

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

# sim<sup>®</sup>

294  
MAIO

f revistasim  
i revistasim.pt

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



**MH**  
INTERIORES

**REDEFINE O CONCEITO DE QUALIDADE**  
Excelência, serviço premium e exclusividade!

# MH

INTERIORES

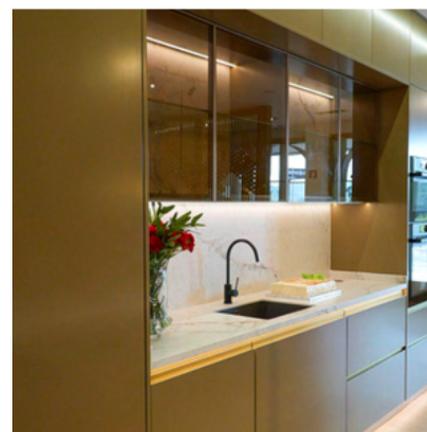
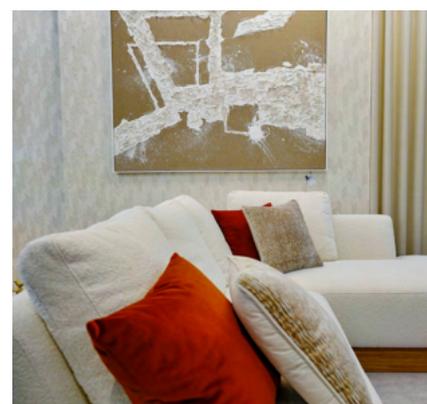
## REDEFINIR O CONCEITO DE QUALIDADE

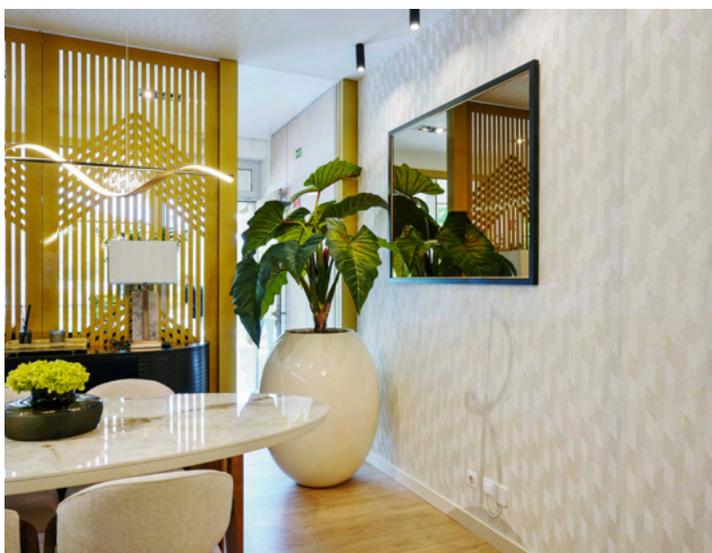
A evolução do design de interiores respeita tendências e padrões, mas há um fator que se mantém imutável ao longo das décadas: a qualidade. E é justamente na conjugação da criatividade com a qualidade que a MH INTERIORES se quer situar, criando soluções que respeitem estes fatores, mas também o caráter utilitário, a harmonia e respeito pela especificidade de cada família, as suas motivações, gostos e desejos.

Transformar sonhos em realidade é a nossa missão e, para isso, trabalhamos com uma equipa de profissionais dedicados e fazemos parte de um grupo de empresas com várias áreas de Atuação de Fabrico de Carpintaria e Mobiliário, climatização e Construção e Remodelação de Interiores.

A nossa proposta é oferecer um conceito personalizado, adaptado as suas necessidades, capaz de responder aos mais altos padrões de qualidade e pormenores que fazem a diferença.

MH Interiores, a sua nova marca de interiores!





## EXCLUSIVIDADE

Desenvolvemos um conceito chave na mão, com um acompanhamento total dos nossos clientes, dando forma aos seus sonhos e às suas ideias: desde o projeto 3D, à produção, execução da obra e decoração, tratamos de tudo até ao mínimo detalhe. Temos ao seu dispor um serviço premium de grande qualidade, criatividade e exclusividade.

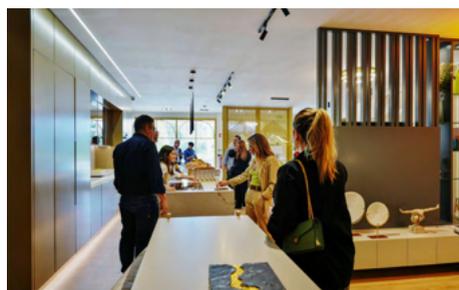
Na MH, tem à sua disposição mobiliário e estofos por medida, confecção própria de cortinas, colchas e almofadas, tapeçaria personalizada e aplicação de papel de parede, que vão dar um toque exclusivo à sua decoração.





## INAUGURAÇÃO

A MH Interiores recebeu clientes, amigos e fornecedores para um dia de inauguração em cheio! Foi uma tarde de muita felicidade, em que tivemos a oportunidade de mostrar tudo aquilo que somos capazes de fazer a todos os presentes e brindámos ao futuro! Agradecemos a presença de todos!



**MH**  
INTERIORES



MH - Interiores

Rua Quinta do Pregal 24, R/C  
(ao lado do Restaurante Rolha)  
4715-588 Braga  
253 088 787



mh.interiores\_

# Construímos relações seguras



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

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

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



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

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

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

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

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

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

# O MÉRITO

# N

este número, trazemos-lhe um trabalho sobre o Equilibrium Social Circus, um projeto que procura chegar aos jovens criando condições para se expressarem, para se sentirem importantes e para trabalharem a capacidade de lidar com a frustração e o turbilhão de sentimentos que acontecem na adolescência. A meta final desta 'corrida' não é ter vencedores, mas que todos passem a meta, ao seu ritmo e no seu tempo, mediante o seu habitat e as condições que o rodeiam. Este projeto não é para formar profissionais de circo, é para usar o circo como potenciador de competências, em crianças e jovens, necessárias para a vida em sociedade.

O sucesso do projeto tem sido de tal forma validado pela comunidade, nomeadamente, a científica, que será alargado à infância e terceira idade, numa iniciativa que pretende colocar em evidência tudo o que a partilha intergeracional pode trazer de bom.

E, agora, o ponto sensível: o Equilibrium SC já venceu duas vezes o Prémio BPI Fundação "la Caixa", um prémio da Fundação Manuel António da Mota, venceu o concurso do Human Power Hub, recebe louvores do Portugal Inovação Social... mas não sabe com o que contar no próximo ano, porque não há um financiamento tipificado para projetos como este, ainda que todos saibam que é bom. E não sou eu que digo - e vi, mas resulta da avaliação de comissões com professores universitários nas áreas em que atua, nomeadamente, a educação, a psicologia, entre outras.

Se proporcionamos competências de autocontrolo, motivação, trabalho de equipa, poder de decisão - exemplos das competências trabalhadas pelo circo social - não estamos a trabalhar no futuro dos adultos de amanhã? Num ensaio que a Fundação José Neves fez sobre como será o futuro da educação, diz-se o seguinte: "Nas escolas do futuro, o equilíbrio temático deverá ser transversal a todas as áreas de ensino e todos os temas serão de igual importância (artes, ciência, tecnologia, matemática, humanidades, etc.) e basilares na experimentação. As disciplinas serão exploradas pelo número de escolhas e de potencialidades e terão no seu ADN o conceito de flexibilidade na aprendizagem. Será possível determinar responsabilidades individual e de grupo para fortalecer o empenho e a prática ativa do conhecimento." Tudo aponta para que a educação não formal seja a base do conhecimento no futuro, mas de que forma estamos a trabalhar as competências que permite essa abordagem? Ou ainda: estamos a trabalhá-las?

A educação formal parece ser uma coisa que queremos deixar no passado e as necessidades e ambições das novas gerações são outras, por isso, espera-se que a forma como as instituições, principalmente, as governamentais se relacionam com a sociedade acompanhe a forma como esta evolui. Não podemos ficar pelas intenções. Por isso, é urgente que haja mais versatilidade nos programas públicos para projetos como este e que se avaliem os projetos do ponto de vista do mérito e impacto positivo na sociedade.



Manuel Costa

## FICHA TÉCNICA

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

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

**FOTOGRAFIA:**  
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

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

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

**COMUNICAÇÃO & MARKETING:**  
LC Design - Marketing Agency

**GESTÃO JURÍDICA**  
Andreia F. Martins

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

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

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

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

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

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

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

**TIRAGEM MÉDIA:**  
10.000 Exemplares

**PERIODICIDADE:**  
Quinzenal

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

# SIM

**REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!**

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



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

**CONSULTA AQUI A TUA**

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



# LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA

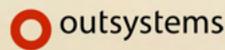


THROTTLEMAN

TIFFOSI



ABANCA



VIEINOR



## PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA  
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:





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](http://grupomove.pt)





GRUPO  
MOVE

grupomove.pt



VILLAS ALTO DA VELA

# MORADIAS TÉRREAS T3/T4

DESDE  
€ 465.000

ID 123331024-666



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

Área total desde

**320** m<sup>2</sup>

Área lote desde

**505** m<sup>2</sup>

Quartos

**3-4**

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

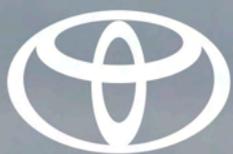


CONTACTE-NOS  
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira 961 729 254  
Rui Teixeira 961 778 690



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



Caetano  
Auto

# NOVO TOYOTA YARIS

DESIGN URBANO DESLUMBRANTE



ATÉ

10

ANOS  
GARANTIA\*  
TOYOTA  
RELAX

\*Ver condições de garantia em [www.toyota.pt](http://www.toyota.pt)

## CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N<sup>o</sup>4 | 4715-162 Nogueira, Braga  
[geral-minho@caetanoauto.pt](mailto:geral-minho@caetanoauto.pt) | +351 253 689 560

## CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

Rua de São Miguel, Creixomil, 4835-106, Guimarães  
[geral-minho@caetanoauto.pt](mailto:geral-minho@caetanoauto.pt) | +351 253 439 810



**DIA DO COLABORADOR**

**NA CAETANO AUTO**



**Caetano  
Auto**

UMA MARCA PARA A VIDA



FABRIGIMNO  
DIMA

GIMNO

# EQUILIBRIUM SOCIAL CIRCUS

## UMA ABORDAGEM DIFERENTE, CRIATIVA E INCLUSIVA

**H**á, neste momento, oito agrupamentos de escolas de Braga e Famalicão que ensinam artes circenses numa vertente pedagógica: o chamado circo social. Conheça o projeto Equilibrium SC, uma metodologia preventiva que pretende que os jovens ganhem competências para o seu dia-a-dia e evitem comportamentos desviantes.

Na génese da criação do projeto Equilibrium SC está o Centro de Solidariedade de Braga/ Projeto Homem (CeSB/Projecto Homem), uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, fundada a 2 de dezembro de 1991 pela Arquidiocese de Braga, Vigararia da Ação Sócio Caritativa e Cáritas Arquidiocesana de Braga. É uma instituição reconhecida em Braga pelo trabalho no tratamento de dependências relacionadas com o alcoolismo ou drogas, razão pela qual a interação inicial com as escolas foi mais complexa. “Desde que existimos como IPSS que nos temos dedicado principalmente aos comportamentos aditivos e dependências, com ou sem substâncias, mas nos últimos anos tentámos apostar na inovação para experimentar novas abordagens para estas problemáticas. Desde 2008, o Projeto Homem propôs-se a trabalhar os comportamentos aditivos e dependências com uma abordagem diferente, nomeadamente, no que diz respeito à prevenção: não só para adultos, mas com um trabalho feito nas escolas, com crianças e jovens, com as famílias”, explica Sara Leite, responsável pela Coordenação de Projetos de Inovação do Projeto Homem. “Desde que existe o PORI – Plano Operacional de Respostas Integradas abriram-se novas possibilidades na área da prevenção com crianças e jovens, trabalhando a redução de riscos e minimização de danos, com uma equipa de rua, tendo como alvo pessoas

que estão numa situação de maior exposição e vulnerabilidade, sobretudo sem abrigo com situações problemáticas de consumo e exposição a situações de risco; e também na área da reinserção de pessoas com este tipo de problemática, mas numa perspetiva de acompanhamento em ambulatório e não de tratamento em regime de internamento. A partir daqui, foi possível desenvolver mais projetos na área da prevenção e foi assim que o Rodolfo começou a trabalhar connosco, como mediador intercultural”, conta a responsável.



Sara Leite

### A mudança em 2018

À abertura da instituição juntou-se a criatividade de Rodolfo Correia, Rodolfo Correia, Educador de Circo e mentor e coordenador Criativo e Artístico da Equilibrium SC, além de Mediador intercultural no Projeto Homem. Um bootcamp em 2018 deu o “pontapé de saída” para este projeto. “Inicialmente, penso que em 2016, começámos com uma iniciativa focada nas etnias, depois apresentámos o projeto às

escolas como oficina de trabalho e a verdade é que a afluência começou a crescer, os resultados começaram a ser mais visíveis e ‘obrigou-nos’ a criar algo mais estruturado. Assim surgiu um bootcamp há seis anos, que acaba por ser o início oficial do projeto Equilibrium SC”, conta Rodolfo.

Por outras palavras, se antes as atividades estavam dependentes do Projeto Homem, desde 2018 que a ‘validação’ da comunidade, que reconheceu o seu potencial, permitiu-lhe crescer e capaz de gerar receitas com perspetiva de ser, tão breve quanto possível, autónomo. “O processo de validação do projeto teve um momento importante, quando submetemos o bootcamp ao Programa Human Power Hub e vencemos o primeiro prémio; depois ganhámos o Prémio de Inovação Social, do Município de Braga, e percebemos que o caminho que estávamos a fazer estava a ser reconhecido pelas entidades competentes”, afirma Rodolfo Correia.



Rodolfo Correia

A chegada às escolas nem sempre foi fácil, porque “há uma imagem estereotipada em relação às pessoas com quem trabalhamos e ao Projeto Homem. Depois da primeira validação, em que fomos reconhecidos localmente pelos dois programas que referi, candidátamos o Equilibrium SC ao Programa Portugal Inovação Social, com a intenção de estruturar o projeto nas escolas e criar uma oferta regular. Quando conseguimos financiamento, iniciámos o contacto com as escolas, para saber se estavam interessadas em ser parceiras e incluir a oficina de circo na escola”, refere Sara Leite. Rodolfo atalha: “Aconteceu algumas vezes de estarmos a explicar o projeto, a direção ficava muito empolgada pelo caráter inovador, tudo espetacular até ao momento em que dizíamos que o promotor era o Projeto Homem. Aí houve alguma retração, algum preconceito até, mas rapidamente perceberam que são projetos autónomos e que o Projeto Homem tem várias áreas de intervenção na sociedade e não só o trabalho com pessoas com problemas de álcool ou drogas. Foi um caminho que fizemos de desmistificação de alguns preconceitos”.

### **O que é, quem beneficia com o projeto Equilibrium SC e em que escolas o pode fazer?**

Gostaríamos de dar uma resposta mais satisfatória à pergunta “em que escolas?” às crianças e jovens que têm interesse neste tipo de atividade, mas a verdade é que apenas oito agrupamentos de escolas de Braga e Famalicão têm o projeto dentro de portas. Inicialmente, o projeto estava focado na faixa etária dos 10 aos 17 anos, mas atualmente já tens praticantes dos 6 aos 90, através de outros projetos que falaremos mais à frente. O projeto abrange, neste momento, cerca de 330 alunos. “O Equilibrium SC é uma Oficina como todas as outras que existem na escola. Está dentro do período letivo, o horário varia em função de cada estabelecimento de ensino e da disponibilidade nas turmas. Está aberto a todos, embora algumas crianças e jovens sejam sinalizados por diretores de turma, assistentes sociais, psicólogo da escola ou mesmo pela CPCJ, através do tribunal. O papel do Projeto Homem é apenas de promotora, não sinaliza. Na oficina, trabalhamos a prevenção a problemas de comportamento e desenvolvimento de competências socio-emocionais, psicomotoras e cognitivas através do Circo Social”, esclarece o educador de circo.

