apoio ao aluno (como o Serviço de Psicologia e Orientação), a aposta na tecnologia com a oferta de um iPad aos novos alunos, a inserção no mercado de trabalho através dos estágios da Bolsa de Emprego da EPATV e do Projeto Carreira. Também conheceram outros projetos da escola como o projeto de ecologia e sustentabilidade no âmbito do Eco Escolas, o projeto de estágios e mobilidade internacional do Erasmus+, o projeto de solidariedade EPAjuda, entre outros.

Os visitantes percorreram os diferentes laboratórios e salas práticas da EPATV para conhecer as diferentes ofertas de formação, guiados por alunos da escola. Os alunos puderam conhecer as oficinas de mecatrónica automóvel, refrigeração e climatização, metalomecânica e de eletrotécnica, tendo oportunidade de entrar em contacto com vários projetos já realizados pelos nossos alunos. Puderam, também, visitar as salas de informática e de CNC, cozinha pedagógica, bem como as salas de estética e de cabeleireiro, onde conheceram as várias valências



trabalhadas em cada curso profissional.

O encontro entre os nossos alunos e visitantes serviu como oportunidade para partilha de experiências e para um melhor conhecimento da realidade e oportunidades abertas pela EPATV.

A todos os visitantes foi oferecida uma recordação, sendo, ainda, presenteados com um lanche preparado pelos alunos de Cozinha/Pastelaria.



PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



SUGESTÕES

**Peixe do Mar da Apúlia • Camarão da Costa • Fanecas à Pedrinhas
Açorda de Peixe e Gambas • Polvo à Pedrinhas • Ensopado de Raia
Ceviche • Carpaccio de Carapau**



UMINHO CELEBRA O 25 DE ABRIL COM VÁRIAS ATIVIDADES

A Universidade do Minho está envolvida este mês em três dezenas de atividades para celebrar os 50 anos da Revolução de Abril. O programa junta vários parceiros e inclui exposições, concertos, conferências, oficinas, livros e filmes em Braga e Guimarães, mas também em Esposende, Monção, Montalegre e Santiago de Compostela.

A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, detida pela UMinho e pelo Município de Braga, é a que acolhe mais eventos. Apresenta as exposições “Rumo ao Cinquentenário” e “Livros proibidos durante o Estado Novo”, a par de oficinas alusivas de pintura, criatividade, ilustração, tricô e bordado, horas do conto e um ciclo com filmes históricos. Somma-se a homenagem a José Delgado, que fotografou o 25 de Abril em Braga (dia 19, 18h00) e a apresentação do livro “Abril: 25 poemas”, de Nuno Higinio (dia 30, 10h00).

Livros proibidos e fotos únicas

Na Galeria do Paço - Reitoria da UMinho está patente a exposição “25 de Abril de 1974, quinta-feira”, com 64 fotos de Alfredo Cunha em Lisboa que eternizaram aquele dia, como a do capitão Salgueiro Maia, além de fotos do colonialismo e do pós-25 de Abril. A Biblioteca Pública de Braga acolhe a mostra “Entre sombras e silêncios: a censura no Estado Novo”, com dezenas de livros então proibidos e recriando o trabalho do censor, numa experiência imersiva e educativa. Propõe depois no dia 22, às 17h30, a oficina “Memórias resgatadas”, para avós e netos criarem e imprimirem em monotipia um cravo vermelho, com a parceria do projeto Science Through Our Lives (STOL).

Já a Biblioteca Geral da UMinho sugere uma exposição com livros silenciados no salazarismo, para ver no B-lounge do campus de Azurém (Guimarães), e uma mostra com a produção gráfica e artística nas ruas do pós-25 de Abril, no B-lounge do campus de Gualtar (Braga), com apoio do Centro de Documentação 25 de Abril.

Conversa com capitães de Abril

O Instituto de Ciências Sociais (ICS) da



UMinho é palco no dia 17, às 16h30, do debate “Olhares sobre a Revolução”, com os capitães de Abril e coronéis Mário Tomé e Rodrigo Sousa e Castro. Mais tarde, às 21h30, há o momento poético-musical “Cantar Abril” com Fernando Pena e o grupo Canto d’Aqui, no Edifício dos Congregados da UMinho, no âmbito do Congresso AIEG. No dia 20, José Manuel Lopes Cordeiro, professor do ICS, faz às 10h00 a visita guiada “Símbolos da resistência” pelo centro da cidade. António Gonçalves, diretor dos museus da UMinho, junta-se às 16h00 à conversa “Da necessidade de cantarmos em coro: do político e do poético na sociedade contemporânea”, na zet gallery.

Há ainda dois festivais de tunas alusivos à liberdade. A Tuna de Medicina da UMinho traz na noite de 20 de abril o 9º “Momentum” ao Altice Forum Braga, com coletivos de Coimbra, Lisboa, Gaia, Portalegre e um coro com grupos culturais da UMinho. Já a Tuna Universitária do Minho promove nos dias 25 a 27 o “XXXIII FITU”, no centro histórico e no Theatro Circo, com grupos de Aveiro, Castelo Branco, Porto, Braga e até do Peru. Por sua vez, o Coro Académico da UMinho atua no dia 24 no espetáculo “Canções de Abril”, às 21h30, na Avenida Central, que alia coro, orquestra, solistas e grupo tra-

dicional e é promovido pela União de Sindicatos e pelo Município.

Debates em várias localidades

Em Guimarães, a Casa de Sarmento (ligada à UMinho) coorganiza a exposição “Portugal - 50 anos depois”, que abre dia 19 na Sociedade Martins Sarmento. O Teatro Jordão/Garagem Avenida, no campus de Couros, vai acolher o concerto “Sons de Abril”, de Pedro Emanuel Pereira (dia 20, 21h30), curtas-metragens temáticas (dia 23, 21h15), uma sessão da Assembleia Municipal (dia 25, 11h00) e o debate “Cineclubismo antes e após a Revolução” (dia 26, 21h30), com apoio do Cineclube de Guimarães.

A Casa do Conhecimento de Montalegre acolhe no dia 17, às 17h30, a apresentação do livro “Botequim da liberdade”, de Fernando DaCosta. E a Casa Museu de Monção abre as portas no dia 25, às 21h30, para o concerto “Uma conversa entre estilos”, com a parceria da Orquestra Sinfonietta de Braga. No mesmo dia, mas em Santiago de Compostela, vai ser lançado o livro “50 anos de Abril na Galiza” (Através Editora), cocoordenado por Carlos Pazos-Justo, professor da ELACH, e que olha a Revolução dos Cravos do outro lado da raia.

A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA BLUES

7TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '24

VERÃO!

DE 5 A 10 JULHO

OUTONO!

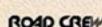
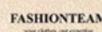
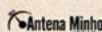
DE 2 A 9 NOVEMBRO



COM O APOIO DE:



PATROCINADORES:



CIENTISTA DA UMINHO REGRESSA À SUA ESCOLA PRIMÁRIA

José Joaquim Oliveira, investigador e professor da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM), voltou à escola onde fez o primeiro ciclo, para partilhar experiências e conversar com os mais novos.

O matemático esteve na EB de Guisande, em Braga, no âmbito do programa “Cientista Regressa à Escola!”, da organização europeia Native Scientists. E teve ainda tempo para estar com alunos da EB vizinha de Escudeiros. As crianças do 3º e 4º ano daquelas escolas tiveram a oportunidade inesquecível de estar ao lado de um cientista, muitas delas pela primeira vez, e de fazer ciência de forma prática e divertida.

“Fiquei a gostar mais de matemática: aprendemos sobre computadores, um jogo de caixinhas e pontinhos para saber o maior e o menor e ainda fizemos uma história de mago, cavaleiro, rainha, pirata e mensageira”, contou Inês Sismeiro, de 8 anos. A colega Mafalda Teixeira considerou a experiência “fixe e divertida”, até porque quer ser professora de matemática. “É bom fazer isto com ciências e o investigador é simpático”, acrescentou Rodrigo Costa, de 10 anos.

Para a docente Rosa Teixeira, da EB de Guisande, este tipo de atividades torna-se importante e motiva as crianças: “A matemática é exigente, mas ao ser concretizada e bem explicada desmistifica-se esse ‘bichinho’ e a abstração”. No final, José

Joaquim Oliveira definiu este encontro na sua primeira escola como “muito especial”.

Projeto percorre o país

José Joaquim Oliveira é doutorado em Análise Matemática e faz investigação fundamental em equações diferenciais com aplicações a modelos biológicos e a modelos de redes neuronais no Centro de Matemática (CMAT) e é docente há 25 anos no Departamento de Matemática da ECUM.

A sessão teve o apoio do Município de Braga e a parceria da Direção-Geral de Educação, com a qual a Native Scientists prevê este ano realizar mais 60 oficinas similares noutras tantas escolas básicas do país, sempre com cientistas diferentes.

Esta organização sem fins lucrativos nasceu em 2013, em Londres (Inglaterra), com o fim de conectar cientistas e crianças, alargando assim os horizontes delas, promovendo a literacia científica e combatendo estereótipos. A Comissão Europeia distinguiu a Native Scientists com o Prémio Novo Bauhaus Europeu 2023, na rubrica “Campeões da Educação”, em particular por dinamizar ações com cientistas e crianças das mesmas comunidades imigrantes em oficinas experimentais na sua língua de herança. O projeto já chegou a 11 países, como França, Alemanha, Hungria, Irlanda ou Suécia, e tem o portal nativescientists.org.



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

A ÁRVORE SENSITIVA

“A lealdade aos antepassados, que se tornou inconsciente ou invisível (lealdade invisível) governa-nos: é importante torná-la visível, tomar consciência dela, entender o que nos obriga, o que nos governa e, perceber se eventualmente, não devemos ressignificar essa lealdade, para nos tomarmos livres para viver as nossas vidas novamente.”

Anne Ancelin Schützenberger

A compreensão da influência do passado na vida que acontece no presente tem sido um tema de interesse crescente na psicologia, e deu origem a um novo ramo da ciência, a psicogenealogia, que se dedica ao estudo das questões familiares que atravessam gerações, as chamadas heranças ocultas. O que cientificamente já se percebeu é que a repetição transgeracional de padrões psicológicos que determina muitas vezes a nossa vida vai além da transmissão genética.

A psicogenealogia, desenvolvida por Anne Ancelin Schützenberger (psicóloga, psicoterapeuta e professora universitária), baseia-se na ideia de que as experiências, os traumas e segredos não resolvidos das gerações passadas podem ser transmitidos através das gerações, influenciando o comportamento, os relacionamentos e a saúde mental dos descendentes. São como “batatas quentes”, dizia, que passam de mão em mão, queimando-as todas. Esta abordagem reconhece que as famílias carregam uma “herança invisível” que passa de geração em geração, herança esta que molda a identidade e o destino de cada um até ser trazida à consciência. Na verdade, não herdamos apenas os traços físicos dos nossos antepassados; herdamos também um conteúdo emocional e psíquico que faz parte do inconsciente familiar.

“Os segredos de família, as identificações inconscientes e as lealdades familiares invisíveis pairam sobre os filhos e descendentes”.

O convite que esta terapia transgeracional faz é uma “viagem” à história familiar de modo a que se possam estabelecer pontos comuns com a vida presente, tornando consciente o que era inconsciente e, assim, ser possível nos libertarmos dos legados disfuncionais e difíceis que carregamos por lealdade. Para isto a psicogenealogia tem como principal ferramenta o genossociograma, uma poderosa árvore sensitiva que facilita a investigação das dinâmicas familiares e permite a consciencialização dos padrões que se repetem, de modo a que se possam ressignificar para trazermos leveza, liberdade e bem-estar à nossa vida.

Assim como uma árvore, a história familiar tem raízes profundas que sustentam o crescimento e o desenvolvimento das gerações que se seguem. Cada ramo representa um membro da família, e as conexões entre eles representam os laços emocionais e os padrões repetidos ao longo do tempo. Assim como na árvore, a história familiar mostra-nos que todos estamos profundamente ligados e que é a raiz que nos sustenta. Fazer a árvore sensitiva é viajar através da história familiar, representando graficamente os fenómenos importantes e as lealdades invisíveis que a compõem ao longo de várias gerações.

“O que não se exprime em palavras, imprime-se e exprime-se em dor.”

Ao criar uma árvore sensitiva, podemos visualizar e explorar as conexões entre os eventos do passado familiar e os desafios enfrentados no presente, o que permite identificar padrões recorrentes, entender conflitos não resolvidos e promover a cura emocional. É também na árvore sensitiva que podemos identificar e reconhecer os recursos e as forças transmitidas pelas gerações passadas, tudo o que precisamos para uma vida mais plena, com um maior enraizamento, promotor da confiança e força interna.

Na prática clínica da terapia transgeracional a árvore sensitiva é uma ferramenta muito valiosa porque está cheia de recursos que potenciam uma vida melhor e mais saudável. Ao explorar as questões relacionadas com a identidade, com os relacionamentos familiares, traumas históricos, saúde mental, segredos, entre outros, podemos integrar as histórias familiares no caminho do autoconhecimento e cura de cada um, e assim compreender as complexas interações entre o passado, o presente e o futuro. Quanto mais formos capazes de olhar para trás, mais longe conseguiremos ir.

Ao explorar as raízes familiares na árvore sensitiva vamos sentir que, tal como a árvore, não vivemos sem as raízes. E é precisamente nessas raízes que podemos encontrar as maiores revelações de nós próprios e das nossas relações, expandindo de forma singular o caminho para a transformação pessoal e o crescimento emocional.



É como desvendar um quebra-cabeças, onde cada peça revela uma parte da história que moldou a nossa vida. Revisitando as raízes, transformamos em consciência o que estava oculto, e assim honramos os nossos antepassados, na certeza de que escreveremos mais livremente os capítulos da nossa vida quanto melhor compreendermos a herança invisível que recebemos através dos nossos pais.