No mundo, há mais de 500 instituições

que trabalham o circo social e, em Portugal, apenas duas ou três a trabalhar só com este propósito. O conhecido artista Pedro Tochas ajudou a que haja, hoje, mais reconhecimento? Rudolfo responde: “O Pedro veio dar ao circo mais visibilidade nos media devido ao programa televisivo em que era júri, porque importância sempre teve, e sempre teve muita presença em Portugal, mas ainda há algum preconceito. É visto como um conjunto de ‘malta’, que anda de terra em terra; o estudo não é importante, alguns ganham a vida nos semáforos... Bem, há muitas ideias / conceitos pré-estabelecidos que o grande público tem e que estão erradas, por isso é também importante a existência do Equilibrium SC, que trabalha para desmistificar estes preconceitos. Há artistas de circo que têm problemas de álcool, há artistas de circo com problemas de droga, como há este tipo de dependências em todas as outras atividades que conhecemos. Além disso, a experiência que temos de circo é no Natal e, por isso, é tão difícil ter esta atividade, não há tradição de assistir a estes espetáculos durante todo o ano”, lamenta que o circo tradicional esteja a perder público. “O circo contemporâneo, que se apresenta com uma nova abordagem, está a ganhar mais público, começa a entrar na programação de alguns teatros, eventos, mas ainda considera que são apenas exceções; há alguns festivais de circo contemporâneo que já surgiram... eu ando nisto há mais de 20 anos, mas é pena só agora é que as mentalidades começam a mudar um pouco”.

O Projeto Equilibrium SC apresenta aos jovens um conceito diferente. “Trabalhamos especialmente com a adolescência por ser uma fase de transição. Na infância, nós definimos a nossa personalidade. Na adolescência, pomos tudo em causa. Há um conjunto de evoluções física, psíquicas e emocionais que acontecem, e ocorrem transformações que nos levam a questionar a nossa própria identidade. E nós entramos nesse processo, através da arte circense. Com uma atividade simultaneamente mais lúdica e física, trabalhamos de forma terapêutica para ajudar as crianças e jovens a trabalhar questões como a frustração, a definição de objetivos, a inteligência emocional, o autoconhecimento, o autocontrolo, as relações interpessoais, a empatia. Como? Desde o início que o circo tem a ver com a superação do próprio artista, da própria pessoa, da própria capacidade. Nós trabalhamos isto com eles: a superação física, a responsabilidade, a autonomia, no fundo, o desenvolvimento das competên-

cias através desta metodologia que é o circo social”, afirma o educador de circo.

### **As diferenças entre circo social e o circo enquanto espetáculo**

Se no circo que estamos habituados a ver o artista trabalhar em função de uma apresentação, de uma performance que depois apresenta ao público, no circo social a ideia também é mostrar aquilo que cada jovem sabe fazer, mas é no processo que está o segredo e o grande benefício. “O nosso principal objetivo não é que aquele jovem seja tecnicamente melhor ou que supere determinado patamar, mas sim que ele, através das técnicas circo, tenha uma transformação social, que se torne melhor pessoa e adquira mais competências que lhe faltam ou que precisem de ser melhoradas”, finaliza.

### **É bom, faz bem, mas nem isso é suficiente para ser financiado**

O projeto Equilibrium SC faz parte um conjunto de iniciativas de grande valia, mérito reconhecido por todos, mas sem financiamento assegurado. “Nós fazemos tudo para criar condições para o projeto, concorrendo a todo o tipo de apoios disponíveis. Durante um período de tempo, o Projeto Homem assegurou o projeto, mas não é, de todo, a solução ideal, porque os recursos são escassos. Além do Portugal Inovação Social, temos tido financiamento provado. No último ano, tivemos o apoio do Prémio BPI Fundação “la Caixa” Infância, que vencemos pela segunda vez – e não podemos concorrer mais, porque duas vezes é o limite. Já tivemos, noutra altura, um prémio da Fundação Manuel António da Mota... Também tentamos dar workshops fora das escolas, algumas aulas para conseguir angariar dinheiro...”, esclarece Sara Leite. “Estamos a tentar chegar a outras entidades, a mostrar a evolução do projeto e a apresentar resultados e estudos”, conta.

Há o reconhecimento, há palmas nas apresentações, há palmadas nas costas pelo trabalho feito, mas não há um programa de financiamento estruturado. “Eventualmente, o Ministério da Educação poderia ser a entidade responsável por criar esse programa, associando-se ao Ministério da Cultura, à Secretaria do Desenvolvimento Regional e à Secretaria de Estado da Inclusão, porque tocamos todas estas áreas. Há também a possibilidade do Prémio BPI Fundação “la Caixa” Infância de criar linhas de financiamento para a área social, com programas de apoio a iniciativas sociais...”

## REPORTAGEM

Também gostávamos de ter um espaço onde pudéssemos ter uma oferta para as famílias que quisessem proporcionar esta experiência artística aos seus filhos, conseguindo, assim, ter maior disponibilidade financeira para o projeto Equilibrium SC – sempre na condição de manter em funcionamento o trabalho que fazemos nas escolas”, finaliza Sara Leite.

### Equilibrium SC na comunidade

O trabalho do projeto Equilibrium SC não se esgota nas escolas e já há muito tempo que “anda por aí”, onde é solicitado e onde pode criar valor. Conhecemos o projeto numa apresentação na Gala da Cerci Braga, onde fizeram parte do espetáculo com uma apresentação de artes circenses; e num projeto realizado em conjunto... com os cientistas do Institu-

to Ibérico de Nanotecnologia (INL), que resultou num espetáculo memorável. Pode acompanhar o percurso do Equilibrium SC nas Redes Sociais.

Neste momento, está em desenvolvimento uma spin-off que surgiu após uma conversa com a Vereadora da Educação da Câmara Municipal de Braga, Carla Sepúlveda: “Foi-nos lançado o desafio de criarmos um projeto intergeracional, uma oficina de circo para trabalhar com crianças e idosos. Assim surgiu o ‘Andarilho’, um elemento que remete para o trabalho da mobilidade.

É um projeto que visa o desenvolvimento da psicomotricidade de faixas etárias desde a infância até à terceira idade, trabalhando uma coisa que se chama malabarismo funcional – baseado num projeto

de investigação, que visa o melhoramento das capacidades dos idosos, ma também de doentes com Alzheimer e Parkinson. E vamos incluir o treino funcional para as crianças, juntando depois os grupos”, explica Rodolfo Correia.

Todo o trabalho de que se falou até agora não surge do conhecimento empírico, mas há investigação e conhecimento associados. “Cada candidatura que submetemos a um concurso é avaliada por especialistas nestas questões da pedagogia, da educação, da saúde ou psicologia e é validado por eles. Da mesma forma, toda a nossa atividade é baseada em conhecimento científico, só assim poderemos evoluir e crescer, mas também ter credibilidade junto das instituições”, finaliza o educador.





**“Temos vários exemplos de alunos que melhoraram as suas competências depois de entrarem para o Equilibrium Social Circus”**



**Célia Simões, diretora do Agrupamento de Escolas de Celeirós**

O Agrupamento de Escolas de Celeirós recebeu projeto Equilibrium SC desde o início e explica os benefícios que a comunidade escolar registou desde que o circo social faz parte da oferta daquele estabelecimento de ensino.

**Que impacto teve o projeto Equilibrium SC na escola?**

Eu recebi a proposta do Rodolfo quando o projeto se iniciou e acolhemos de imediato porque é nossa prática envolver e acolher os projetos que achamos que são obviamente mais-valias. Aquilo que o projeto nos trazia era um trabalho com alunos com mais dificuldades, alguns em risco de abandono, e trabalhar os seus comportamentos. É um processo gradual, porque primeiro eles tiveram de perceber “o que é que é o circo?”, “porque é que eu vou para o circo?”, sabendo que nós temos inúmeras ofertas de atividades extracurriculares. Esta era mais uma, embora bastante diferenciadora e, por isso, também interessante. O feedback foi muito bom, nomeadamente, dos alunos com necessidades educativas, que foram integrados no projeto, porque eles sentiram essa realização de “ser capaz de”, de “eu também sou capaz disso”. Os professores valorizaram, prin-

cipalmente, o trabalho de equipa ou o relacionamento entre eles, algo que foi perceptível para nós, que é uma lacuna que é preciso colmatar e que decorre do facto de eles estarem muito ligados às novas tecnologias, de forma excessiva até. Enquanto escola, temos mais percepção do extraordinário trabalho que está a ser feito quando fazemos as apresentações e cerimónias em que o Equilibrium SC participa: nós vamos nos apercebendo, no dia-a-dia, das competências que os alunos adquirem, que é o mais importante, mas também é gratificante ver o produto artístico em si que é desenvolvido nas aulas.

**As escolas estão mais abertas a atividades mais “fora da caixa”, como o circo social?**

Nas escolas, temos atividades que estão ao nível curricular e outras ao nível extracurricular. A nível curricular, temos maiores limitações. Trabalhamos com áreas como o movimento, o Mindfulness, a Arte e Multimédia... atividades que consideramos que valorizam o currículo dos alunos. Ao nível extracurricular e, apesar dos constrangimentos, embora sejam atividades que representam crédito horário, que é uma coisa que as escolas têm sempre em falta, temos maior abertura e maior facilidade em diversificar. E a nossa aposta tem passado por sermos capazes de oferecer a uma população de periferia as oportunidades que a do centro tem. Procuramos, por isso, atividades que permitam aos alunos ter acesso a atividades ligadas à cultura. Há muitos anos que trabalhamos a área do teatro, com o Tin.Bra, que integrámos como oferta curricular, desde que abriu o

curso de Oferta Especializada de Teatro a nível nacional. E, por exemplo, o Equilibrium Social Circus, entre muitas outras que colocamos à disposição dos alunos.

**Projetos como o Equilibrium SC dependem de financiamento externo para sobreviver, ainda que todos reconheçam a sua importância. O que pensa disso?**

É sempre um problema quando são projetos que dependem de terceiros e acho que a maior frustração é, obviamente, de quem lança um projeto com a qualidade que se vê, correndo o risco de ser interrompido. Queria destacar, por isso, o trabalho do Rodolfo e aquilo que ele tem sido capaz de angariar e de proporcionar à nossa escola. O que eu espero é que Celeirós continue a fazer parte do projeto enquanto ele existir, por muitos e bons anos, até porque fomos pioneiros na aceitação do projeto. Temos alguns projetos em conjunto, que estamos a desenvolver como parceiros do Equilibrium SC, um deles em avaliação pelo Ministério da Educação que será muito importante. Queremos continuar a colaborar, porque é uma mais-valia para a nossa comunidade escolar. Um dos exemplos que costumo dar é de um aluno que agora está no 10º ano, com necessidades educativas, que aderiu ao projeto no primeiro ano: a evolução que ele teve desde que começou a ir a esta atividade foi notória e surpreendeu-nos a todos. É um exemplo.

**Quantos alunos estão nesta atividade extracurricular?**

Neste ano letivo, cerca de 20.



# REF rivia

equipamentos hoteleiros  
ar condicionado  
frio industrial



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



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



EM FOCO...



## “MODA BRAGA” NUNCA DESILUDE!

**A** Praça - Mercado Municipal de Braga recebeu mais uma edição do Moda Braga, uma iniciativa promovida pela Associação Empresarial de Braga (AEB) em colaboração com o Município de Braga, que apresenta as melhores sugestões das lojas ligadas a esta atividade. Com casa cheia, boa música e muito glamour, nada faltou para se viver mais uma noite de festa e até a meteorologia ajudou. Na passerelle passaram as sugestões Primavera/Verão 2024 de 26 lojas locais, num

evento sempre muito aguardado pelos bracarenses. “Este espaço é um ícone do comércio da região e, por isso, fazia todo o sentido organizar o Moda Braga ser aqui. Este evento já tem tradição na cidade, é uma referência. Posso dizer-lhe que, no último que organizámos no Forum braga, não cabia mais ninguém sala. Hoje, com o tempo a ajudar, voltamos a ter casa cheia e é isso que se pretende: que as pessoas venham para a cidade, que passeiem e que ajudem o comércio local”, referiu Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga.



# Punta Cana

REPÚBLICA DOMINICANA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92  
4700-315 Braga  
Portugal

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

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

**Caravela**  
agência de viagens

# BRAGA REVIVE SÃO JOÃO DE 14 A 24 DE JUNHO

**A**s Festas de S. João de Braga estão de volta de 14 a 24 de Junho, com um programa intenso. Serão onze dias e 270 horas de programação, sete cortejos, 365 entidades e cerca de dez mil pessoas envolvidas nestas que são as sanjoaninas mais antigas do país.

As ruas da Cidade voltam a ferver com as tradições locais, com destaque para o Cortejo Sanjoanino (com o Carro das Ervas, Dança do Rei David e Carro dos Pastores), para os habituais momentos dedicados ao cavaquinho, cabeçudos e gigantones, folclore e etnografia.

No cartaz musical deste ano figuram as actuações da Banda Filarmónica da GNR, Ana Malhoa, David Carreira e The Gift, além de inúmeros projectos musicais dos quais se destacam Carlos Ribeiro, Jorge Loureiro, Siga a Farra, Canto D'Aqui e a apresentação do projecto "São João hoje - Cancioneiro Sanjoanino Bracarense".

Na conferência de imprensa de apresentação das festas, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, salientou que o "S. João de Braga não se resume apenas a uma noite de folia".

"O S. João é uma manifestação de cariz cultural e identitário que se estende por onze dias, num programa que envolve toda a comunidade que vive as tradições de forma genuína", referiu o Edil, elogiando o facto de a Associação de Festas levar o S. João às escolas, apostando assim na preservação das tradições sanjoaninas.

Este ano, as festas destacam de forma particular o Cortejo das Rusgas - tema do cartaz e das decorações das ruas - onde vários grupos desfilam, neste momento emblemático das sanjoaninas bracarense. O cortejo destaca as tradições locais, com grupos deromeiros que cantam e dançam, percorrendo várias artérias do Centro Histórico, descendo pela Avenida da

Liberdade que, este ano, estará completamente renovada para que as festas sejam vividas em pleno.

Da programação, destaque no dia 14 para a apresentação do livro "Trajar no S. João de Braga" e para a habitual cerimónia de acender das luzes das ornamentações que darão cor à Cidade. No dia 15, a Praça da República acolhe o evento "Todos ao Bombo" enquanto o Largo de S. Francisco será palco para o festival "Braga Capital do Cavaquinho". Ainda no mesmo dia, vai decorrer a prova desportiva de obstáculos "Black Pig Race".

No dia 16, o destaque vai para o Cortejo Etnográfico, que irá percorrer as principais artérias da Cidade, e para o festival Folclórico das Festas de S. João, a decorrer na Avenida Central. No dia 18, a animação estará a cargo dos "Siga a Farra", com um concerto junto à Igreja de S. João do Souto.

No dia 19, o Theatro Circo volta a acolher a Gala Sanjoanina que, este ano, contará com a participação da Banda Sinfónica da GNR. No dia 21, a Praça Municipal será o local de partida para o Cortejo Histórico, um momento evocativo das raízes e das tradições do S. João.

O ponto alto das festas acontece nos dias 22, 23 e 24 de Junho, com desfiles de bombos, o cortejo internacional de gigantones e cabeçudos, o concerto de Ana Malhoa, a abertura oficial das festas na Praça Municipal, a homenagem ao mestre Veiga, o cortejo das rusgas e o concerto de David Carreira. No dia 24, decorrerá o cortejo sanjoanino, com o carro das ervas, carro do rei David e carro dos pastores. Destaque ainda para a procissão em honra de S. João Baptista. As festas terminam com um concerto dos "The Gift".

O programa completo das festas de São João de Braga poderá ser consultado em [www.saojoaobraga.pt](http://www.saojoaobraga.pt).





1 e 2 junho 2024

# DÍAS DE FESTA EM TIBÃES

Comemorações do  
Dia Mundial da Criança

Música, Teatro, Circo,  
Jogos, Oficinas, Instalações

ENTRADA LIVRE

Organização:



Parceiros:



# AutoFix<sup>®</sup>

## 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.lida  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

# BRAGA LANÇA CONCURSO PARA ELABORAÇÃO DE ESTUDO PRÉVIO PARA CONCEÇÃO E CONSTRUÇÃO DO BRT

O Município de Braga já lançou o concurso para a elaboração do Estudo Prévio à conceção e construção do sistema de BRT (BUS Rapid Transit). A medida foi anunciada hoje durante a reunião do Conselho Consultivo da Mobilidade de Braga, que decorreu na Biblioteca Lúcio Craiveiro da Silva. Desta forma, a Autarquia dá continuidade ao plano de implementação do BRT em Braga, cujo início de construção está previsto para o primeiro semestre de 2025.

“O projeto de implementação do BRT em Braga vai entrar agora na sua fase decisiva. Braga está fortemente empenhada na transição da mobilidade urbana no sentido de assegurar a sustentabilidade ambiental no Concelho e contribuir para esse objetivo a nível nacional. Nesse sentido, estamos a dar passos largos para a implementação de um projeto que, pela sua modernidade, fiabilidade, frequência e rapidez de circulação, vai garantir maior atratividade, sobretudo na malha urbana onde serve a maior parte da população”, garantiu Ricardo Rio.