Saiba mais em:

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



ALLMED
— CLÍNICA —



Dra. Marcia Lo Turco

HARMONIZAÇÃO FACIAL:

A Harmonização Facial é um conjunto de procedimentos estéticos que tem como objetivo equilibrar e realçar os traços faciais, proporcionando uma aparência mais harmoniosa e rejuvenescida.

Esses procedimentos podem incluir o uso de preenchimentos dérmicos, toxina botulínica, fios de sustentação, entre outros, de acordo com as necessidades e desejos individuais de cada paciente.

Aqui podemos encontrar alguns dos principais benefícios da harmonização facial:

PROPORCIONA EQUILÍBRIO FACIAL:

A harmonização facial busca equilibrar os traços faciais, corrigindo imperfeições e assimetrias, resultando em uma aparência mais proporcional e simétrica.

REJUVENESCIMENTO FACIAL:

Com o envelhecimento, é comum ocorrer perda de volume, flacidez e rugas. A harmonização facial pode ajudar a restaurar o volume perdido, suavizar as rugas e melhorar a firmeza da pele, proporcionando um aspecto mais jovem e revitalizado.

CORREÇÃO DE ASSIMETRIAS:

Muitas pessoas têm assimetrias faciais naturais que podem ser acentuadas ou corrigidas com a harmonização facial. O procedimento pode ajudar a equilibrar essas assimetrias, tornando o rosto mais simétrico.

MELHORA DA AUTOESTIMA:

Ao melhorar a aparência facial e proporcionar uma imagem mais harmoniosa, a harmonização facial pode aumentar a autoestima e a confiança de uma pessoa, levando a uma melhora geral na qualidade de vida.

Resultados naturais:

Com o avanço das técnicas e materiais utilizados na harmonização facial, é possível obter resultados cada vez mais naturais. Os profissionais qualificados são capazes de aplicar os produtos de forma estratégica para evitar uma aparência artificial.



PROCEDIMENTOS MINIMAMENTE INVASIVOS:

Muitos procedimentos de harmonização facial são minimamente invasivos, o que significa que não exigem cirurgia ou tempo prolongado de recuperação. Isso permite que os pacientes retomem suas atividades diárias rapidamente.

PERSONALIZAÇÃO DO TRATAMENTO:

A harmonização facial é altamente personalizada para atender às necessidades e desejos individuais de cada paciente. O profissional avalia a estrutura facial e as características únicas de cada pessoa, adaptando o tratamento de acordo com seus objetivos estéticos.

É importante ressaltar que a harmonização facial deve ser realizada por profissionais qualificados, como médicos dermatologistas ou cirurgiões plásticos, que possuem conhecimento adequado sobre os procedimentos e a anatomia facial.

Avenida da Liberdade, 747
Email: geral.clinicaper@gmail.com
Telef. 253 141 460/253 087 085
(chamada p/ rede fixa nacional)

 Dispomos de estacionamento gratuito



Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues

AVC: COMPROMISSO COM A PREVENÇÃO PRIMÁRIA



Quando comemoramos o Dia Nacional do Doente com AVC, reconhecemos e celebramos todos os que sofreram um AVC, que viveram “aquele momento” que mudou as suas vidas. Também celebramos todas as famílias, amigos, colegas ou cuidadores que acompanham estes doentes, que se adaptam, ajustam sonhos e expectativas e constroem novas realidades. Celebramos, também, todos os profissionais que dedicam o seu trabalho a diagnosticar, tratar, cuidar, reabilitar e reintegrar os muitos sobreviventes de AVC numa realidade nova e muitas vezes adversa.

De facto, apesar de ser do conhecimento geral, confirmado e divulgado após múltiplas caracterizações e estatísticas da saúde em Portugal, que o AVC é a principal causa de morte no nosso país, sendo também responsável por elevado grau de incapacidade, com custos significativos (não só económicos) para a sociedade, há ainda um longo caminho para percorrer na abordagem desta patologia.

Face a esta realidade, é necessário assumirmos um compromisso com a prevenção primária, com o controlo de fatores de risco que, apesar de serem sobejamente conhecidos, continuam a não merecer uma intervenção verdadeiramente eficaz para o seu controlo, quer através da melhor resposta dos cuidados de saúde, mas também com um investimento na literacia para a saúde da nossa população.

Outra área fundamental é a do tratamento em fase aguda, sendo reconhecido o esforço para disseminar a implementação da Via Verde do AVC, que veio permitir uma resposta eficaz com acesso quer a terapêutica fibrinolítica endovenosa quer a tratamento endovascular. E se crescemos neste aspeto, com a organização da urgência metropolitana na área vascular cerebral, temos muito a melhorar no acesso célere a este tratamento, independentemente da localização geográfica.

Mas não só de fase aguda se faz o tratamento do doente com AVC: a importância da continuidade de cuidados, através das Unidades de AVC é atualmente consensual, tal como a perceção de que o trabalho multidisciplinar que estas unidades asseguram se traduz num melhor prognóstico vital e funcional para os doentes que delas beneficiam. E aqui, também, o reconhecimento de que o caminho não termina na alta hospitalar, prolongando-se no direito a um plano de reabilitação adequado e estruturado, não preenchido por múltiplos obstáculos e condicionantes burocráticas, a que os nossos sobreviventes de AVC são sujeitos.

Neste esforço, e inevitavelmente, uma palavra de reconhecimento à Medicina Interna, desde o seu papel na implementação da Via verde nos Serviços de Urgência e em coordenação com o pré-hospitalar, passando pela sua presença incontornável nas Unidades de AVC, até ao seu envolvimento não só na prevenção secundária, mas também na prevenção primária, em crescente colaboração com os cuidados de saúde primários.

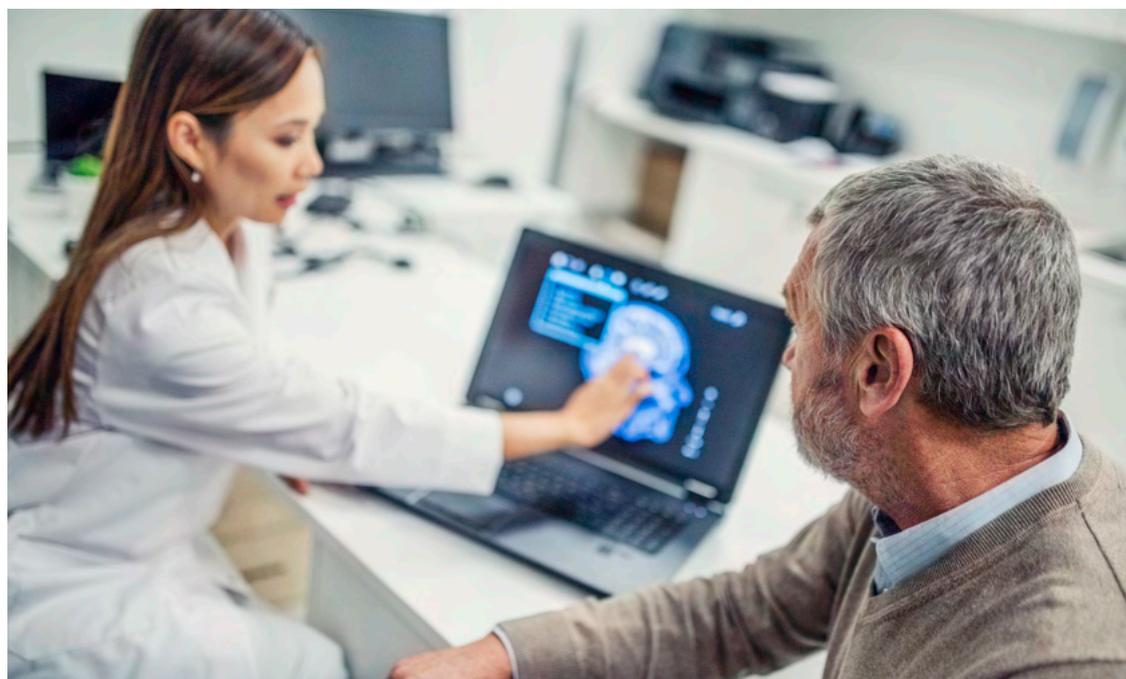
Portugal foi um dos países signatários do Stroke Action Plan for Europe, elaborado em conjunto pela European Stroke Organisation (ESO) e pela Stroke Alliance for Europe (SAFE). Neste plano de ação é reconhecida a importância do investimento em todas estas fases de intervenção na abordagem desta patologia. O compromisso é ambicioso, mas é possível: reduzir o peso do AVC através da melhoria de toda esta cadeia de cuidados. São assim definidos objetivos, a implementar até 2023, com ações concretas e baseadas na evidência, dirigidas à prevenção e tratamento do AVC.

Assim, não nos esqueçamos que neste dia celebramos todos os dias de novas vidas que se reconstróem, passo a passo, com a ajuda de todos nós.



Dra. Teresa Mesquita

Coordenadora da Unidade de AVC
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca
NEDVC da SPMI



Menu EXECUTIVO

Ohlalá

À GRANDE E À FRANCESA



SEGUNDA A SEXTA AO ALMOÇO

OHLALÁ!

MENU EXECUTIVO

APENAS

9,90€

PÃO • ENTRADAS
SOPA • PEIXE ou CARNE
BEBIDA & CAFÉ

BEBIDAS INCLUÍDAS

ESPUMANTE

VINHO / CERVEJA

ÁGUA / REFRIGERANTES

LIMONADA ARTESANAL DE MARACUJÁ

EXCEPTO FERIADOS E DIAS 24 E 31 DE DEZEMBRO



Reserve Já!
253 695 053

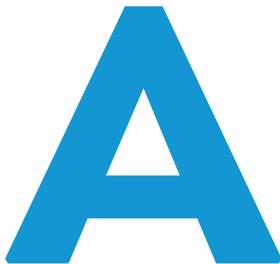


ABERTO
TODOS OS DIAS

f @ /OHLALABRAGA

AV. DOM JOÃO II 97, 4715-303 NOGUEIRÓ

DIABETES E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: RUMO A UMA ABORDAGEM MAIS PRECISA NO CONTROLE DA DOENÇA



Diabetes é uma condição crónica grave associada a complicações difusas e a um risco acrescido de morte prematura, impondo uma enorme pressão financeira nos sistemas de saúde e economias nacionais. Em 2021 (10th edition of the IDF Diabetes Atlas), relata um aumento global contínuo na prevalência da Diabetes, tornando-se esta patologia um desafio significativo para a saúde e o bem-estar das pessoas, famílias e sociedade.

Em Portugal, em 2021, existiam cerca de 2,7 milhões de portugueses com Diabetes ou em risco de desenvolver esta patologia. Sendo, a Diabetes responsável ainda neste ano por 6,7 milhões de mortes devido a complicações agudas (ou seja, cetoacidose diabética, coma hiperosmolar e hipoglicemia grave) e insuficiência renal precoce. Podendo estas complicações ser prevenidas através de um conjunto mínimo de ações centrais, que incluem o acesso a cuidados de saúde (incluindo monitorização da glicose e serviços prontamente disponíveis para descompensação aguda) e literacia em saúde, incluindo o diagnóstico precoce de Diabetes Mellitus tipo 1 e cetoacidose. Desde que os cuidados de saúde em países de elevado rendimento provaram ser eficazes na redução da mortalidade devido a estas complicações, é razoável supor que reduções importantes poderiam ser vistas a nível global se fossem prestados melhores cuidados, incluindo maior acessibilidade aos cuidados de saúde, de forma mais generalizada (Global Burden of Disease 2019, Diabetes Mortality Collaborators, 2022).

AS Nações Unidas (ONU) (2021), salienta ainda que a Diabetes é a única das doenças crónicas cujo risco de morte precoce tem aumentado. Pelo que lançou um novo Pacto Global de Combate à Diabetes com o objetivo de melhorar as ações de prevenção diagnóstico e tratamento, bem como aumentar as ações e compromissos para criação de medicamentos mais baratos.

Os avanços recentes na investigação e na produção das tecnologias têm vindo a alterar a prestação de cuidados em várias áreas terapêuticas e no percurso dos doentes desde a fase de prevenção, até ao tratamento, em que se pretende que o mais importante, seja a evolução das condições dos doentes e a obtenção de qualidade de vida.

A Inteligência Artificial (IA), é uma das tecnologias que está a ser cada vez mais adotada na área da saúde, suscitando um crescente interesse e pesquisa por Especialistas, Investigadores e Profissionais de saúde. Como qualquer tecnologia poderosa, tem inúmeros benefícios e riscos potenciais, no entanto assume uma enorme importância, uma vez que tem o potencial de transformar diagnósticos, tratamentos e gestão de cuidados de saúde (Ellahham, 2020).

É uma tecnologia que permite que computadores e máquinas simulem a inteligência humana e as capacidades de resolução de problemas (Cabanelas, 2019). Abrange o Aprendizado de Máquina e Aprendizado Profundo que são usados para construir algoritmos para apoiar modelos preditivos do risco de desenvolver diabetes ou as suas consequentes complicações.

De acordo com Júnior (2024), na Diabetes algumas formas pelas quais a IA pode ser vantajosa são:

- **Diagnóstico precoce e prevenção de complicações:** Algoritmos de IA podem analisar grandes conjuntos de dados, registos de monitoramento de glicose (MCG), para identificar padrões que possam indicar o desenvolvimento da Diabetes ou complicações associadas. Permitindo desta forma intervenções mais precoces para prevenir complicações graves.

- **Personalização do tratamento:** A IA pode ajudar a personalizar o tratamento da Diabetes com base nas características de cada doente (idade, género, perfil genético, padrões de atividade física e resposta à medicação). Estabelecer planos de tratamento mais eficazes e reduzir o risco de complicações.