Durante a sessão, o presidente da Câmara Municipal de Braga, deixou uma palavra de reconhecimento ao Pelouro da Mobilidade “pelo excelente trabalho desenvolvido ao longo das diversas etapas”, manifestando “total confiança nos TUB - Transportes Urbano de Braga para, em articulação com o Município, levarem a bom porto o ambicioso projeto de implementação do BRT em Braga”.

Teotónio dos Santos, administrador dos TUB apresentou ao detalhe o projeto de implementação do BRT, lembrando as diversas fases deste projeto desde o Estudo Preliminar de Apoio à Decisão, em Abril de 2021, da recolha dos Dados da Rede Móvel, em Fevereiro de 2022, o Estudo de Procura para a Implementação do BRT, em Novembro de 2022, da Contagem de Tráfego em 49 cruzamentos, em Dezembro de 2022, e o Estudo de Inserção Urbana entre 2023 e 2024.

Recorde-se que a inclusão do projeto na última revisão do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), possibilitou alocar 100 milhões de euros no BRT de Braga, valor que corresponde a 66,6% do orçamento do projeto - no total, são 150 milhões de euros -, que financiará a construção de duas das quatro linhas do BRT. Numa fase inicial a rede terá as referidas duas linhas e a extensão de 12,2 KM, prevendo que se expanda posteriormente para quatro linhas numa extensão total de 22,5 KM.

## SCHOOL BUS ALARGADO A 19 ESCOLAS DO CONCELHO NO PRÓXIMO ANO LETIVO

Nesta reunião, a vereadora Olga Pereira, responsável pelo Pelouro da Mobilidade, apresentou ainda as políticas municipais de Mobilidade Escolar implementadas pela Autarquia e os resultados do Projeto Green Deal, Pedibus e Cicloexpresso que contou com a participação dos alunos do Agru-

pamento de Escolas D. Maria II, André Soares e da EB 2,3 de Lamações.

Devido à “forte adesão e enorme potencial”, Olga Pereira adiantou que o Município vai alargar o projeto School Bus a 19 escolas do Concelho, já a partir do próximo ano letivo. “O projeto School Bus foi implementado de forma permanente em 2018 e tem contribuído decisivamente para o alívio do fluxo de trânsito junto das escolas do centro de Braga. Atualmente o projeto abrange 8 estabelecimentos de ensino e, no próximo ano letivo, vamos alargar este serviço a 19 escolas do Concelho”, adiantou a vereadora.

O projeto School Bus é implementado pelo Município de Braga e pelos TUB, com o objetivo de reduzir o congestionamento automóvel no perímetro das escolas da malha urbana da Cidade, reduzir os níveis de sinistralidade, incentivar a autonomia e responsabilidade das crianças, a definição de espaços mais inclusivos e seguros, bem como o incremento da qualidade de vida da população.

No âmbito do Pedibus, as crianças deslocam-se a pé para a escola. Trata-se de um projeto-piloto inovador de mobilidade escolar onde os alunos do ensino primário vão a pé num grupo organizado, vigiado por monitores e com percursos previamente definidos. O Pedibus resulta de uma candidatura ao Fundo para o Serviço Público de Transportes, sob gestão do Conselho Diretivo do IMT - Instituto da Mobilidade e dos Transportes, e está atualmente a funcionar nas escolas EB1 de S. João do Souto, EB1 de Ponte Pedrinha e Colégio D. Pedro V. Após este período de testes, o objetivo passa por estender o projeto a mais estabelecimentos escolares no próximo ano letivo.

Já o projeto de mobilidade escolar CicloExpresso, que começou por ser implementado em três escolas e já funciona em seis estabelecimentos de ensino do Concelho, organiza comboios de bicicleta para a escola, colocando a mobilidade sustentável e a educação ambiental no dia-a-dia das crianças em idade escolar. Para a implementação desta iniciativa o Município de Braga contratou a Cooperativa Bicicultura, que conta com o apoio do Fundo +PLUS, um Programa de Investimento para o Impacto, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. Este projeto está perfeitamente alinhado com a estratégia municipal de promoção da mobilidade urbana sustentável e de articulação deste designio na lógica da mobilidade escolar.

O Conselho Consultivo da Mobilidade de Braga conta com 30 entidades, administrativas, da sociedade civil e das forças de segurança, para participar em políticas de descarbonização, qualificação do espaço público (através da eliminação de barreiras arquitetónicas), aumento da segurança rodoviária e literacia da população. Este órgão assume-se como um espaço de debate sobre Mobilidade, onde os intervenientes, entidades públicas e privadas, podem dar voz às suas sugestões e reflexões, conhecer os projetos municipais previstos e em curso e acompanhar a sua concretização.



FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



# MÊS DE ANIVERSÁRIO

1 A 31 DE MAIO

## CELEBRE CONNOSCO!

# 30%

*desconto*

EM MARCAS SELECIONADAS

*especialistas a cuidar de si!*

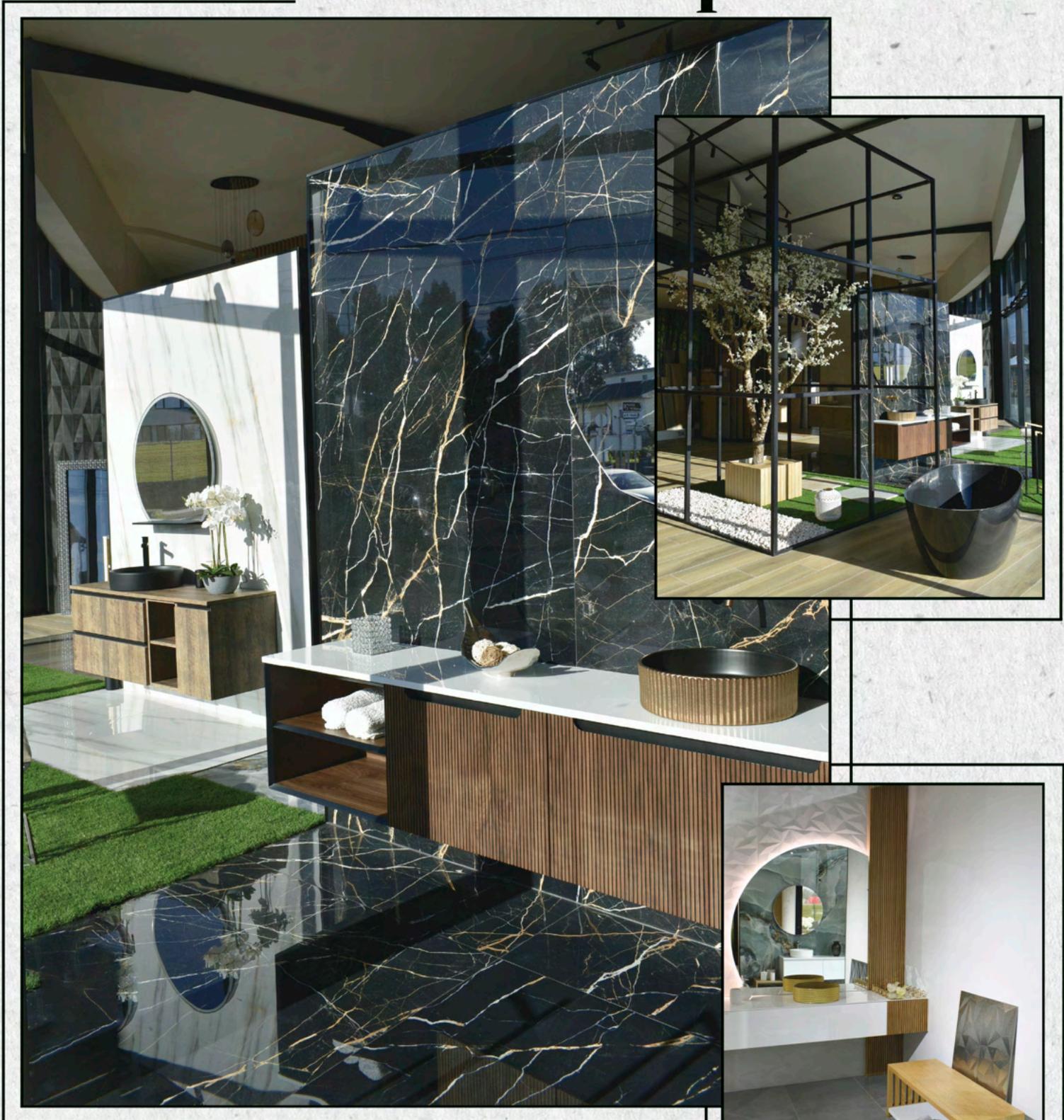
\*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES NO INTERIOR. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 31 DE MAIO DE 2024



# DB

DECORBANHO

## 25 Anos Experiencia



### CONTACTOS

T. (+351) 969 104 105

T. (+351) 253 792 700

E. decorbanho4720@gmail.com

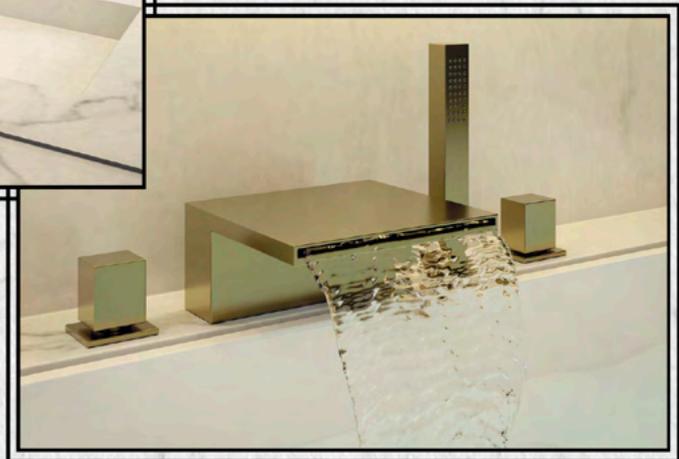
### Morada

Av. de Rendufe Loja 310

4720-032 Amares, Braga



@decorbanho



# Óptica São Victor



## VER BEM, SENTIR-SE BEM!

**É um espaço de porta aberta, de sorrisos e ambiente informal. É um espaço de quatro amigos que querem criar valor para o sítio onde nasceram, cresceram e onde fazem parte ativamente na comunidade.**

A paixão pela área da optometria e ciências da visão de Joana Domingues envolveu Daniel Coelho, informático, João Gonçalves, professor, e Ana Feio, pediatra, neste projeto de e para a comunidade. “Somos todos de São Victor, sempre envolvidos nas questões da freguesia e da paróquia, e sentimos que havia aqui uma oportunidade de criar valor. Queremos oferecer um serviço realmente diferenciador, com uma forte componente clínica e de inovação, mas também de moda, com a aposta em marcas de excelência, reconhecidas internacionalmente”, explica Daniel Coelho. “Queremos posicionarmo-nos como uma empresa de proximidade, em que os nossos clientes nos conheçam pelo nome, que entrem e confiem na nossa avaliação, porque temos um grande sentido de comunidade”, garante Joana Domingues, que irá ser o ‘rosto’ da ótica.

A Óptica São Victor tem dentro de portas um consultório de optometria e contactologia, oficina de corte de lentes oftálmicas e uma área de exposição de marcas, onde não falta a área infantil. “É um mercado com menos oferta que nos adultos, mas que é imprescindível. É muito importante avaliar a visão das crianças e corrigir desde pequenas, mas também proteger dos raios UV, recorrendo ao uso de óculos de sol”, refere Ana Feio.

A equipa da Óptica São Victor decidiu apostar “em marcas reconhecidas internacionalmente, que nos dessem toda a segurança, como a Ray-Ban, Boss, Furla, Police ou Ana Hickmann, mas também em marcas ‘independentes’ de grande qualidade, como como a L.G.R, lool Eyewear ou a Kaleos que são valores seguros no mundo dos óculos”, finaliza João Gonçalves.

Além da loja física, pode escolher os nossos modelos na nossa loja online, através do nosso site.





## EVENTO KALEOS A 25 DE MAIO

No dia 25 de Maio, a Óptica São Victor organiza mais um evento da marca! Vai poder experimentar mais de 500 modelos de óculos da marca Kaleos, de vista e de sol, com formatos para todo o tipo de rosto e grande variedade de cores! É o evento perfeito para quem usa óculos e para quem gosta de usar óculos.  
Visite-nos!



Rua de São Victor, 75  
4710-439 Braga  
geral@opticasaovictor.pt  
www.opticasaovictor.pt  
937 738 404  
(Chamada para rede móvel nacional)

**Horário:**  
Seg. a Sexta - 9h30 às 19h00  
Sábado - 9h30 às 13h00  
Domingo - Encerrado

 **Óptica São Victor**  
 **opticasaovictor**

Óptica  
São  
Victor



# BRAGA ROMANA CELEBRA XX EDIÇÕES COM VIAGEM FANTÁSTICA PELA HISTÓRIA

**A** Fonte do Ídolo, santuário rupestre dedicado a Nábua, Deusa Suprema das águas férteis e a Fortuna de Bracara, foi esta sexta-feira, palco da conferência de imprensa de apresentação do programa da Braga Romana para 2024.

O local não foi escolhido ao acaso, o evento que celebra, este ano, a sua XX edição é dedicado a Nábua, divindade indígena do nosso território, ligada ao culto das águas.

“Nábua será a protagonista de duas iniciativas repletas de beleza e simbolismo que marcam o primeiro dia da Braga Romana, a 22 de maio. Primeiro de manhã com a presença de cerca de três mil crianças, na Praça Municipal, numa cerimónia marcada pelo aroma e pelo colorido das flores, a beleza e ternura das nossas crianças e o simbolismo dos espetáculos. E depois à noite, pelas 21h30, com a Ascensão de Nábua, um momento que junta as várias áreas disciplinares artísticas, desde a dança, o novo circo e a música, que promete surpreender todos os presentes”, como explicou a Chefe de Divisão da Cultura, Márcia Ataíde, que deu a conhecer o programa da Braga Romana.

Outra das novidades da edição, deste ano, é o teatro clássico. Nas ruínas do Teatro Romano no Alto da Cidade, será possível assistir a vários espetáculos pela Companhia de Teatro de Braga.

Márcia Ataíde destacou também o ciclo de conferências “Tempus Fugit que arrancou, no início do mês de maio, e que promete levar os participantes a conhecer o passado histórico e cultural da cidade de Braga durante o período romano, “numa oportunidade única para explorar e compreender as influências e a rica herança histórica e cultural que os romanos deixaram em Braga”.

Entre as novidades, deste ano, referência ainda para as oficinas de cozinha, no Aldeamento Brácaro. “A culinária é uma das melhores formas de conhecer os hábitos e estilo de vida das populações do passado”, referiu a responsável salientando que “para o período Romano, temos à nossa disposição um vasto conjunto de fontes que nos elucidam sobre os hábitos alimentares destas populações. Partindo destas fontes vamos tentar recriar o ambiente de uma cozinha romana”.

Através de uma parceria com a Nova Acrópole de Braga, será dinamizada durante a Braga Romana uma sessão que visa a sensibilização da saúde mental através da “Filosofia e Bem-estar: Viver como um estoíco”. A iniciativa irá decorrer nas Termas Romanas do Alto da Cidade, na época, um espaço de convívio, de descontração, de relaxamento.

A programação para a infância volta a ser uma aposta do evento com o intuito de oferecer aos mais novos a oportunidade de se ligarem com o património cultural da cidade.

Ao todo serão promovidas mais de 160 atividades pedagógicas desde aulas de língua latina, escrita cursiva e história; exposição de artes e ofícios; visitas e percursos encenados; teatros clássicos; teatros de marionetas; oficinas de construção de máscaras greco-romanas; encenações; oficinas de cerâmica e tesselas; oficina de danças; jogos de tabuleiro romanos; fábulas; jogos romanos e workshops de instrumentos musicais.

À Braga Romana – Reviver Bracara Augusta não faltarão os rituais habituais como o Rito Fundacional de Bracara Augusta, o Batizado Romano, o Casamento e o Funeral Romano que, este ano, passam para a Praça Municipal para dar resposta às necessidades em termos de público que tem vindo a crescer de ano para ano, como explicou a responsável.



Destaque ainda para o Circo Máximo, que este ano, irá decorrer ao longo de três dias, 24, 25 e 26 de maio, um espetáculo inspirado naqueles lutadores quase mitológicos que fazem vibrar o público com as suas lutas, as suas vitórias e as suas derrotas.

Mas em Bracara Augusta, vive-se um período de paz. Brácaros e Bracaraugustanos unem-se, convocando os povos da Gallaecia, para juntos desfilar pela Augusta da Cidade, num majestoso cortejo triunfal, onde a música, a dança, o teatro, a força, as divindades e o próprio poder imperial, atravessam as ruas. A iniciativa decorre na sexta-feira, dia 24, a partir das 21h00.