- **Monitorização contínua da glicose e automação de insulina:** Utilização de Dispositivos de monitorização contínua de glicose (MCG) e sistemas de bomba de insulina automatizados estão a

tornar-se mais comuns. Algoritmos de IA podem ser usados para interpretar os dados do MCG em tempo real e ajustar automaticamente as doses de insulina, proporcionando um controle glicémico mais estável e reduzindo a carga de autogestão para os doentes.

- **Aconselhamento e apoio ao doente:** Chatbots e Assistentes Virtuais baseados em IA podem fornecer ajuda aos doentes com Diabetes, esclarecendo dúvidas, oferecendo lembretes para medicação e estilo de vida saudável, e até mesmo fornecer apoio emocional.

- **Pesquisa e descoberta de novos tratamentos:** A IA pode ser usada para analisar grandes quantidades de dados de ensaios clínicos e literatura médica, para identificar alvos terapêuticos, entender melhor os mecanismos subjacentes à Diabetes e desenvolver novos tratamentos mais eficazes.

Importa salientar, que embora a IA ofereça muitas oportunidades promissoras na área da Diabetes, nomeadamente em ajudar o doente a melhorar a autogestão da sua Diabetes, também há desafios a serem superados, levantando questões éticas, de privacidade e segurança dos dados, garantindo a confiabilidade e interpretabilidade dos algoritmos e integrando efetivamente as soluções de IA nos sistemas de saúde existentes.

Para os profissionais de saúde é importante desenvolver competências transversais e clínicas específicas para poderem utilizar da melhor forma esta tecnologia e prestar cuidados com qualidade e eficiência ao doente diabético. Importa reter que a IA nunca irá substituir o cuidado direto do profissional de saúde, no entanto o impacto desta tecnologia exigirá um repensar da prática clínica que incluirá novos conceitos e modelos virtuais de prestação de cuidados.

Por conseguinte, há ainda um longo caminho a percorrer em matérias de regulação, financiamento e comercialização desta tecnologia no sistema de saúde, além de um estudo mais prolongado no tempo sobre a sua eficácia e segurança.

Em suma, aplicação da IA na Diabetes introduzirá uma mudança de paradigma no tratamento, nas estratégias convencionais de autogestão e qualidade dos cuidados de saúde, direcionados e baseados em dados.

Referências Bibliográficas

Cabanelas, O. J. (2019). Mercados y Negocios. (40) 5-22. DOI: 10.32870/myn.v0i40.7403.

Ellahham, S. (2020). Artificial Intelligence: The Future for Diabetes Care. Aug;133(8):895-900.doi : 10.1016/j.amjmed.2020.03.033.

GBD 2019 Diabetes Mortality Collaborators (2022). Diabetes mortality and trends before 25 years of age: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. DOI:https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00349-1

International Diabetes Fédération (2021). IDF Diabetes Atlas. 10th ed. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

Júnior, O. L. (2024). O uso da inteligência artificial na saúde: avanços e desafios. Disponível em: <https://medicinas.com.br/uso-ia-saude/#:~:text=O%20uso%20da%20Intelig%C3%Aancia%20Artificial%20na%20sa%C3%BAde%20tem,precis%C3%A3o%20e%20a%20qualidade%20dos%20cuidados%20de%20sa%C3%BAde.>

Nações Unidas (ONU) (2021). Perspectiva Global Reportagens Humanas. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2021/04/1747602>



Ana Cristina Almeida Santos Oliveira

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, na Unidade Local Dão Lafões Viseu, EPE
Mestre em Toxicodependências e Doenças Psicossociais; Pós-Graduação em Gestão e Administração de Serviços de Saúde e Pós-graduação em Cuidados Paliativos e Fim de Vida. Sócia da www.girohc.pt/





CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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



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.

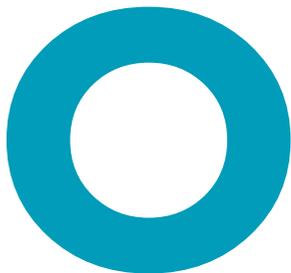
Estes modelos criados pela empreendedora estão preparados aguentar o dia-a-dia cansativo, mas continuar a ser confortável mesmo depois de sair do trabalho. Paralelamente, Anamarys Cerqueira complementou a sua oferta com uma linha de vestidos de primavera/verão. “São vestidos que não vemos em Portugal. 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.

TERAPIA DA FALA: QUANDO FAZER A PRIMEIRA CONSULTA?



Terapeuta da Fala é o profissional responsável por várias áreas de atuação, em idade pediátrica, entre elas, comunicação, linguagem, articulação, voz, respiração e motricidade orofacial. Em boa verdade, há uma panóplia de perturbações no âmbito da infância que o Terapeuta da Fala pode ajudar. A mítica ideia que deve fazer a primeira consulta aos cinco anos de idade, ou seja, um ano antes de entrar para a escola, ou que aos dois anos de idade é muito cedo para ir a um terapeuta da Fala é ERRADA!!!

A procura de consulta especializada deve ocorrer o mais precoce possível, quando surgem os primeiros sinais de necessidade, ou quando existem dúvidas sobre determinada competência. Muita vezes, na primeira consulta de Terapia da Fala, além da avaliação da criança, é fornecido um conjunto de orientações facilitadoras do desenvolvimento de determinada competência, para usar no contexto casa, que, em muitas circunstâncias acaba por melhorar consideravelmente a queixa que traz os pais à primeira consulta. Portanto, por que adiar a primeira consulta? Só se deve iniciar o acompanhamento em Terapia da Fala se se justificar, ou seja, se a(s) competência(s) que a criança não tem já tinha de estar adquirida na idade em que a criança tem.

Em idade pediátrica, as situações mais comuns aparecerem, são:

**Ressalvo, que podem existir ligeiras exceções):*

0-2 anos:

- Dificuldades na amamentação;
- Dificuldades na introdução alimentar;
- Seletividade alimentar;
- Dificuldades de comunicação/linguagem.

2-6 anos de idade:

- Dificuldades de comunicação/linguagem;
- Distúrbios miofuncionais orais (dificuldades na mastigação e respiração);
- Dificuldades na articulação dos sons da fala;
- Perturbações da fluência da fala (Gaguez);
- Dificuldades na alimentação.

6-18 anos de idade

- Dificuldades de leitura e de escrita;
- Dificuldades de comunicação/linguagem;
- Dificuldades na articulação dos sons da fala;
- Distúrbios miofuncionais orais (dificuldades na mastigação e respiração);
- Perturbações da fluência da fala (Gaguez).

Por isso, não há uma idade crucial ou ideal para realizar a primeira consulta de Terapia da Fala. Sempre que existem sinais ou dúvidas, a consulta deve ocorrer o mais precocemente possível, evitando, comportamentos negativos que podem ainda aumentar a severidade da perturbação. Não adie a 1ª consulta!



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



galardões

"A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

16 de maio

5.^a f | 21h00

Altice Forum Braga

Sarau

- Conservatório Bomfim - Escola de Música
- Ent'Artes - Escola de Dança
- Arautos do Evangelho
- Augustuna- Tuna Académica da Universidade do Minho
- Grupo de Percussão Bombar't
- Mariana Dalot
- Salão Mozart - Guitarra Acústica

XXVII edição
2024

Comissão de Honra

Presidida pelo Sr. Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa (Presidente da República) e integrando mais de vinte entidades do concelho de Braga

Júri

Composto por centenas de elementos (individuais e institucionais), que deliberam em três fases distintas

Convites

Solicite o seu convite através do e-mail: galardoes@direnor.pt

  @galardoesanossaterra

<https://galardoesanossaterra.direnor.pt/>

Patrocinador oficial



Organização



Trabalho longe de casa e não tenho tempo para as tarefas domésticas, conforme gostaria. Queria contratar uma empregada para me ajudar, mas não sei se preciso de contrato e se tenho alguma obrigação. Como o devo fazer?



CONTRATO DE SERVIÇO DOMÉSTICO



Caro/a Leitor(a),

Atualmente, fruto do ritmo frenético e acelerado da vida quotidiana é cada vez mais comum o recurso a trabalhadores de serviço doméstico – que não se cinge, apenas, às meras lides domésticas – por forma a dar resposta às necessidades mais prementes de cada agregado familiar.

Pois bem, por contrato de serviço doméstico entende-se todo aquele pelo qual uma pessoa se obriga, mediante retribuição, a prestar a outrem com carácter regular, sob a sua direção e autoridade, atividades destinadas à satisfação das necessidades próprias ou específicas de um agregado familiar e dos respetivos membros, designadamente, através da confeção de refeições, lavagem e tratamento de roupas, limpeza e arrumo da casa, mas também da prestação de vigilância e assistência a crianças, pessoas idosas e doentes, tratamento de animais domésticos, execução de serviços de jardinagem ou de costura, entre outros.

Fica excluído deste elenco a prestação de trabalhos com carácter accidental, a execução de uma tarefa concreta de frequência intermitente ou o desempenho de trabalhos domésticos em regime au pair, de autonomia ou de voluntariado social.

O contrato de serviço doméstico não está sujeito a forma especial, salvo no caso de contrato a termo, caso em que deverá ser reduzido a escrito. O termo poderá ser certo ou incerto, quando se verificar a natureza transitória ou temporária do trabalho a prestar ou, ainda, quando as partes assim o convencionarem, desde que a sua duração, incluindo as renovações, não seja superior a um ano. Se o contrato for celebrado com termo certo, poderá ser objeto de duas renovações, após o que se converterá em contrato sem termo.

Para além disso, este contrato pode ser celebrado com ou sem alojamento, com ou sem alimentação e a tempo inteiro ou a tempo parcial.

Quanto à retribuição, pode-se convencionar que seja paga parte em dinheiro e parte em espécie (designadamente, pelo fornecimento de alojamento e alimentação ou só alojamento ou apenas alimentação) ou apenas em dinheiro, conforme as necessidades do trabalhador e/ou do empregador assim o ditem.

Ademais, sempre que no dia de descanso semanal ou feriado a entidade empregadora não conceda refeição ao trabalhador alojado, nem permita a sua confeção com géneros por aquela fornecidos, o trabalhador tem o direito a receber o valor correspondente à alimentação em espécie, que acrescerá à retribuição em numerário.

O período normal de trabalho não pode ser superior a 40 horas, sendo que, no caso dos trabalhadores alojados, apenas são considerados os tempos de trabalho efetivo.

O trabalhador de serviço doméstico tem direito, em cada dia, a gozar de intervalos para refeições e descanso, sem prejuízo das funções de vigilância e assistência a prestar ao agregado familiar, assim como tem igualmente direito a um repouso noturno de, pelo menos, onze horas consecutivas, que não deve ser interrompido, salvo por motivos graves, imprevistos ou de força maior, ou quando tenha sido contratado para assistir a doentes ou crianças até aos três anos de idade.

O trabalhador não alojado a tempo inteiro e o trabalhador alojado têm direito, sem prejuízo da retribuição, ao gozo de um dia de descanso semanal, que deverá, por regra, coincidir com o domingo, sem prejuízo de poder recair sobre outro dia da semana, quando motivos sérios e não regulares da vida do agregado familiar o justifiquem. Pode ser, ainda, convencionado entre as partes o gozo de meio-dia ou de um dia completo de descanso adicional.

A entidade empregadora é responsável pela inscrição do trabalhador que inicie a atividade ao seu serviço, devendo comunicá-lo aos serviços de Segurança Social e proceder ao pagamento das contribuições e das quotizações respetivas.

Para além disso, o trabalhador doméstico tem direito a férias, nos termos das regras gerais previstas no Código de Trabalho, assim como a subsídio de férias e de Natal.

A entidade empregadora deve tomar as medidas necessárias para que o local de trabalho, os utensílios, os produtos e os processos de trabalho não apresentem riscos para a segurança e saúde do trabalhador.

A entidade empregadora deverá, ainda, celebrar um seguro de acidentes de trabalho, transferindo a responsabilidade pela reparação dos danos emergentes de acidente de trabalho para entidades legalmente autorizadas para fazer este seguro.

O contrato poderá cessar por acordo das partes, por caducidade, por rescisão de qualquer das partes, ocorrendo justa causa e por rescisão unilateral do trabalhador com aviso prévio.

Desta forma, procurou-se assegurar condições de trabalho mais dignas para os trabalhadores de serviço doméstico, promovendo-se uma aproximação com as regras gerais do Código do Trabalho.



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

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)

FOMOS ÀS COMPRAS COM A TRAIL-RUNNING.

Sugestões de equipamento para correr nos trilhos

Fotografias: DR



DEUTER

Traic 5

Esta mochila de hidratação para trail running, aprovada pela bluesign, tem um ajuste semelhante a uma peça de roupa e é feito de um tecido elástico respirável especial, proporcionando um ajuste confortável e sem oscilações. Um sistema de correia esternal com elástico permite um ajuste preciso da tensão e um conforto respiratório total em todos os níveis de intensidade. Cordões elásticos modulares podem ser usados para compressão adicional ou para prender itens (por exemplo, bastões). Existem quatro bolsos de fácil acesso em cada alça de ombro e bolsos traseiros, tornando esta mochila bem organizada e surpreendentemente espaçosa.

Peso: 165 gramas (tamanho M)

PVP: 124,95 €



CAMELBAK

Zephyr Pro

A Zephyr Pro é uma mochila de hidratação estilo colete com capacidade de 12 litros projetada para corrida em trilhos e corrida de longa distância.

Muito leve e ultra ventilada graças a um material de malha arejado, incorpora 2 frascos Quick Stow Camelbak de 500 ml. Bolso seguro para telemóvel. Alças torácicas duplas ajustáveis: para um ajuste facilmente personalizável, garantindo conforto durante todo o dia. Bolsos elásticos para extras que possa precisar. Aljava de bastão armazenável e totalmente removível; permite acesso fácil aos bastões enquanto corre.