“São 72 horas de programação e perto de 200 atuações em seis palcos localizados no Rossio da Sé; Largo do Póculo; Largo S. João do Souto; Largo de Santiago; Largo D. João Peculiar e Ruínas do Teatro Romano”, sublinhou ainda Márcia Ataíde.

Para o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, “a Braga Romana tem uma dupla função, por um lado reforça a nossa identidade coletiva e, por outro lado, tem uma dimensão pedagógica”, afirmou.

“Nós estamos muito orgulhosos da nossa história e temos tentado preservar a memória física e intangível de ano para ano com o envolvimento de toda a comunidade. A Braga Romana mobiliza muitos milhares de pessoas e é um evento em que a cidade se revê”, referiu o autarca acrescentando a dimensão pedagógica do evento. “Aproveitamos a Braga Romana para dar a conhecer os nossos espaços patrimoniais, o espólio do período romano e os hábitos e costumes que ficaram enraizados”.

Ricardo Rio reafirmou ainda a “Braga Romana como um grande evento turístico, que atrai muitos milhares de pessoas que chegam à nossa cidade, oriundos de vários pontos do globo. Se o bom tempo ajudar teremos uma grande realização e esperamos receber mais de 300 mil pessoas”, referiu.

Isso mesmo sublinhou também o representante do Turismo Porto e Norte, Marco Sousa, que considera a Braga Romana “um evento de referência a nível nacional, que soube crescer em termos de qualidade, autenticidade e diversidade”.

A conferência de imprensa contou ainda com as presenças do diretor da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça e do presidente da Câmara Municipal de Terras de Bouro, Manuel Tibo, que marcou presença no âmbito da parceria entre a Braga Romana e a Geira Romana.

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.

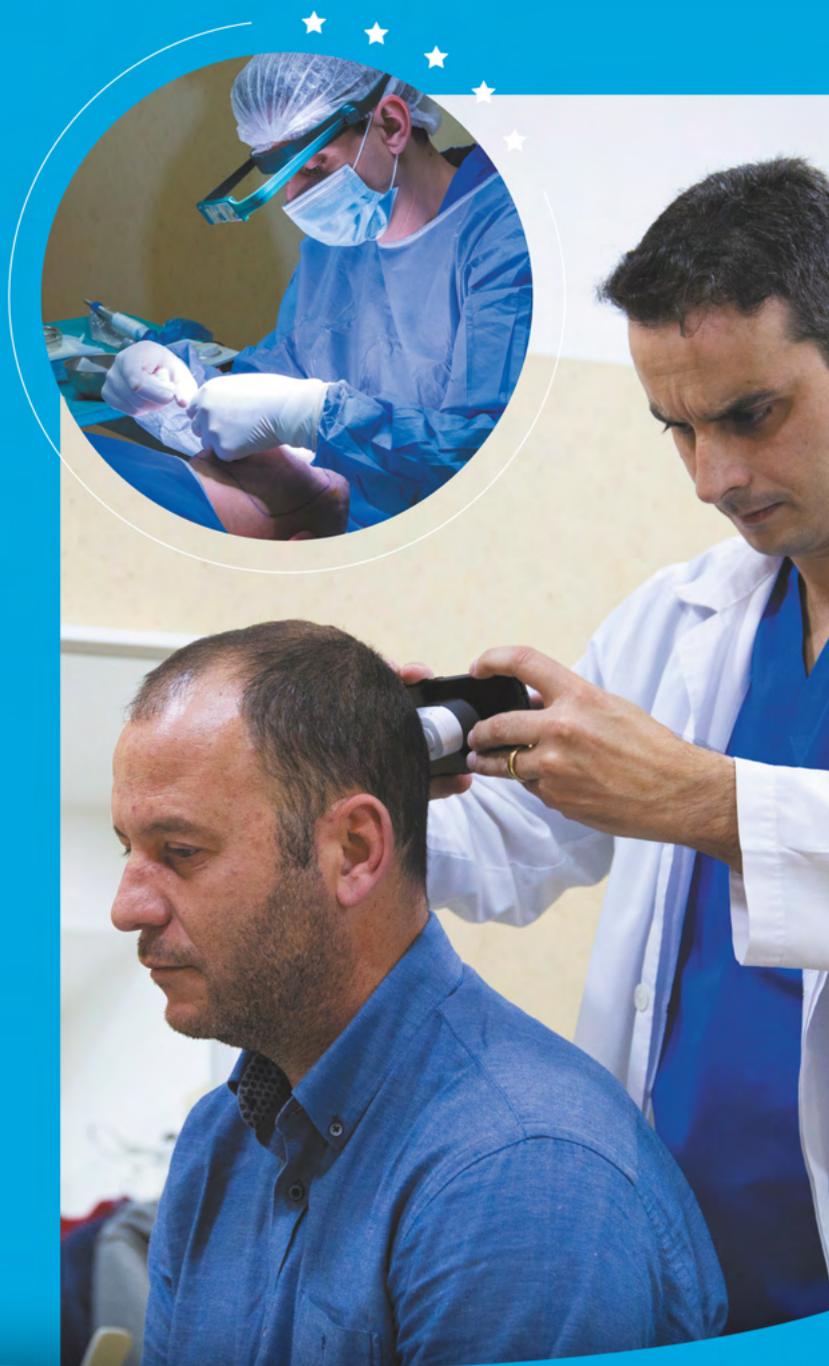
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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](http://clidomus.pt)



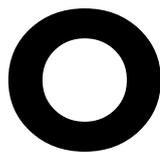
**CLIDOMUS**  
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

**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

# MUNICÍPIO DE VILA VERDE DISTINGUIDO PELO PRÉMIO AUTARQUIA DO ANO



Município de Vila Verde foi distinguido no âmbito da iniciativa Prémio Autarquia do Ano, pelo desenvolvimento do projeto SANUS, que visa assegurar condições para uma melhoria contínua da segurança no trabalho e do estado de saúde física, mental e do seu bem-estar de todos os colaboradores.

O Município de Vila Verde, distinguido com menção honrosa na categoria “Desporto e Vida Saudável - Promoção de Estilo de Vida Saudável”, apresentou “um projeto inovador, focado nas pessoas – os/as colaboradores –, assumindo que são o bem mais precioso das organizações”.

O prémio foi entregue numa cerimónia realizada em Lisboa, onde o Município esteve representada pela vereadora Michele Alves, responsável pelos pelouros de ordenamento do território, urbanismo e modernização administrativa, e pela diretora de recursos humanos, Dulce Filipe. Promovido pelo Lisbon Awards Group, o Prémio Autarquia do Ano nasceu com o objetivo de homenagear os municípios e freguesias que se destacam, nas mais variadas áreas, pelas suas práticas inovadoras e de gestão rigorosa do interesse público.

Na apresentação do projeto, a vereadora Michele Alves sustentou que o SANUS se insere no cumprimento dos objetivos e das estratégias que o executivo da Câmara Municipal de Vila Verde define para o concelho, concretizando uma missão que coloca as pessoas e as comunidades locais no centro das suas preocupações e intervenções.



O SANUS 03 – projeto desenvolvido em 2023 e que prossegue em 2024 – teve como lema “Trabalho Seguro e Saudável”. Apresenta como principais objetivos consciencializar os/as trabalhadores/as do Município relativamente à importância da segurança no local de trabalho, a par de um programa de ações para o bem-estar físico e mental dos/as trabalhadores/as.

## LOJA INTERATIVA DE TURISMO DE VILA VERDE ASSINALA 10 ANOS NA VALORIZAÇÃO DE TERRITÓRIO DE EXCELÊNCIA



Loja Interativa de Turismo assinalou hoje o seu décimo aniversário, destacando o impacto na afirmação do concelho como um destino de excelência e território que se distingue pelas marcas da sua identidade e pelos recursos naturais.

No balanço dos 10 anos de atividade, a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, revelou que pela Loja Interativa de Turismo passaram cerca de 15 mil pessoas, com o objetivo de acederem a apoio e informação sobre o concelho.

“A Europa, nomeadamente França, Alemanha e Inglaterra, é a origem da grande maioria dos turistas e visitantes do concelho. Mais recentemente, tem havido um crescimento de pessoas vindas do Brasil, muitas das quais com o objetivo de passarem a viver cá”, adiantou Júlia Rodrigues Fernandes.

A autarca destacou que o investimento na promoção e valorização do território “tem dado frutos”, salientando a importância dos recursos naturais, a dinâmica sócio-cultural do concelho, a gastronomia, os vinhos e o património material e imaterial. Um reconhecimento especial tem igualmente merecido os eventos âncora, como o Mês do Romance, a Rota das Colheitas, a Festa das Colheitas, as festividades e a festa concelhia em honra de Santo António.

Na atratividade do “território como destino de excelência”, a presidente da Câmara Municipal apontou ainda a praia fluvial do Faial – distinguida com bandeira azul e acessível –, a Estação Náutica e diversas



zonas ribeirinhas. Acrescem os trilhos e a ecovias, que proporcionam “momentos ímpares de contacto com a natureza”.

O executivo camarário e representantes de instituições parceiras na promoção do Município, assim como técnicas de turismo, participaram na festa de aniversário, com direito a bolo e os parabéns pelos resultados que se pretende ver consolidados na próxima década, com “um concelho cada vez mais atrativo, competitivo, desenvolvido e melhor qualidade de vida para todos”.



# Santo António

FESTAS CONCELHIAS DE VILA VERDE

12 a 16 JUNHO 2024



13  
5ª feira

Orquestra VivArte convida  
**Ana Bacalhau**



14  
6ª feira

**Ivandro**



16  
Domingo

**Diogo Piçarra**



14  
6ª feira

**Wildchains**



15 e 16  
Sábado e Domingo

**Festivals de Folclore**

- Espectáculos
- Animação
- Desporto
- Artesanato
- Etnografia
- Gastronomia
- Cerimónias Religiosas

Organização



**XIII Festival da Febra**

12 a 16 de junho das 11h00 às 23h00  
Abertura 12 de junho às 19h00

**AFTER PARTY**

ESPAÇO JOVEM  
12 a 16 de junho



# TrofaSaúde

Construímos relações de confiança



## EQUIPA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Trofa Saúde Braga Sul e Braga Centro

Dr.ª Patrícia Alves, Dr. Paulo Fernandes, Dr.ª Cláudia Silva, Dr.ª M.ª Carolina Lopes, Dr.ª Filipa Pinheiro, Dr.ª M.ª Inês Lopes, Dr.ª Ana Catarina Sá e Dr. Carlos Santos

## O SEU MÉDICO DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR TROFA SAÚDE

### A saúde individual e familiar

Quando falamos em saúde, em que o bem-estar físico e mental e a prevenção são pilares fundamentais, a relação entre doente e médico desempenha um papel crucial. O acompanhamento de toda a família por um Médico de Família emerge como uma opção valiosa, que vai para além do tratamento de doenças.

### O papel do Médico de Família

O Médico de Família cuida da pessoa, na prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos, numa abordagem assente no modelo biopsicossocial, que inclui os dados da pessoa, o seu histórico, a sua estrutura familiar e o contexto da sua comunidade.

### As vantagens da rede Trofa Saúde

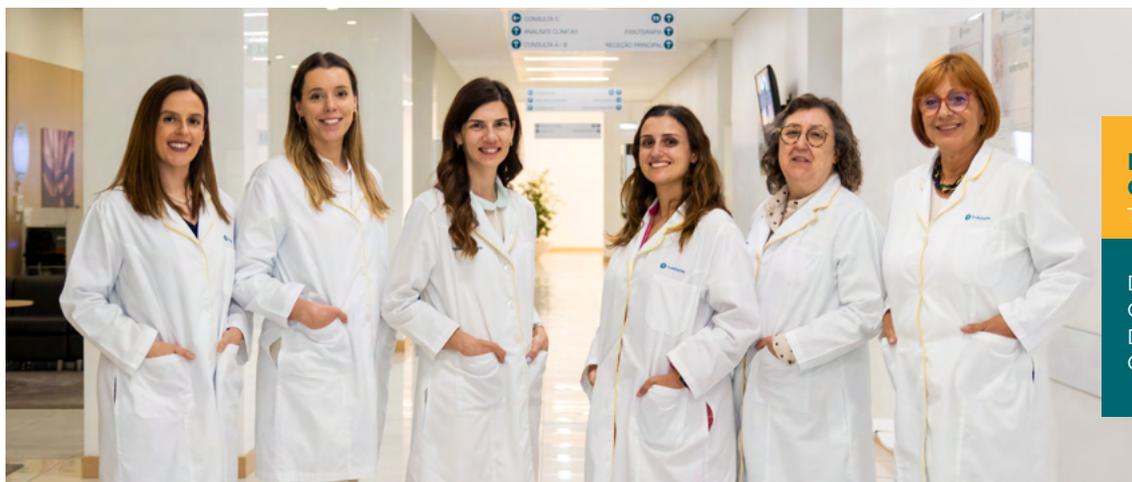
A Medicina Geral e Familiar (MGF) Trofa Saúde integrada com as restantes valências e especialidades hospitalares providencia, a toda a família, cuidados de saúde de qualidade.

**Um dos principais pontos fortes deste modelo de cuidados é a acessibilidade, que facilita a continuidade no atendimento. A referência imediata para outras especialidades ou para exames de diagnóstico assenta num modelo de rápida resposta a cada situação.**

Nos hospitais da rede Trofa Saúde há sempre um especialista de Medicina Geral e Familiar pronto a ajudar, quer seja no Atendimento Permanente/Urgente onde poderá recorrer nas situações não programadas, quer seja na possibilidade de marcar uma Consulta, através da APP Trofa Saúde, pelo telefone ou no próprio balcão de atendimento. O nosso Médico de Medicina Geral e Familiar estará sempre disponível para cuidar de si.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:





#### EQUIPA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Trofa Saúde Braga Norte

Dr.ª Cristina Miranda, Dr.ª Tânia Costa, Dr.ª Babilá Carvalho, Dr.ª Sara Vale, Dr.ª Maria José Cabrita, Dr.ª Anabela Ferreira

## O MÉDICO DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR TROFA SAÚDE

A possibilidade de ter o seu Médico de Medicina Geral e Familiar Trofa Saúde significa contar, em qualquer momento, com um profissional que está familiarizado com o seu histórico clínico, necessidades específicas e preferências individuais, assim como da sua família. O acompanhamento pelo Médico de Família Trofa Saúde oferece conveniência e flexibilidade, garantindo o acesso a consultas mais rápidas e horários mais flexíveis.

Ao integrar a sua própria avaliação com outras avaliações em saúde das diversas especialidades, fazendo o aconselhamento, planeamento e seguimento das doenças crónicas mais prevalentes e promovendo rastreios, facilita o diagnóstico precoce e a prevenção de problemas de saúde.

Este acompanhamento singular e personalizado permite a correta coordenação de cuidados de saúde, outra vantagem inerente à especialidade de Medicina Geral e Familiar. O seu Médico de Família Trofa Saúde colaborará na referência interespecialidade, sempre que tal seja necessário, de forma a garantir os melhores cuidados de saúde. O Médico de MGF Trofa Saúde atua como um ponto central de coordenação, garantindo o acesso aos melhores cuidados de saúde.

O seu Médico de Família Trofa Saúde é uma mais-valia para toda a família. Permite um acompanhamento em todas as fases da vida, com continuidade e personalização dos cuidados de saúde de acordo com o histórico individual e familiar, em cada momento do desenvolvimento de cada família.

**Ter um Médico de Família Trofa Saúde, com acesso privilegiado a uma rede de hospitais de referência e a um conjunto de serviços, análises, tratamentos e especialidades altamente diferenciados, garante cuidados de saúde personalizados, mediante uma abordagem holística com ênfase na prevenção e organização de cuidados, promovendo uma vida mais saudável e uma relação médico-doente de confiança e gratificante.**

www.trofasaude.pt  
facebook.com/gts.grupotrofasaude  
geral@trofasaude.com



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



# CEPÃES, SUAVE MAR, OFIR, APÚLIA E RAMALHA CONQUISTAM GALARDÃO “PRAIA COM QUALIDADE DE OURO”

**A**s praias de Cepães, Suave Mar, Ofir, Apúlia e Ramalha, no concelho de Esposende, conquistaram o galardão “Praia com Qualidade de Ouro”, pelo que, na época balnear 2024, vão ostentar este selo de qualidade.

Esta distinção é atribuída pela associação ambientalista Quercus e distingue anualmente a qualidade da água balnear das praias de portuguesas, com base na informação pública oficial disponível, tendo exclusivamente em consideração as análises efetuadas nos laboratórios das diferentes Administrações Regionais Hidrográficas.

Para receber a classificação de praia com “Qualidade de Ouro”, a água balnear tem de respeitar vários critérios, como uma qualidade da água “excelente” na classificação anual das cinco épocas balneares anteriores à última e todas as análises realizadas na última época balnear (2023) deverão ter apresentado resultados melhores em vários indicadores bacterianos.