Volume: 12 litros | Peso: 200 gramas

PVP: 149,99 €



OAKLEY

Sphaera

Os óculos Sphaera foram concebidos para um desempenho de excelência, independentemente do desporto praticado. Com um amplo campo de visão garantido, e com a tecnologia de lentes Prizm, poderá ver todos os detalhes com precisão. A armação leve em O Matter foi desenhada para ser usada com chapéus e capacetes, contando ainda com uma ventilação frontal para garantir uma melhor circulação de ar. As almofadas de nariz Unobtainium e os apoios auriculares moldados fornecem uma aderência sem escorregões mesmo quando transpira.

Lentes: Prizm Black Polarized

Armação: Matte Black

Transmissão de luz: 11%

PVP: 255,00 €



BROOKS

Caldera 7

Ao correr 50 quilómetros ou mais, queremos sapatilhas que forneçam amortecimento direcionado e contínuo. As Caldera 7 mantêm o perfil elevado e o grande amortecimento das suas antecessoras e são umas das sapatilhas trail running mais confortáveis do mercado. O amortecimento DNA LOFT v3 macio com infusão de nitrogénio oferece uma resposta leve e durável para conforto excepcional a cada passo. A sola desta nova versão das Caldera foi desenhada para uma tração fora de série. Estamos perante um modelo de longa distância preparado para oferecer proteção, suavidade e dinamismo mesmo nos terrenos mais exigentes.

Drop: 6 mm | Peso: 300 gramas

PVP: 150,00 €



ASICS

GEL-Trabuco 12

Os ASICS GEL-Trabuco 12 são um modelo versátil de trail running que oferece uma estabilidade adaptável com menos peso. A espuma FF BLAST integrada na entressola proporciona mais conforto e uma aterragem suave, para reduzir o impacto nas articulações. A sola exterior, equipada com a renovada tecnologia ASICSGRIP, aumenta a aderência em pisos molhados ou secos nas corridas em trilhos. A placa de proteção inferior ajuda a proteger os pés contra pedras e terreno acidentado. Os pequenos detalhes refletivos ajudam a melhorar a visibilidade em condições de pouca luminosidade.

Drop: 8 mm | Peso: 314 gramas

PVP: 160,00 €



DYNAFIT

Ultra Pro 2

Os Ultra Pro 2 foram especialmente desenvolvidos para as exigências das ultramaratonas. A nova entressola Speedlite impressiona com o seu máximo amortecimento, absorvendo os impactos do corpo e reduzindo assim os sinais de fadiga. A proteção dos dedos e a construção com sobreposição de TPU garantem a proteção necessária em terrenos técnicos. A área bem acolchoada em redor do calcanhar aumenta o conforto e garante uma aderência segura, sem escorregar. A sola com a popular Vibram Megagrip proporciona a aderência perfeita em qualquer terreno. A altura pronunciada do pé e dos tacos atendem às preferências dos ultramaratonistas ambiciosos.

Drop: 8 mm | Peso: 310 gramas

PVP: 180,00 €



ON

Cloudsurfer Trail

As Cloudsurfer Trail são a mais recente novidade da marca suíça. Com a sua tecnologia de amortecimento CloudTec Phase feita de espuma Helion e sem Speedboard, promete uma transição suave entre estrada e trilho. Para ajudar nesta transição, a On equipou as Cloudsurfer Trail com uma nova sola MissionGrip para garantir que permanece firme em qualquer superfície que escolha. Este modelo é ainda melhor para o ambiente, com a redução do plástico TPU e a adição de poliéster reciclado.

Drop: 7 mm | Peso: 270 gramas

PVP: 169,95 €



COMPRESSPORT

Trail Racing 2-In-1 Short

Os calções Trail Racing 2 em 1 receberam uma atualização completa para um desempenho e conforto máximos nas montanhas. O novo calção interior totalmente em malha proporciona máxima respirabilidade e oferece uma estrutura dedicada para melhor suporte. Uma corda de aperto de nova geração substitui o botão anterior, permitindo ajustar perfeitamente os calções de forma uniforme. Um cinto envolvente específico para trail running é feito de malha elástica respirável e dividido em três compartimentos. O bolso traseiro oculto com fecho invisível oferece armazenamento seguro para objetos de valor. Estes calções são projetados para minimizar a irritação, maximizar a funcionalidade e proporcionar um suporte calculado.

PVP: 110,00 €



LA SPORTIVA

Prodigio

As sapatilhas La Sportiva Prodigio representam uma verdadeira revolução no mundo do ultra trail. Com a nova espuma XFlow, especialmente concebida para garantir um amortecimento máximo e uma energia duradoura, quilómetro após quilómetro. Cada detalhe foi meticulosamente pensado para satisfazer as exigências do corredor de ultra resistência: desde a biqueira ampla e a parte superior respirável, que garantem conforto mesmo após horas de corrida, até à construção do sistema Wrapping e à ergonomia perfeita do calcanhar, que proporcionam estabilidade e proteção. A geometria rocker realça uma passada suave e progressiva em qualquer tipo de terreno.

Drop: 6 mm | Peso: 270 gramas

PVP: 159,99 €



Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



CARNEIRO

Carta Dominante: 6 de Paus, que significa Ganho.
 Amor: Poderão surgir alguns conflitos com a pessoa amada, que serão facilmente resolvidos se optar pelo diálogo.
 Saúde: Embora esteja num período de equilíbrio, mantenha-se sempre alerta.
 Dinheiro: Invista na consolidação dos seus negócios com prudência.
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
 Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 5 de Ouros, que significa Perda/ Falha
 Amor: Dedique-se mais aos seus familiares, eles precisam de si.
 Saúde: Possíveis dores na coluna.
 Dinheiro: Não é boa altura para comprar imóveis.
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
 Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
 Amor: Poderá reencontrar um amor do passado, o que o deixará um pouco abalado. Procure ultrapassar o trauma e liberte-se daquilo que já passou.
 Saúde: Que a sabedoria seja a sua melhor conselheira!
 Dinheiro: Cuidado com possíveis perdas de bens valiosos.
 Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49
 Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
 Amor: Poderá sentir a necessidade de se isolar e de pensar na sua vida. Aproveite este período de reflexão para tomar as decisões de que precisa para mudar o rumo da sua vida.
 Saúde: Não se deixe dominar pelo cansaço.
 Dinheiro: As suas novas ideias poderão trazer-lhe benefícios, mas aja com prudência.
 Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
 Pensamento positivo: Procuo criar harmonia na minha vida todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.
 Amor: Neste período estará mais virado para si mesmo e para os seus assuntos pessoais.
 Saúde: Poderão ocorrer complicações a nível do sistema digestivo.
 Dinheiro: Analise bem novas propostas antes de tomar qualquer decisão.
 Números da Sorte: 5, 25, 36, 44, 47, 49
 Pensamento positivo: O Amor alegra o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota.
 Amor: Controle os seus ciúmes pois poderão perturbar a harmonia conjugal. Não se deixe dominar por maus presságios!
 Saúde: Faça uma pequena dieta.
 Dinheiro: Não cometa excessos nesta área.
 Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
 Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios. (Colocar a imagem da carta nº: 41)

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
 Amor: Se estiver a enfrentar dificuldades com a pessoa amada, conseguirão alcançar a serenidade e a estabilidade. Lembre-se que a força e a humildade caminham de mãos dadas!
 Saúde: Sempre que lhe for possível, faça passeios a pé.
 Dinheiro: Período sem alteração no sector profissional.
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
 Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: o Diabo, que significa Energias Negativas.
 Amor: É altura de dinamizar a vida de casal.
 Saúde: Sempre que lhe for possível afaste-se da rotina, só lhe trará benefícios.
 Dinheiro: Surgirá uma oportunidade interessante. Pondere antes de tomar uma decisão.
 (Colocar a imagem da carta nº: 20
 Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
 Pensamento positivo: Procuo escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada.
 Amor: Seja mais espontâneo pois a sua tendência irá no sentido de racionalizar as suas emoções.
 Saúde: Poderá sentir-se cansado e desmotivado.
 Dinheiro: Aproveite as oportunidades.
 Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
 Pensamento positivo: Sou leal comigo mesmo e com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.
 Amor: Poderá sentir alguma dificuldade em estabelecer um verdadeiro contacto emocional com a pessoa que ama. Aprenda a trazer para a luz o melhor do seu ser!
 Saúde: O stress acumulado poderá traduzir-se em cansaço.
 Dinheiro: Modere as suas expectativas, os tempos não estão para gastos.
 Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
 Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Equilíbrio.
 Amor: Procure ser mais tolerante com o seu par.
 Saúde: Não terá problemas, mas controle o seu apetite.
 Dinheiro: Não é boa ideia lançar-se em projetos arrojados neste momento. Que o sucesso esteja sempre consigo!
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
 Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.
 Amor: As relações com as pessoas que ama não serão as melhores. Saiba impor-se pela gentileza e não pela força.
 Saúde: Procure fazer mais exercício.
 Dinheiro: Espere-o um aumento, mas continue a esforçar-se.
 Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
 Pensamento positivo: Oíço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



Centro
 Maria Helena

(00351) 210 929 030

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



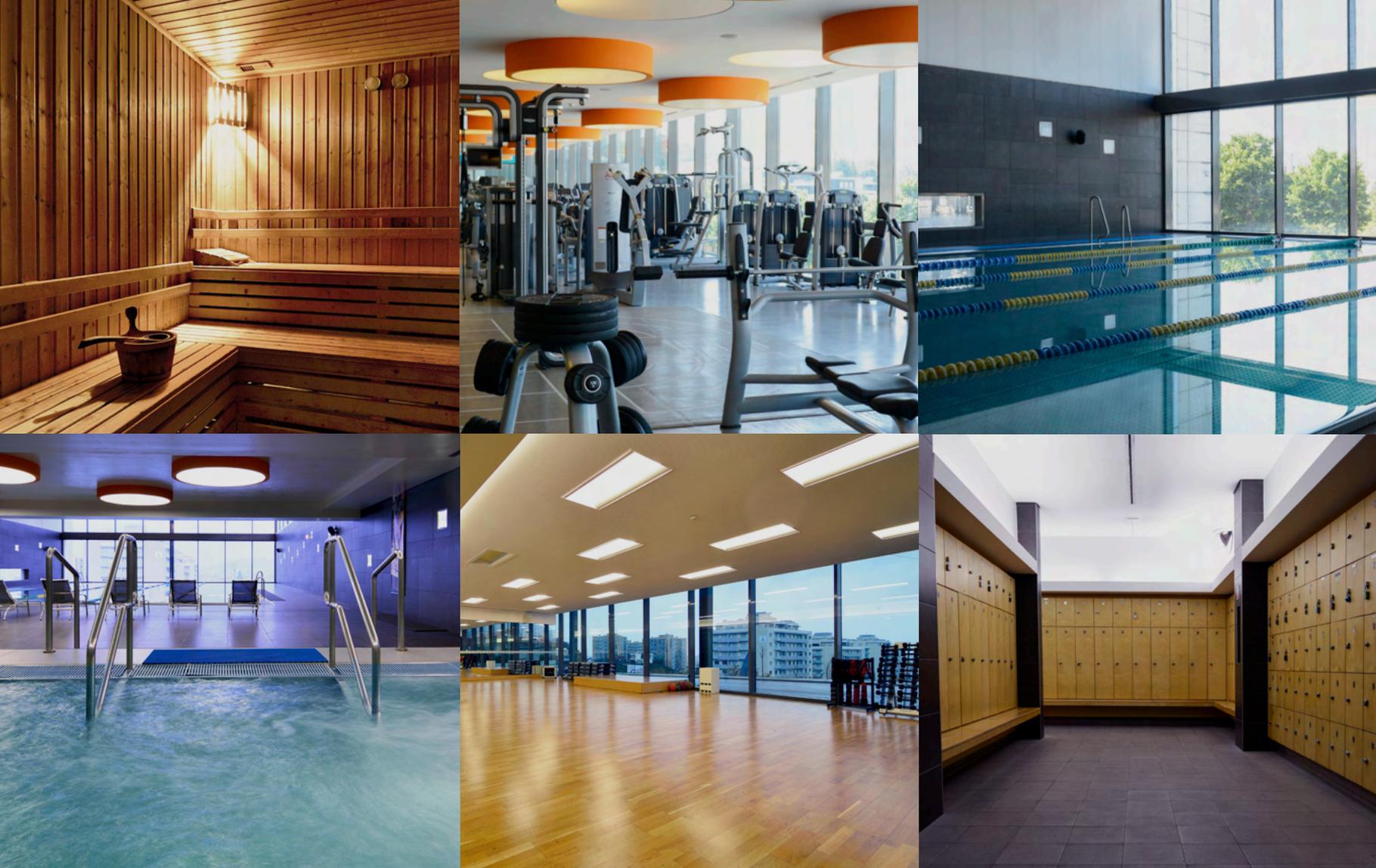
www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV

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





 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




Caximar

Restaurante - Marisqueira

O MELHOR PEIXE FRESCO, COM UMA PAISAGEM DE CORTAR A RESPIRAÇÃO!

Vila do Conde é cidade de peixe e mar, um passeio perfeito agora que começam a chegar os dias quentes e soalheiros. E onde comer? No Caximar, pois claro! Situado mesmo “em cima do mar”, com uma vista deslumbrante, apresenta uma carta onde o peixe fresco e o marisco dominam as atenções.

Fresco e acabado de pescar, o peixe do Caximar é comprado todos os dias pelos atuais gerentes, os irmãos Óscar e Alice, que assumiram o negócio de família e têm vindo a apostar na inovação aliada à qualidade e tradição, que sempre foram as características distintivas deste espaço.

Do peixe fresco ao marisco, da parrilhada (que é o prato emblemático do Caximar) aos Bifes de vitela, ou a Posta à Chef. Para terminar, que tal uma rabanada poveira?

Junte a família e os amigos e venha passar belos momentos connosco, com a gastronomia típica da costa e os melhores vinhos e espumantes nacionais!



Restaurante Caximar

Avenida do Brasil, 1979
4480-659 Vila do Conde
252 642 492

(Chamada para fixa nacional)

www.caximar.pt

CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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