A avaliação da Quercus é mais limitada em comparação com os múltiplos critérios para atribuição da Bandeira Azul, dado que se baseia apenas na qualidade da água das praias. É, contudo, mais exigente neste aspeto específico, para além de incluir todas as águas balneares, não envolvendo qualquer processo de candidatura. Este ano, foram galardoadas 420 praias, mais 26 do que em 2023, sendo que 349 são costeiras, 61 interiores e 10 de transição.

Esposende continua a apresentar, sistematicamente, água balnear de qualidade excelente, tendo em conta a classificação da legislação em vigor, oferecendo, assim, uma maior fiabilidade e contribuindo para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, da ONU.

Para além destas três praias com “Qualidade de Ouro”, Esposende mantém a Bandeira Azul nas praias de Cepães, Suave Mar, Ofir e Apúlia, comprovando que continua a ser um excelente destino balnear.





# pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

**SEMPRE CONSIGO!**

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

## “VIRAR A PÁGINA” ATINGE MEIO MILHÃO DE REFEIÇÕES SERVIDAS EM BRAGA

**A**pós a criação desta resposta de emergência alimentar, com o início da pandemia, em março de 2020, esta corrente solidária de trabalho árduo e generoso de muitas dezenas de voluntários, doadores, entidades privadas e públicas, não interrompeu um único dia o seu serviço, estando a contabilizar 500.000 refeições servidas. “Os números são impressionantes e testemunham que temos vindo sempre a fazer falta na nossa cidade. Infelizmente, a realidade é preocupante e não podemos baixar os braços”, afirma Helena Pina Vaz, acerca do serviço do VaP (Virar a Página), que se tornou indispensável, no mapa das respostas sociais de emergência do concelho de Braga.

O VaP continua, por isso, a sua campanha de sensibilização da comunidade, na constante angariação de ajudas e voluntários, reforçando esta corrente solidária que, há já 4 anos enche pratos vazios em Braga. “São muitos a precisar de auxílio e os pedidos de ajuda, que se deseja o mais possível sejam momentâneos, chegam constantemente”, assegura a coordenação do VaP, “pelo que não podemos deixar de passar a palavra acerca do que fazemos e demonstrar enorme gratidão aos que mantêm esta máquina a funcionar” explicam. A coordenação do VaP procura diariamente reu-



nir e mobilizar voluntários e apoiantes em torno deste movimento. Pedem ajudas e donativos de todo o género; bens alimentares, tempo, por vezes pouco, mas que muitos generosamente disponibilizam para esta “onda solidária”, apoio financeiro e até recipientes, essenciais na tarefa, diária, de encher muitos pratos vazios em Braga.

## AGERE REFORÇA COMPROMISSO COM A RESPONSABILIDADE SOCIAL EM AÇÃO SOLIDÁRIA

**A**tenta às necessidades da comunidade, a AGERE continua a reforçar o seu compromisso com a responsabilidade social, ao organizar uma ação solidária a favor da Cruz Vermelha Portuguesa, da Delegação de Braga. Administradores, diretores e coordenadores da AGERE uniram esforços e, numa ação de team building, desta vez dirigida às chefias da empresa, pintaram as paredes do Centro de Alojamento Temporário Dr. Francisco Alvim, em Nogueira, numa iniciativa que evidenciou a preocupação da empresa em contribuir para o bem-estar coletivo. Esta ação proativa, que visa o benefício comum, contribuiu assim para a manutenção das instalações do CAT da Cruz Vermelha Portuguesa, que pretende garantir um ambiente agradável e adequado para aqueles que necessitam de assistência temporária. “Na AGERE, reconhecemos a importância de estarmos envolvidos em ações que promovam o bem-estar e a solidariedade na nossa comunidade”, afirmou o Presidente do Conselho de Administração da AGERE, Rui Sá Morais. “A nossa empresa tem um compromisso sólido com a responsabilidade social e vai continuar a apoiar causas nobres que contribuam para melhorar de alguma forma aqueles que mais precisam”. Com



o mote “Apoiamos Causas Nobres”, a empresa reitera assim a intenção de reforçar os valores da responsabilidade social perante a sociedade, promovendo uma cultura de solidariedade e colaboração.

**13ª BIENAL INTERNACIONAL  
DE ARTE JOVEM  
VILA VERDE  
2024**

**9 DE NOVENBRO A 6 DE DEZEMBRO**

**[www.cm-vilaverde.pt/eventos/bienal](http://www.cm-vilaverde.pt/eventos/bienal)**

# UMA EXPOSIÇÃO INÉDITA INTERROGA O “PRIMITIVISMO” A PARTIR DE PORTUGAL, NO CIAJG

**P**roblemas do Primitivismo – a partir de Portugal” é o título da próxima exposição do CIAJG – Centro Internacional das Artes José de Guimarães, um museu que se quer pensar a si mesmo e propõe sentidos críticos sobre o passado a partir do presente.

Com inauguração marcada para 18 de maio, às 17h00, a exposição aborda os contextos da ditadura, da colonização, do anticolonialismo e do pós-colonialismo, e problematiza a invenção do «primitivo» e a sua persistência até à contemporaneidade. Fá-lo através de uma montagem expositiva experimental, que dá a ver uma “máquina visual” impregnada de imagens e referências artísticas e culturais.

De cunho investigativo e sem pretensão de esgotar o assunto, a proposta curatorial convida todo o museu para uma abordagem crítica através de uma polifonia de várias vozes e participantes. Mais de setenta artistas, autoras e autores, de diversas proveniências e inscrições culturais, colaboram nesta exposição com obras de arte, originais e reproduções, textos e citações.

Com curadoria de Mariana Pinto dos Santos e Marta Mestre, “Problemas do Primitivismo – a partir de Portugal” é uma exposição que resulta de um mergulho em arquivos e coleções portuguesas e que incorpora muitas perspectivas e pesquisas recentes, na área da história e crítica da arte, antropologia, museologia, etc.

Para Marta Mestre, diretora artística do museu e cocuradora da exposição: “o CIAJG quer ocupar um lugar de referência nos debates sobre o futuro dos museus, incorporando sentidos críticos nas exposições que realiza. Esta exposição analisa o primitivismo num tempo-espaço amplo e situado. Se, para a modernidade, o primitivismo cumpriu a função de espelho invertido do racionalismo, e gerou uma utopia sobre as origens e sobre outras culturas que não a europeia, essa operação produziu uma desigualdade, posicionando-as à distância.”

Segundo Mariana Pinto dos Santos, cocuradora da exposição, investigadora do Instituto de História da Arte: “esta é uma exposição-montagem com material visual sobretudo da história do século XX em Portugal, posto em diálogo e tensão com uma história cultural, política e artística mais vasta. Aborda o problemático termo “primitivismo”, presente nas práticas artísticas e nas narrativas da modernidade, mas que assenta, em grande medida,



na colonização. Esta exposição procura mostrar como os três termos interligados modernismo-primitivismo-colonialismo operaram a partir do contexto português, sem descurar outras valências do termo primitivismo.” Seis palavras-chave, permeáveis entre si, organizam os diversos espaços da exposição que ocupa três pisos no CIAJG: “Civilização”, “Museu”, “Ingénuo”, “Mar Português”, “Jazz-Band” e “Extração”.

“Civilização” refere-se à distinção entre «civilização» e «barbárie», ou «primitivo», que estabeleceu uma hierarquia entre povos, argumentando-se que a Europa teria uma suposta «missão civilizadora» que serviu de justificação para ocupar, explorar, extrair, pilhar. “Museu” aponta para algumas histórias materiais em torno de museus portugueses e exposições. “Ingénuo” diz respeito à associação da arte popular e da arte africana ao ingénuo ou ao infantil, com um sentido pejorativo que as primeiras vanguardas do século XX tornaram positivo. “Mar Português” alude ao imaginário primitivista exótico de lugares e culturas distantes, quer em contexto colonialista e celebratório – como em exposições de propaganda do império –, quer denunciando o colonialismo. “Jazz-Band” aborda a conquista do espaço da modernidade por corpos negros, considerando que a figura da

mulher negra se tornou imagem de cosmopolitismo, paradoxalmente reforçando, e ao mesmo tempo combatendo, estereótipos racistas e machistas. “Extração” traz a relação entre o período colonial e o atual quanto à exploração das terras e das pessoas, hoje de proporções alarmantes, devido ao esgotamento dos recursos naturais e à concentração desses recursos e de mão de obra barata no Sul Global. O núcleo “Extração” convoca o trabalho dos artistas contemporâneos Uriel Orlow, Ilídio Candja Candja, Elo Veja e Rogelio López Cuenca e Ludgero Almeida, que estabelecem um diálogo passado-presente que mostra persistências e ecos dos problemas do primitivismo no presente.

Através das seis palavras-chave, dá-se a ver, não uma cronologia fixa, mas percursos e correlações diagramáticas, fluxos, tensões e sinapses entre textos e imagens, bem como a interação entre «alta» cultura e cultura de massas, entre a história, a história da arte, a política, a antropologia e a economia, bem como a estrutura ideológica, social e cultural sobre a qual assentou a disseminação de uma visualidade intensa relacionada com a ideia de «primitivo».

“Problemas do Primitivismo – a partir de Portugal” recorre a uma lista extensa de artistas, autores e autoras, como António Areal, Amílcar Cabral, Diogo de Macedo, Vera Mantero, Maria Archer, Almada Negreiros, Ernesto de Sousa, José de Guimarães, Amadeo de Souza-Cardoso, Cruzeiro Seixas, Franklin Vilas Boas, Oswald de Andrade, Júlio Reis Pereira, Achille Mbembe, Aimé Césaire Malangatana, Maria Keil, Felwine Sarr e Bénédicte Savoy, Marlene Monteiro Freitas, Mário Domingues, Mário Cesariny, Milly Possoz, Rosa Ramalho, Tarsila do Amaral, entre outros.

Participam também vários arquivos e museus nacionais através da cedência de obras, imagens e documentos, como a coleção da Fundação Millenium BCP, a Biblioteca de Arte Gulbenkian, a Fundação Cupertino de Miranda, a Diamang Digital – Universidade de Coimbra, a Casa Comum/Fundação Mário Soares e Maria Barroso, a BLX-Hemeroteca Municipal de Lisboa, a Sociedade Martins Sarmento, entre outros.

A concretização desta exposição contou com o apoio da Fundação Millennium BCP e a parceria do Instituto de História da Arte da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade NOVA de Lisboa (IHA -NOVA FCSH /IN2PAST).



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



MigaitasSalaoChampagne

*“Sou casado no regime da comunhão de adquiridos há mais de 30 anos e herdei uma casa depois do casamento. A minha esposa faleceu no ano passado e agora pretendo vender essa mesma casa. Preciso de autorização do meu filho?”*



## TAL PAI, TAL FILHO?



Caro leitor,

O casamento não se trata apenas de um laço afetivo entre duas pessoas que escolhem juntar-se, coabitar e constituir família numa perspetiva romântica. O casamento é também uma união contratual entre duas pessoas. Assim, estipula-se que haja sempre alguma ponderação na escolha do regime de bens que vai influenciar a propriedade e o destino dos bens.

Existem dois tipos de bens: os bens comuns do casal e os bens próprios de cada cônjuge. Em regra, estes variam de acordo com o regime de bens escolhido à data do casamento.

O regime de comunhão de adquiridos que, como disse, se aplica neste caso é também o mais comum uma vez que configura atualmente como o regime de bens supletivo para os casamentos celebrados no nosso país. Significa isto que a todos os cônjuges que casaram em Portugal depois do dia 1 de junho de 1967 e que não escolheram nenhum o regime de bens ser-lhes-á aplicado automaticamente o regime de comunhão de adquiridos.

Neste regime, os bens próprios são os que cada cônjuge possuía até à data do casamento e todos os bens ou valores que cada um venha a receber posteriormente a título de herança ou doação.

Já os bens comuns, por defeito, são todos os que advierem após a celebração do casamento, incluindo o produto do trabalho de cada um.

Deste modo, considerando a situação apresentada, adiantamos desde já que a herança recebida será



sempre um bem próprio do herdeiro e não um bem comum do casal.

No que diz respeito à necessidade de o filho ter de autorizar a venda, importa ressaltar que estamos dentro do plano das sucessões em que o filho é um herdeiro legitimário, assim como o cônjuge, da falecida mãe e esposa. Quer isto dizer que ambos são herdeiros que não podem ser afastados. Contudo, como se viu, a casa herdada pelo leitor nunca foi um bem comum do casal, mas sim um bem próprio. Significa isto que a venda não carece da autorização do filho.

Em suma, este bem por si herdado, nunca tendo pertencido à falecida esposa, não consta para efeitos de sucessão.



Paula Viana  
VS Advogados

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



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

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



# RESTAURANTE SAMEIRO PAMPA'S

## A TRADIÇÃO À SUA MESA

O Restaurante Sameiro Maia tem nova gerência e novo nome: Restaurante Sameiro Pampa's! A aposta continua a ser 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 o 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 com tapas, sanduíches, tábua de frios e charcutaria, a sandes de pernil com queijo da serra e abacaxi, entre outras especialidades, 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 visitar este 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

# “NADA MELHOR QUE AS PESSOAS DA CIDADE USUFRUÍREM DA SEMANA DA ECONOMIA”

**A** Semana da Economia volta ao Forum Braga de 20 a 25 de maio. O certame conta com o Fórum Económico, a Mostra Empresarial, o Demo Day do Programa de Aceleração da Startup Braga, a EXPOBIOTEC'24, a feira de emprego Qualifica-te Braga'24, o Design Commit e várias conferências dedicadas ao tema Inovação Sustentável, Governança Ambiental, Social e Corporativa (ESG) e Gestão de Talento.

A celebração do décimo aniversário da InvestBraga traz uma semana mobilizadora e de alto impacto na cidade, com dinâmicas entre os eixos do ensino, investigação e empresas. O programa diverso, com temas que se interrelacionam, tem como objetivo oferecer aos cidadãos de Braga e do Norte a oportunidade de aceder aos conferencistas internacionais de renome, aos especialistas das áreas mais proeminentes no mercado mundial e aos espaços de investigação que têm produzido itens de valor acrescentado a partir de Braga.

Durante a apresentação da Semana da Economia, decorrida esta segunda-feira no Forum Braga, Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, afirmou que “Nada melhor que as pessoas da cidade usufruam da Semana da Economia. O nosso objetivo é trazer a Braga os melhores conferencistas e aprender com eles. Para nós é importante aproveitar estas redes e oferecer estas formações à cidade”. Neste sentido, a InvestBraga e o Município de Braga convidaram todas as escolas secundárias da zona norte, criando a oportunidade de acrescentar ao currículo académico as realidades das empresas, os testemunhos dos empreendedores e investigadores, os produtos inovadores das empresas bracarense. “Na Semana da Economia, queremos espelhar os génios que temos e educamos nesta cidade. Temos um ecossistema muito específico – universidades, politécnicos, institutos notórios, como o Instituto de Nanotecnologia, e empresas na vanguarda da tecnologia. Queremos mostrar o nosso orgulho.”

A Cimeira de Embaixadores, com 38 CEOs dos grupos com sede no município, representantes de 350 empresas e 22 000 trabalhadores, com uma valorização de cerca



de 4 mil milhões de euros, decorre na manhã de segunda-feira. A cimeira, de acesso restrito aos membros, propõe o networking e a apresentação de vários projetos, como a Plataforma VITRAL, uma Solução de Business Intelligence de apresentação de indicadores económicos, sociais e de desenvolvimento de Braga.

O Conselho Estratégico, constituído pelas principais entidades de desenvolvimento do território a nível nacional, como o IAPMEI, a AICEP e o IEF, e entidades regionais, como a UMinho, o IPCA, a Universidade Católica, a AEMinho e a AEBraga, entre outros convidados que se destacam pela sua experiência e valor nas áreas empresariais, da economia, investigação e cultural, ajudará a programar as ações dos próximos anos em Braga.

No Fórum Económico, o evento de maior relevo nesta semana, a decorrer no dia 21 de maio, serão apresentados pelo presidente do Município de Braga os números mais recentes de desenvolvimento e crescimento de Braga, e projetos estratégicos que têm permitido que, hoje, Braga esteja entre as cidades de maior referência a nível internacional enquanto Cidades de Futuro. Segue-se o Sheikh Mansoor Bin Khalifa Al-Thani, fundador e CEO da MBK Holding, do Estado do Qatar, que abordará o tema “Qatar Sustainable Innovation”.

Na terceira parte, e com a presença de representantes institucionais responsáveis pelo desenvolvimento do território regional e nacional, o Debate Principal - A Inovação Sustentável e a Estratégia do ESG nas Empresas Exportadoras - conta com um painel constituído por especialistas das organizações GRACE, BCSD, COTEC, GeSI e BRP. Estes irão partilhar informação e apresentar caminhos, estratégias e ideias, tendo por base o valor da definição de um programa de sustentabilidade nas organizações e o valor da Inovação no aumento de competitividade das empresas. Esta sessão será encerrada por João Rui Ferreira, secretário de estado da Economia.

O Fórum Económico, assim como as mais importantes conferências a ocorrer neste certame, contará com o ensaio da tecnologia de ponta no que toca à tradução em tempo real, permitindo ouvir, no telemóvel de cada um, o discurso em palco traduzido para português ou inglês. “Quisemos ir mais longe e colocar a inteligência artificial a apoiar os eventos, fazendo tradução em simultâneo, em streamings e legendas, e a fazer o resumo das nossas reuniões” – acrescentou Carlos Silva, sobre o apoio da empresa portuguesa da região de Aveiro, ClusterMediaLabs. Esta tecnologia tem fidelidade de 99%, fazendo uso de diferentes fonéticas para aumentar a taxa de precisão na tradução.



# SEMANA DA ECONOMIA

Inovação Sustentável, ESG e Gestão de Talento  
Estratégias de Desenvolvimento Empresarial

FORUM BRAGA, 20 A 25 DE MAIO



Entrada Gratuita  
Inscreva-se em [INVESTBRAGA.COM](https://investbraga.com)



# EVENTOS PARA TODOS OS GOSTOS

**A** ExpoBiotec'24, com programação durante todo o evento, é uma colaboração entre o Centro de Engenharia Biológica da Universidade do Minho e a Startup Braga. Pretende alavancar-se o setor da biotecnologia e o surgimento de projetos inovadores na área. “É um setor de forte crescimento, a partir do qual têm surgido várias spinoffs da UMinho, e que se assume cada vez mais como um dos principais verticais de atuação da Startup Braga”, afirmou Luís Rodrigues, diretor da StartupBraga.

Recorde-se que a StartupBraga reforçou o seu posicionamento estratégico, que, inicialmente, incidia sobre as áreas da Economia Digital, Tecnologias para a Saúde e Nanotecnologia, através da aposta nas áreas da Biotecnologia e Sustentabilidade.

Esta ExpoBiotec vai conhecer várias dinâmicas, desde talks, presença de startups e empresas na Mostra Empresarial, uma sessão onde se acompanhará e mapeará a jornada do investigador desde o laboratório até ao mercado, fazendo a ponte entre a inovação e mundo empresarial.

A conferência Smart Talent Cities, de 22 de maio, visa debater o talento na cidade, contando com a presença de especialistas internacionais e representantes de várias cidades internacionais no âmbito das redes de cidades internacionais que Braga integra. Serão discutidos e apresentados os desenvolvimentos do projecto Smart Talent Cities Braga, uma iniciativa que pretende impulsionar o talento e a sustentabilidade na região, nomeadamente nas vertentes de desenvolvimento e implementação de cidades, pontes e centros de talento inteligentes, onde os autarcas, as suas cidades e redes são parceiros iguais na construção de uma governação global para um mundo inclusivo e sustentável.

Nesta sessão apresentam-se diversos projetos: The Talent Imperative: Investing For Economic Development (O imperativo do talento: Investir para o desenvolvimento económico); Global Digital And Green Talent - Sustainability, Vocational Education, Upskilling (Talentos digital e ecológico a nível global - Sustentabilidade, ensino profissional, atualização de competências); e SCB Innovation Hub - Talent and Sports Diplomacy, um projeto inovador do Sporting Clube de Braga, dinamizado pela Startup Braga, em parceria com a Microsoft. Este programa de aceleração de startups com soluções orientadas para o setor do desporto, permite testar, em ambiente real, soluções inovadoras, na área da saúde e performance, smart stadium ou fan engagement, e assim atrair talento de várias geografias. “É muito interessante perceber a atratividade que o programa gerou. Recebemos largas dezenas de candidaturas de cerca de 15 países” - acrescentou Luís Rodrigues.

A Mostra Empresarial, “De Braga para o Mundo”, decorre de 23 a 25 de maio, no pavilhão do Forum Braga, juntamente com a feira Qualifica-te Braga - Educação, Formação e Emprego. Voltadas para os jovens que procuram conhecer um pouco mais do universo empresarial de Braga, contam já com mais de mil estudantes confirmados. Nesta edição, a feira estará aberta até mais tarde, encerrando pelas 20h00 na quinta e sexta-feira. Alargou-se também o horário de sábado até às 13h00, pretendendo alcançar toda a comunidade e as famílias, estabelecendo a ponte entre os jovens e as empresas. “Aqui, os alunos do nono ano e do décimo segundo ano, bem como do ensino profissional poderão estar mais próximos das suas saídas profissionais. Iremos ter uma Mostra forte, uma mostra de produto, de ensino, com as portas sempre abertas”, reforçou Gil Carvalho, diretor da agência de Dinamização Económica e Atração de Investimento. Nestes dias, a exposição terá ainda uma série de iniciativas organizadas por entidades parceiras e empresas presentes, num modelo de talks, conferências, workshops e debates. A dinamização destas iniciativas promove o networking entre empresários, empreendedores, especialistas, profissionais, estudantes e toda a comunidade.

A vantagem competitiva de Braga está plasmada nas conferências com a UMinho Exec - Executive Business Education e a sétima edição da School



of CEOs, com uma das suas masterclasses na Semana da Economia. Este mini-MBA tem procurado capacitar os líderes do futuro com competências transversais aos diferentes domínios da gestão, através de módulos formativos que passam pela estratégia, marketing, vendas, liderança, finanças ou direito empresarial.

A conferência de Design Internacional, com atividades de 20 a 22 de maio, é organizada pela Escola de Arquitetura da Universidade de Lisboa, em colaboração com o IPCA, Universidade do Minho e de Aveiro, com Laboratórios e Institutos de investigação, e um conjunto de especialistas da área de design, arquitetura, sustentabilidade e indústria. Inscreveram-se mais de 150 investigadores com os seus papers, sob o tema “Design para diferentes futuros”, tendo aqui a oportunidade para os apresentarem. Na quarta-feira, no Grande Auditório do Forum Braga, realiza-se a 1ª Conferência Internacional em Design & Indústria, uma sessão aberta ao público geral.

A quinta-feira será marcada pelo Demo Day da 9ª edição do Programa de Aceleração da Startup Braga, um programa que procura apoiar as startups a escalar os seus produtos para mercados internacionais e captar as suas primeiras rondas de financiamento. Após três meses de capacitação, validação de mercado e exposição a uma ampla rede de mentores e parceiros, os empreendedores terão a oportunidade de apresentar as suas soluções a uma audiência muito vasta de empreendedores, investidores e potenciais clientes.

A Conferência de Inteligência Artificial nos Negócios, promovida em colaboração com a Associação Empresarial de Braga e inCentea, reflete sobre a aplicação das novas tecnologias na indústria, os seus riscos e as suas potencialidades, dando a conhecer o conhecimento da Microsoft e o testemunho da Neadvance.

Esta Semana da Economia conta também com visitas às empresas que se têm destacado no panorama municipal. A PTW, que trabalha na área da tecnologia e jogos digitais, com 40 estúdios em 16 países, é mais um exemplo do bom trabalho que se tem desenvolvido na cidade, atraindo uma empresa que fixa emprego qualificado.

Este é um evento com organização a várias mãos e apoio de múltiplas entidades.

**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

# M&Costas Grupo

*A nossa missão  
é colocar o Minho  
em Movimento  
com as melhores  
condições de  
mobilidade.*



O Grupo M. & Costas, S.A., está **presente no setor automóvel há mais de 70 anos**, com sede em São Victor na cidade de Braga. A nossa principal atividade consiste na distribuição e retalho automóvel.

Com um reconhecido sucesso representámos as marcas **Volkswagen, Audi, SEAT, Škoda, Volkswagen Veículos Comerciais, CUPRA, Hyundai, Honda e BYD**, nos distritos de Braga e Viana do Castelo.

Trabalhamos com equipas técnicas altamente especializadas e em constante formação para podermos fornecer aos nossos clientes apenas o melhor serviço, estabelecendo assim relações sustentáveis de confiança.



HÁ MAIS DE  
**70 ANOS**  
NO SETOR AUTOMÓVEL



- ✓ **+ DE 200 COLABORADORES**
- ✓ **9 MARCAS**
- ✓ **+ DE 20 CONCESSIONÁRIOS**
- ✓ **4 OFICINAS**



- › Viaturas Novas
- › Semi-novas e Usadas
- › Viaturas de Serviço
- › Serviço de Colisão
- › Serviço Oficina
- › Rent-a-Car
- › Venda de Peças e Acessórios Originais
- › Seguro Automóvel

VISITE:



**MUND**   
DO DESPORTO =<sup>®</sup>=

**SEMPRE NA MODA!**



**A loja Mundo do Desporto é uma Sneakers concept store, situada no centro histórico de Braga, é mais que um espaço de desporto, é um espaço de moda! Aqui chegam diariamente as melhores novidades de calçado desportivo, das melhores marcas mundiais.**

Situada mesmo em frente ao Arco da Porta Nova, a Planeta D Braga, também conhecida como Mundo do Desporto, é uma referência deste segmento na cidade, apostando na exclusividade, modelos únicos e exclusivos. É a representante oficial da ECCO, uma das melhores marcas mundiais de calçado, mas também é especialista em New Balance, Adidas, Vans, Lacoste, All Stars, Nike, entre outras.

Escolha estar na moda, escolha Mundo do Desporto!



**MUNDO DO DESPORTO**  **®**



**PLANETADBRAGA**

Praça Conde São Joaquim, 42  
(Arco da Porta Nova)

4700-421 Braga

253 263 859

(Chamada para fixa nacional)

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

[geral@mundododesporto.com](mailto:geral@mundododesporto.com)

RESTAURANTE

o topo



# O ESPAÇO QUE CELEBRA A AMIZADE, A BOA COMIDA E O BOM VINHO!

É um espaço no centro histórico que tem tudo o que um bom restaurante tem: comida divina, com um toque de modernidade e sabor inconfundível da tradição; tem um ambiente excelente, cosmopolita e descontraído; e tem vinho superior, com marcas e referências que elevam qualquer menu a um patamar de excelência!

O espaço que tem um toque familiar bastante demarcado abriu no final de 2023 pela mão de Eduardo Esteves, da sua esposa Dina e dos seus dois filhos, Bruno e Diogo. "Abrimos este espaço com o intuito de criar algo novo para os nossos clientes. Temos quatro pratos que são novidade na cidade, como o Arroz de Lingueirão, Arroz de Línguas de Bacalhau, Feijoada de Sames (Bacalhau) e Feijoada de Búzios. São pratos que estão a ter um feedback extraordinário dos nossos clientes, porque têm sabores diferenciados, mas que nos trazem uma frescura do mar que todos gostam", explica Eduardo Esteves.

No menu, há sempre peixe fresco de mar do próprio dia (garantidamente!), o rodvalho, o robalo, os filetes à pescador ou a açorda de gambas; nas carnes, pode experimentar o Entrecôte, o Tamahwk (com aproximadamente 1,35kg) ou o Acém Redondo, e, por encomenda, o Cabrito no Forno, a Chanfana à Bairrada, a Vitela Assada ou o Cabrito no Forno à Topo. "Tudo o que é servido à mesa do nosso restaurante é de excelente qualidade e frescura, é esse o nosso compromisso", assegura. O chef Rui Ramos é o responsável pela cozinha, "um chef com muita experiência, criatividade e conhecimento das cozinhas internacionais".

Diariamente, poderá experimentar a qualidade ao almoço, com o nosso menu executivo, que inclui o melhor que temos para oferecer: das entradas, aos vinhos, à sopa... bem, o melhor é mesmo vir experimentar!



## CARTA DE VINHOS DE TOPO!

A seleção da carta de vinhos foi feita com a convicção de que o vinho iria elevar a refeição a um patamar ainda mais incrível. A aposta é marcas portuguesas das regiões demarcadas, espumantes nacionais e champagne, mas acima de tudo, marcas de grande qualidade, vinhos inspiradores e surpreendentes.

Regularmente, o Restaurante o Topo vai organizar jantares vínicos que apresentem marcas e produtores nacionais, como aconteceu recentemente com o produtor Bacalhôa, em que foram apresentados o espumante "Aliança Baga Bairrada Rosé", o "Quinta do Carmo Rosé", "Bacalhôa Alicante Bouschet", "Moscatel Bacalhôa Roxo 10 Anos" e finalizou com o "Aliança XO 10 anos". O menu foi definido pelo Chef Rui Ramos e incluiu Arroz de Garoupa, Entrecôte na Brasa e finalizou com um Misto de Doces Regionais. Uma delícia!



RESTAURANTE  
*o topo*

Rua Cruz de Pedra, 125 R/C  
4700-219 Braga

927 209 423  
253 268 495



O TOPO



.\_O\_TOPO



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Delegação - Braga



- 16 DE JUNHO -

# SEJA UM DOS HERÓIS NA LUTA CONTRA O CANCRO

A Delegação de Braga da Liga portuguesa Contra o Cancro, no próximo dia 16 de junho vai juntar-se ao Rosa Vida na organização da “Race For de Cure Portugal / Pink Run”.

A caminhada terá cerca de 4 Km, no centro histórico de Braga.

Partida às 10:00 horas da Avenida Central.

O valor da participação será de 5.00€ sendo o kit de participação: Boné + Saco/Mochila.

## INSCRIÇÕES:

- [www.raceforthe cure.eu/pt](http://www.raceforthe cure.eu/pt)
- Banca da LPCC BragaParque (08 a 14 de junho)

**thinkpink europe** **RACE FOR THE CURE** **ROSA VIDA** **LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO** **Quality One Life**

**RFTC2024 | Pink Run**  
race for the cure Portugal Caminhada Solidária

**JUNHO 16 2024 DOMINGO**

Caminhada de 4KM pelo centro histórico de Braga

Inscrições em [www.raceforthe cure.eu/pt](http://www.raceforthe cure.eu/pt)

Valor de participação = 5€\*  
Kit de participação: boné + saco/mochila

Seja um dos Heróis na Luta Contra o Cancro

\*O total das verbas angariadas reverte a 100% para a Associação Rosa Vida e a Delegação de Braga - Liga Portuguesa Contra o Cancro

APOIOS:

E. [delegacao.braga@ligacontracancro.pt](mailto:delegacao.braga@ligacontracancro.pt) | T. 914619626

R. Santa Margarida, nº 2 A, 1º dtº, 4710-306 Braga

# pistas de berlindes

**milhares**  
de combinações

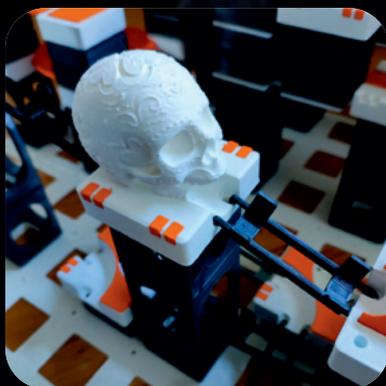
**exercita**  
a inteligência

**melhora**  
a concentração

**estimula**  
a criatividade

# BRAVOTRAX

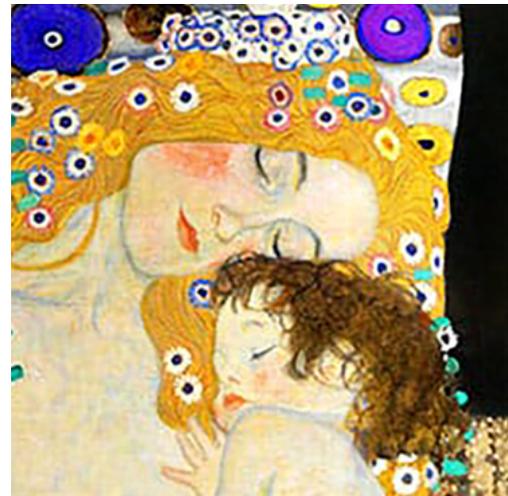
usa a tua criatividade



# MÃE

*“É uma longa estrada, que não tem atalhos nem mapas. Não tem jeito fácil nem indolor. Vamos enfrentar fantasmas, monstros, vamo-nos enfrentar. Vamos atravessar etapas difíceis e outras nem tanto. Vamos rir e também chorar, porque chorar faz parte. Ter filhos é um ato de coragem, uma missão para a vida toda.”*

Lua Barros



**M**ãe. Um amor maior que transcende fronteiras e desafia limites. Em toda a sua grandeza e simplicidade, falar de mãe é falar de uma força que nos constitui profundamente e que orienta a nossa vida em mil e um aspetos. Uma presença que molda e nutre, que guia e inspira. Na vertigem deste tempo acelerado que vivemos, é urgente parar para sentir e pensar o extraordinário papel que a mãe desempenha nas nossas vidas.

A figura materna emerge como uma força central, moldando não apenas quem somos, mas também o significado e o propósito que atribuímos às nossas experiências. A influência da mãe vai muito além do amor e dos cuidados diários, desempenhando um papel fundamental na formação do nosso projeto sentido, ou seja, daquilo que nos dá direção e significado na vida.

A mãe é o encontro primordial de todos nós. É o primeiro rosto que vemos, a primeira voz que ouvimos, o primeiro toque que sentimos. A mãe acolhe-nos no seu abraço caloroso envolvendo-nos para sempre com o seu amor incondicional, e com tudo o que emerge desse lugar onde não existem condições. Entre o abrigo e o abismo, a relação entre mãe e filho é um dos vínculos mais poderosos e complexos que existem.

Quando falamos da relação de mãe e filho, não falamos apenas da relação entre duas pessoas, mas sim de muitas. Este encontro entre mãe e filho é composto por uma imensidão de pessoas, e dele fazem parte os avós, os bisavós, e todos os demais que vieram antes, bem como todos os que compõem a teia social, cultural e histórica que atravessa esse momento. No âmago deste encontro, cruza-se muitas vezes o amor incondicional com inúmeros conflitos (internos e externos) que desafiam a lógica e a compreensão, pois o legado da mãe vai além das suas próprias realizações, sendo tecido na sua árvore genealógica que atravessa gerações. E é precisamente este legado, com os seus valores,

crenças e lealdades, que tanto molda a nossa visão do mundo e influencia as escolhas que fazemos, não tão livres quanto imaginamos.

À medida que crescemos, a vida apresenta-nos as fragilidades, falhas e imperfeições da nossa mãe, confrontando a imagem idealizada que temos dela com a realidade das suas próprias dores e desafios. Esta passagem da mãe perfeita e ideal para a mãe possível e real gera conflitos que podem causar confusão e dor, na medida em que, inevitavelmente, tentamos reconciliar a admiração que sentimos por elas com as nossas próprias necessidades individuais e aspirações.

É muitas vezes neste impulso para seguir o nosso próprio caminho que nos revoltamos e distanciamos da mãe no processo de “adulterar”. Muito embora este movimento seja necessário e faz parte desta relação, pode e deve ser feito com amor, compaixão e sem julgamento, o que é possível quando tomamos consciência e aprendemos a lidar com as lealdades invisíveis que nos ligam à mãe. Este pode ser um processo desafiador e complexo, tanto quanto libertador, pois no reconhecimento dessas lealdades encontramos o espaço para desenvolver a nossa própria identidade e autonomia, e assim vivermos com mais liberdade e capazes para seguir em frente na vida.

Incorporar a mãe, integrando-a em nós tal como ela é e não como desejávamos que fosse, é o exercício de uma vida. Se é fácil? Não, não é. Mas é possível e maravilhoso, e faz-se percebendo e reconhecendo a sua humanidade, e a nossa também, na procura constante e consciente do respeito pelas ordens do amor e da ajuda. De acordo com a ordem sistémica, mãe é a grande, o filho é o pequeno. Mesmo depois de adultos esta consciência deve estar sempre presente, evitando-se, assim, a troca de papéis e a prepotência que tantas vezes sentimos como filhos ao querer mudar a nossa mãe, pensando saber o que é melhor para ela.

Através da mãe chegamos ao mundo e passamos a pertencer a uma família. Este é o pre-

sente que nunca poderemos retribuir, a maior dádiva de todas, a própria vida! Cabe-nos honrar esta vida que recebemos dos pais, vivendo-a com inteireza, plenitude e consciência.

“Mãe, Obrigada pela vida que me deste, pelo amor que me deste, pelos sacrifícios que fizeste. Prometo seguir adiante, levando o teu amor, pois tudo foi na medida do que precisava”.



**Saiba mais em:**

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

# Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

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



Mais informações:



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

# TERMALISMO: A CURA PARA NÃO ADOECER

# A

o redor do modesto público que já conhece a realidade das termas, começa uma cacofonia de vozes indistinguíveis. As termas, antes envoltas de luxo, com casinos eram frequentadas pelas elites como centros de lazer e recuperação onde socializavam e “matavam a sede” de uma boa conversa. Numa névoa de silêncio e reflexão, as termas transformam-se de repente num remoinho de atividades nefastas e pejorativas. A palavra “Termalismo” ainda hoje é rodeada pela reputação da sua ancestralidade. Entre momentos de glória e outros depreciativos, o termalismo persiste no tempo e é na confluência de práticas ancestrais com os avanços científicos contemporâneos que o termalismo se procura reinventar.

Curiosa e despertada pelas histórias, fui experimentar a umas termas, não importa quais... Podem ser apenas paredes e meras banheiras ou marquesas, sendo a água a sua unicidade. Permanço imóvel numa banheira de água parada... Receio que os detalhes do testemunho sobre as propriedades terapêuticas das águas minerais, se desvançam da minha mente se eu me mover. Como refere Fernando Pessoa, “Há tanta suavidade em nada se dizer e tudo se entender”. Fecho os olhos, as minhas células vibram e esqueço as horas... aqui é “um lugar com tempo para tudo”. Na sala de repouso observo as pessoas a partir apressadamente, e questiono-me como podem voltar à sua rotina com tanta facilidade? Será que compreenderam a importância do termalismo como eu? Será que perceberam que esta prática ancestral pode ser a chave para uma vida mais saudável e equilibrada? Será que sabem que o termalismo pode ser a cura para não adoecer?

A sensação de comunicar termalismo toma conta de mim. O que será do termalismo? Será que conseguimos comunicar eficazmente os seus benefícios à sociedade? Na reflexão, percebo que o futuro do termalismo e, consequentemente, da saúde e do bem-estar, parece incerto... No entanto, uma luz de esperança brilha no horizonte, alimentada pela convicção de que a união entre tradição e a ciência pode abrir novos caminhos para um futuro mais saudável e equilibrado.

Determinada em contribuir para a valorização e progresso do termalismo, mantenho viva a esperança de que o termalismo continuará a ser uma fonte de cura e bem-estar para as gerações futuras e por isso vos escrevo.

A procura pela melhoria da qualidade de vida e a tendência global do inevitável envelhecimento, contribui para o crescimento do turismo de saúde e bem-estar. Paralelamente, as áreas da saúde, do turismo e do desenvolvimento regional têm sido alvo de estudo, mas maioritariamente de forma independente e desconexa, perdendo-se a oportunidade de valorização das sinergias associadas. Numa geração em que a inteligência artificial, os medicamentos e a inovação ganham destaque, é fácil esquecer o poder regenerador que reside nas profundezas da terra, nas águas minerais naturais. É hora de lembrar, de comunicar os benefícios do termalismo. A cura para não adoecer está mais próxima do que imaginamos...

A colaboração intersectorial, unindo saúde, turismo e desenvolvimento regional numa abordagem integrada é urgente. O termalismo combina na perfeição a saúde e o bem-estar, sendo um importante elo de ligação. Nos últimos anos, têm sido realizados vários estudos que refletem a mudança de paradigma, quer na gestão dos estabelecimentos termais, quer no perfil do seu utilizador. A necessidade de associar à vertente médica, as dimensões de qualidade de vida e de bem-estar, na linha do que é o conceito global e contemporâneo de saúde é evidente. Esta perspetiva interdisciplinar é essencial para abordar os diversos pilares do termalismo, desde o impacto na saúde pública e bem-estar psicológico das comunidades até à sustentabilidade ambiental.

Na vertente saúde e bem-estar, o termalismo está fortemente alinhado com as tendências globais de promoção da saúde e bem-estar, valorizando não apenas os benefícios dos tratamentos termais na

cura e na prevenção, mas também o seu impacto psicológico positivo, associado ao relaxamento e à conexão com a natureza. As termas recorrem a práticas de turismo e saúde sustentáveis, alinhadas com as diretrizes dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da agenda 2030, nomeadamente no Objetivo 3 – Saúde de Qualidade.



Além disso, de acordo com o despacho 8899/2019 de 07 de outubro, o termalismo encontra-se também alinhado com o Plano Nacional de Saúde e na vertente médica e de gestão da saúde, pode contribuir para o tratamento e prevenção de patologias crónicas, bem como para uma eventual redução da despesa para o Serviço Nacional de Saúde e para os cidadãos, nomeadamente em termos da prestação de cuidados de saúde evitáveis e dos custos com a prescrição de meios complementares de diagnóstico e terapêutica e de medicamentos.

Ao auscultar as pessoas envolvidas no termalismo sabemos que o termalismo faz bem, sabemos que existem utilizadores que frequentam as termas há mais de 30 anos porque sentem melhorias na sua condição física e redução na medicação, mas não chega. A literatura científica demonstra que o termalismo pode desempenhar um papel crucial na prevenção de doenças crónicas, visto que as águas minerais naturais possuem compostos que, ao serem absorvidos pelo corpo, podem melhorar a circulação sanguínea, reduzir processos inflamatórios e fortalecer o sistema imunológico. A existência de evidências científicas de que a água mineral natural é benéfica no tratamento de patologias associadas aos diferentes sistemas: músculo-esquelético; respiratório; gastrointestinal; cardiovascular; neurológico, incluindo o sistema neurovegetativo; dermatológico e até perturbações psiquiátricas abre novos caminhos na ciência. Estes efeitos biológicos não apenas contribuem para a manutenção da saúde, mas também auxiliam na prevenção de patologias diversas. A abordagem do termalismo não se limita aos benefícios físicos, simultaneamente, motivam ao bem-estar psicológico que é igualmente importante na prevenção de doenças. A serenidade e o relaxamento proporcionados pelo ambiente das estâncias termais são elementos chave na redução do stress e na promoção da saúde mental. Este aspeto holístico do termalismo, que engloba tanto o corpo quanto a mente, é fundamental para uma abordagem preventiva de saúde.

Contudo, é imperativo destacar que o termalismo não deve substituir tratamentos médicos convencionais, mas sim complementá-los. A integração do termalismo em programas de prevenção de saúde requer uma abordagem multidisciplinar e o reconhecimento da comunidade médica. Neste sentido, a colaboração entre médicos, terapeutas e investigadores é essencial para maximizar os benefícios do termalismo.

Continua



Vera Antunes

Técnica Superior na Universidade da Beira Interior  
Investigadora nas áreas da Comunicação Estratégica e Termalismo | LabCom  
Sócia da GIROH





# FUT7

## 7 DESPORTOS

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

*Are you ready?*

# PADEL

EMPRESARIAL

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

918 698 939 · 253 323 669



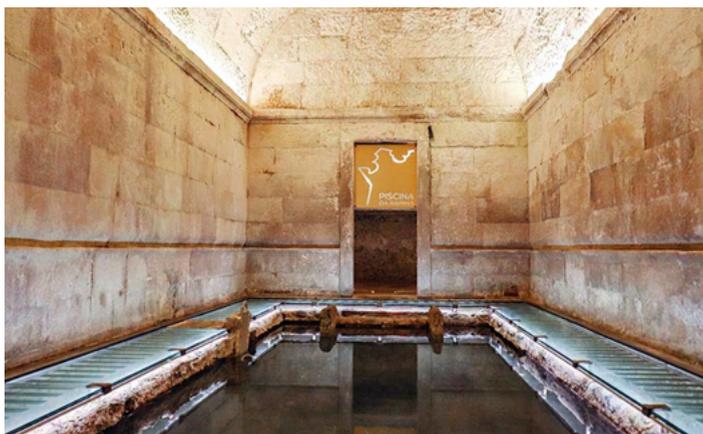
Fut7\_desportos



Fut7Desportos



# TERMALISMO: A CURA PARA NÃO ADOECER (II)



Na vertente da sustentabilidade, é também, preciso dar a conhecer medidas que demonstram que o uso dos recursos termais é efetuado de maneira sustentável, como são o caso dos projetos District heating das Termas de Chaves e de São Pedro do Sul. Os projetos representam uma iniciativa inovadora na gestão sustentável de recursos energéticos e no aproveitamento de fontes renováveis para aquecimento urbano. Ao utilizar as águas termais como fonte de energia térmica, estes projetos visam reduzir a dependência de combustíveis fósseis e mitigar as emissões de carbono associadas ao aquecimento de edifícios municipais e hoteleiros na área envolvente. Esta abordagem sustentável contribui, também, para a eficiência energética e para a redução dos custos de energia para os utilizadores finais.

Do ponto de vista socioeconómico, as termas no âmbito da promoção do turismo de saúde e bem-estar também têm o potencial de transformar significativamente a economia local. Este impacto inclui a criação de empregos, a atração de investimentos, o incentivo de vitalidade nas economias locais, particularmente pertinentes para as áreas do interior que enfrentam desafios como a desertificação e a estagnação económica.

Apesar dos inúmeros benefícios do termalismo, ainda enfrenta desafios significativos. Há a questão da perceção pública, muitas pessoas ainda veem o termalismo como um luxo indulgente, em vez de uma parte legítima, complementar e eficaz para a saúde. O Termalismo não é para velhos! O Termalismo não é caro! O Termalismo é autêntico e precisa ser visto como uma nova forma de estar na vida. O termalismo baseia-se na utilização das propriedades terapêuticas das águas, que são ricas em minerais e outros compostos que se acredita terem efeitos benéficos para o corpo humano. As águas que caíram há milénios são as que hoje nos confortam nas termas, oferecendo uma conexão intemporal com os poderes terapêuticos da natureza. O que distingue positivamente o termalismo relativamente a outros produtos é a água mineral natural, que pode ser, ainda mais, potenciado se lhe acrescentarmos outros valores.

Nas últimas décadas, a oferta tem vindo a assistir a um desenvolvimento significativo em Portugal, conseguindo atingir um público muito diversificado. Atualmente, temos mais de 40 estâncias termais ativas pelo país, a facilidade de acesso hoje, permite que a distância deixe de ser uma barreira, mas antes uma oportunidade para as frequentar. É a unicidade das águas distribuídas pelo território que começa a atrair pessoas de todo o país e além-fronteiras. As termas começam, finalmente, a ser vistas como tratamentos naturais para uma variedade de condições de saúde, seja na prevenção, no tratamento ou simplesmente pelo lazer.

A par desta evolução, consolidam-se passos relevantes para as políticas de saúde pública, nomeadamente, na fixação da comparticipação dos tratamentos termais. A demonstração da eficácia do termalismo como um complemento aos métodos tradicionais de tratamento e cuidados de saúde começa a ser uma realidade. Para além disso, a integração das termas nos Conselhos Municipais de Saúde, fortalecem o sistema de saúde local, através de uma abordagem mais holística, preventiva, descentralizada e sustentável da saúde, enquanto contribui para comunidades mais saudáveis e felizes. A tranquilidade e o ambiente sereno das estâncias termais podem ajudar a reduzir o stress e promover o bem-estar emocional.

Em conclusão, o termalismo apresenta-se como uma abordagem promissora na prevenção de doenças. A conjugação dos seus benefícios físicos e psicológicos, aliada à crescente evidência científica dos seus efeitos preventivos, destaca o potencial desta prática milenar. Contudo, a sua eficácia enquanto ferramenta de prevenção de saúde depende da colaboração entre a prática tradicional, a investigação científica, o governo, bem como do compromisso com a sustentabilidade dos recursos naturais e da sua comunicação à sociedade. O termalismo não é apenas uma cura para não adoecer, é uma ponte entre o passado e o futuro da medicina preventiva.

A intenção é voltar a colocar o termalismo na chamada "Idade de ouro". Para o efeito é preciso pensar globalmente, agir localmente e contribuir para combater a perceção pública. Estas não são meras frases de efeito, são apenas alguns dos princípios que têm inspirado o meu trabalho e que partilho hoje com a comunidade.

Num mundo onde a saúde é cada vez mais preciosa e o bem-estar é cada vez mais fugaz, o termalismo oferece uma luz de esperança, uma nova forma de estar na vida, com a promessa de cura e renovação para todos aqueles que procuram uma vida mais plena, saudável e um bem-estar duradouro.



# LA MOVIDA

BRAGA 80.90.00

SÁBADO 25 MAIO



DJs:

LITOS MOTINHA  
ZÉZÉ ARTUR



org:



local:

a anunciar



CITROËN



OPEL

**Ethos**  
cars and care



**sim**

# MIUT – MADEIRA ISLAND ULTRA-TRAIL

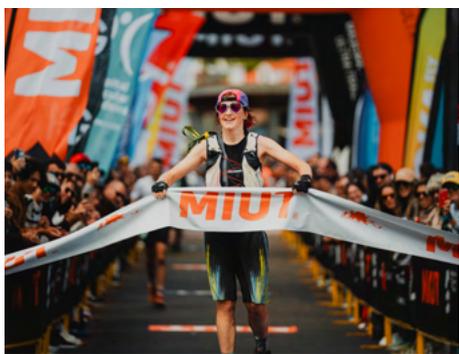
**Edição recorde em número de participantes**

Por: Trail-Running.pt Fotos: Tiago Nunes (1); João M.Faria (2)

**N**o fim de semana de 26 e 27 de abril, o MIUT transformou a Madeira na capital do trail running. Esta 15.ª edição ficou marcada pelo número recorde de atletas inscritos: 3.481 no total, dos quais 2.300 viajaram do estrangeiro. Estiveram representadas 58 nacionalidades diferentes. A França, com 1.192 atletas, foi o país mais representado, seguida de Portugal (1.003). O MIUT é uma das provas fundadoras do World Trail Majors, o novo circuito mundial de trail running.

A prova rainha do evento não se resume a uma simples competição de trail running; constitui um desafio monumental que testa os limites da resistência humana, num cenário envolvente de trilhos apaixonantes, natureza exuberante e paisagens únicas que combinam o mar e a montanha.

O percurso de 115 quilómetros e 7.100 metros de desnível positivo propõe atravessar completamente a ilha da Madeira, do noroeste ao sudeste, desde Porto Moniz até Machico, explorando os melhores trilhos da região, incluindo o maciço central - Encumeada - Pico Ruivo (1.861 metros) - Pico do Areeiro, um verdadeiro paraíso para os entusiastas da modalidade. No entanto, o MIUT oferece algo para todos os gostos, com um total de cinco provas competitivas: o MIUT 115, o MIUT 85, o MIUT 60, o MIUT 42 e o MIUT 16.



**BEN DHIMAN E MARTINA VALMASSOI VENCERAM A EDIÇÃO DE 2024**



Numa noite muito desafiadora, com fortes chuvas e muito frio nas zonas mais altas, Ben Dhiman (ASICS) e Miguel Arsénio ((SportHG/AML Sport) protagonizaram uma interessante disputa pela liderança. A partir do Pico Ruivo, o corredor norte-americano assegurou a frente da corrida e com a saída do corredor português, no Chão da Lagoa, por problemas físicos, Dhiman seguiu sozinho em direção à vitória, cruzando a meta com o registo 13:52:46 horas.

No segundo lugar da prova masculina ficou Martin Kern (Arc'teryx), da França, com um tempo de 14:15:23 horas. O também francês Anthony Costa (TEAM 2EP) chegou passados 17 segundos, completando o pódio.

A italiana Martina Valmassoi (Salomon), que dominou grande parte da prova, completou os exigentes 115 quilómetros em 16:14:10 horas, tornando-se a primeira atleta italiana a vencer a principal prova do MIUT.

A difícil noite levou a francesa Anne-Lise Rousset (Scott) a perder terreno para Valmassoi, terminando na segunda posição com o tempo de 16:28:27 horas. A espanhola Maite Maiora (Vibram) consolidou o terceiro lugar, cortando a meta com a marca de 17:12:22 horas.

## **NÉLSON SANTOS E CÉLIA NETO FORAM OS MELHORES PORTUGUESES**

O melhor desempenho português veio de Nélon Santos, que ficou "maravilhado com tudo o que viu na Madeira", destacando "a excelente organização da prova". O atleta da Runners do Demo cruzou a meta com o registo de 14:51:20 horas, alcançando assim o 5.º lugar. Depois de vitórias nas provas Ultra do Louzantrail e do Ultra Trail do Marão, Célia Neto foi a melhor portuguesa na prova principal do MIUT. A atleta pacense completou os 115 quilómetros em 19:49:37 horas, o que lhe valeu o 10.º lugar da classificação geral feminina.



**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

# 3ª ETAPA CIRCUITO BMCAR 2024 DIAS 25 E 26 DE MAIO

**A**mítica etapa do Circuito BMcar no bonito Hotel Axis de Ofir é já nos próximos dias 25 e 26 de Maio com o torneio AR Remax. As inscrições já se encontram abertas.

Com o esperado elevado número de inscritos, iremos dar início ao quadro masculino sábado a partir das 9h da manhã. O quadro feminino só será realizado no dia 26 de Maio. Todos os participantes irão receber um welcome-kit e os vencedores prémios diversos. Iremos também organizar várias atividades em paralelo não só para os participantes, como para familiares e amigos dos mesmos. Haverá uma tarifa especial no Hotel Axis Ofir para esse fim de semana, se estiver interessado deverá contactar diretamente com a receção do hotel.

As inscrições estarão abertas até às 22h do dia 23 de Maio. O sorteio será realizado nesse dia e comunicado logo que possível através de e-mail, redes sociais e no nosso site!

O Circuito BMcar consiste num conjunto de torneios de ténis e padel que se realizam normalmente entre Março e Outubro em vários locais como Braga, Ponte da Barca, Ofir, Chaves, Viana do Castelo e Guimarães.

O objetivo deste circuito é aliar o desporto com um ambiente propício a toda a família e daí o Btennis proporcionarem não só atividades aos atletas inscritos como também organizar atividades paralelas para todos os outros membros da família. Para saber mais sobre o Circuito BMcar, visite as nossa páginas no facebook youtube e site .

A 2º Etapa do Circuito BMcar teve lugar em Chaves, num animado evento com cerca de 40 participantes.

**Circuito BMcar**

**3ª ETAPA**

TORNEIO AR REMAX

**25 E 26 MAIO**

HOTEL AXIS OFIR

btennis.pt geral@btennis.pt

Btennis



# 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)

# RICARDO GOMES EM FÓRMULA 4 NO EUROPEU DE MONTANHA

O piloto bracarense Ricardo Gomes foi o nome escolhido para participar ao volante de um Fórmula 4, na 43ª Edição Rampa Internacional da Falperra, que se realizará nos próximos dias 17 a 19 de Maio, sendo esta uma prova pontuável para o Campeonato Nacional e Europeu de Montanha.

Ricardo Gomes abraçou a época passada o projeto da Fórmula 4 Portugal, tendo dado cartas desde cedo, conquistado pódios naquele que foi o primeiro ano de estreia nos monolugares.

A jogar em casa, Ricardo Gomes deposita grandes esperanças na Rampa da Falperra assumindo a sua participação com ânimo e expectativas elevadas. O piloto, de 44 anos, apresenta-se ao público com um carro muito competitivo preparado pela Racing Art, que certamente fará as delícias do público.

Segundo explicou, “tenho este ano a felicidade de poder contar com o apoio dos meus patrocinadores, tal facto permite-me abraçar desafios que me permitam superar sobretudo nos fórmula em Portugal e elevar a fasquia sob o ponto de vista desportivo. Estes campeonatos são muito exigentes e competitivos, pelo que teremos certamente uma participação marcante em cada prova”, referiu.

Quanto à Rampa da Falperra onde Ricardo Gomes irá pontuar para o Campeonato Europeu, o piloto refere que “manter o espírito de uma prova mítica como a Rampa da Falperra é o aspeto mais importante neste momento. Trata-se de uma prova rainha do desporto automóvel, com a chancela da FIA, é uma prova com características únicas e que assume um papel muito importante na atração turística à cidade de Braga, pelo que é uma prova inquestionável sob o ponto de vista do seu valor”, refere Ricardo Gomes.

O piloto de Braga espera agora somar mais um troféu à sua carreira no mundo do desporto automóvel. Foi no ano de 2010 que Ricardo Gomes começou a competir a nível nacional, tendo sido o primeiro piloto português a competir com um carro elétrico de alta performan-



ce, o Tesla P100D da SPV Racing. Participou em várias provas e campeonatos nacionais e internacionais, conduzindo viaturas de turismos, GT's e fórmulas nos campeonatos nacionais e europeus de montanha e de circuitos de velocidade.

Ricardo Gomes compete atualmente no Campeonato Fórmula 4 ibérico, onde marcou passagem pelo TCR Iberian Series e Campeonato de Espanha de Velocidade de Turismos. Nas suas principais conquistas destacam-se os títulos de vice-campeão nacional nos Campeonatos Nacionais de Montanha 2016 e 2017, assim como os primeiros lugares do pódio conquistados no Campeonato Nacional de Velocidade e Turismos 2016 e do Campeonato Europeu.

É já conhecida a lista de pilotos inscritos na edição 2024 da Rampa da Falperra, prova que conta com mais de cento e oitenta pilotos e equipas, grande parte dos quais de origem estrangeira oriundos da Rússia, Itália, Espanha, França, República Checa, Croácia, Dinamarca entre outros.



# 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

# TRYBO®

ESCOLA DE DANÇA



A TRYBO surgiu em 2021 com o propósito de demonstrar como a dança e os ritmos latinos promovem a união, a diversão e uma aprendizagem mais fácil e saudável.

Tal como o nome indica, a trybo destaca-se pelo carisma, pela capacidade de ensino e pelo ambiente familiar que se vive a cada encontro. A escola dedica-se à formação integral dos alunos, através de estratégias de aprendizagem contínua em contexto de aula e em momentos de convívio como bailes de gala, noites latinas e atividades outdoor. A nossa missão passa por fazer uso da dança como ferramenta de promoção de bem-estar físico, social e emocional. Todos os alunos podem contar sempre com o esforço, a dedicação e o carinho por parte de todos profissionais da equipa.

No passado fim-de-semana comemoramos um marco importante para a Trybo Escola de Dança.

Fizemos três anos de história, três anos de mudanças e incríveis conquistas. Três anos, que representam outros tantos de trabalho e dedicação por aquilo que tanto gostamos de fazer. Celebramos todos os momentos e alegrias que partilhamos, mas acima de tudo celebramos a família que construímos. É gratificante saber a diferença que temos vindo a fazer na vida dos nossos alunos. Um muito obrigado à nossa incrível equipa, mas um agradecimento especial a todos os alunos da Trybo que têm feito parte desta história.



Contactos:  
912 230 308 · 918 888 911  
geral@trybo.pt



### CARNEIRO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.  
 Amor: Não tenha atitudes contraditórias. O campo sentimental sofrerá oscilações. Neste período a sua vida sexual estará em grande forma. Irá viver todos os momentos especiais com muita intensidade.  
 Saúde: Embora possam surgir pequenos problemas de saúde, não inspiram grandes cuidados.  
 Dinheiro: Os seus objetivos poderão ser alcançados nesta fase.  
 Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39  
 Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

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

### TOURO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.  
 Amor: Favoreça o diálogo com a pessoa amada para ultrapassar situações de insatisfação.  
 Saúde: Esteja alerta a situações que possam originar acidentes. Evite o nervosismo e a precipitação. Mude a sua imagem, e aproveite também para refletir um pouco sobre si mesmo e a sua personalidade.  
 Dinheiro: Fase favorável à obtenção de resultados relativos a projetos de longa data.  
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48  
 Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

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

### GÉMEOS

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa Poder, Autoridade.  
 Amor: Estará muito sentimental. Abra o coração, não receie falar dos seus sentimentos com o seu companheiro.  
 Saúde: Espere-o uma fase sem sobresaltos.  
 Dinheiro: Não seja demasiado ambicioso. Não seja demasiado impulsivo ao demonstrar a sua insatisfação. Mostre aos outros que também é capaz de ser uma pessoa flexível.  
 Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47  
 Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

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

### CARANGUEJO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.  
 Amor: Momentos de harmonia familiar e sentimental. Aproveite para retribuir todo o carinho e atenção que tem recebido das pessoas que ama.  
 Saúde: Gozará de grande vitalidade neste período.  
 Dinheiro: Época favorável para negociações.  
 Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48  
 Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

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

### LEÃO

Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão.  
 Amor: Faça uma introspeção e procure saber o que é melhor para si neste momento.  
 Saúde: Probabilidade de se sentir esgotado física e mentalmente. Abrace o seu ritmo diário.  
 Dinheiro: Período de estabilidade. Vai estar dedicado de alma e coração à sua vida profissional, o seu perfeccionismo está em alta.  
 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!  
**761 101 805**

### VIRGEM

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.  
 Amor: Partilhe os seus sentimentos com a pessoa amada, caso contrário, poderá entrar num período de conflito e rutura.  
 Saúde: Período tranquilo, sem sobresaltos.  
 Dinheiro: Os projetos com sócios estão favorecidos. Irá estar ligado agora ao estudo de coisas bastante importantes, para as quais vai precisar da ajuda de alguém mais velho, com mais experiência.  
 Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38  
 Pensamento positivo: Procuro ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude.

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

### BALANÇA

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade.  
 Amor: Estará mais suscetível e emocional. Poderá passar nesta fase por mudanças repentinas de humor e comportamento, está hipersensível.  
 Saúde: Espere uma fase tranquila. Gozará de boa saúde.  
 Dinheiro: Não ceda a fantasias ambiciosas. Mas como nem tudo é mau, este é o momento indicado para estabelecer um contacto importante.  
 Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42  
 Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

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

### ESCORPIÃO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.  
 Amor: Caso esteja livre, poderá surgir brevemente a pessoa que idealizou.  
 Saúde: Procure ser mais moderado. Aproveite esta fase para ir ao cinema ou mesmo acabar aquele livro que já anda a ler há uma eternidade.  
 Dinheiro: Finanças prósperas. Aproveite para comprar um presente para si.  
 Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30  
 Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

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

### SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades.  
 Amor: Os momentos de partilha e romance estarão favorecidos.  
 Saúde: Consulte o dentista.  
 Dinheiro: Alguma distração e desprendimento poderão conduzi-lo a gastos excessivos. Não se deixe levar pelo impulso, oíça que a outra pessoa tem a dizer, tudo pode não passar de um grande mal entendido.  
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42  
 Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

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

### CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão.  
 Amor: Poderá andar instável de paixão em paixão, sem se decidir por ninguém.  
 Saúde: Sentir-se-á em forma.  
 Dinheiro: Irá ter a oportunidade de se envolver em vários projetos, onde poderá alcançar os objetivos que tanto deseja. A sua atenção está focalizada nos interesses do grupo em que está inserido.  
 Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29  
 Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

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

### AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.  
 Amor: Clima de diálogo e romance favoráveis nesta fase.  
 Saúde: Preocupe-se mais com o seu físico. Pratique exercício físico.  
 Dinheiro: Reina a estabilidade neste campo. Deve dedicar-se mais ao trabalho para poder ter recompensas a nível financeiro.  
 Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44  
 Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

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

### PEIXES

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência.  
 Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família.  
 Saúde: Poderá andar muito tenso. Tente descansar mais, pois é disso que mais necessita neste momento para se sentir em forma.  
 Dinheiro: Período positivo e atrativo. Haverá uma subida do seu rendimento mensal.  
 Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48  
 Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

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

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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



# ALLMED

## CLÍNICA



**Dra. Rita Magalhães**

## PRF: OURO LIQUIDO?

Atualmente um dos principais desafios na medicina dentária e estética é manter condições ótimas à cicatrização e regeneração de tecidos de modo a permitir a otimização dos resultados terapêuticos e/ou gestão do envelhecimento. Investigadores viraram-se para o próprio organismo humano na procura por uma solução, concluindo que dentro dos nossos vasos corre “ouro” capaz de ser empregue na reparação de tecidos.

A Fibrina Rica em Plaquetas (PRF) é um concentrado plaquetário obtido a partir da coagulação e centrifugação do sangue do paciente no momento da consulta. Através da ação das plaquetas, é capaz de atuar no processo de reparação de tecidos em 4 fases: formação de novos vasos sanguíneos, controlo da resposta imune do organismo, libertação de fatores de crescimento e no recrutamento celular. Face aos seus antecessores, o PRF exibe uma maior expressão de fatores de crescimento e proteínas e não requer a adição de compostos adicionais sendo “100% natural” e constituído apenas pela própria fibrina do paciente.

Hoje em dia, o PRF é utilizado na Osteopatia, Medicina Desportiva e Fisioterapia, no tratamento de lesões musculares e ósseas, mas também é amplamente aproveitado nas áreas da Medicina Dentária e Medicina Estética.

Na Medicina Estética, o uso de PRF é empregue na gestão dos sinais de envelhecimento precoce, estimulando a produção de Cola-

gênio, Elastina e Ácido Hialurônico natural do nosso organismo, atuando tanto no couro cabeludo como na pele, dando-lhe um aspeto mais “preenchido e iluminado”. Adicionalmente, esta terapia é indicada no melhoramento de cicatrizes de acne, melasma, hiperpigmentações, estrias, manchas, rugas de expressão, olheiras, pele seca ou oleosa e redução do tamanho dos poros. Quando aplicado no couro cabeludo o PRF promove não só uma prevenção da queda de cabelo mas também pode aumentar a densidade capilar. Isto ocorre porque os factores de crescimento atuam nos folículos em degeneração, impedindo a queda, e nos folículos em “estado dormente”, induzindo a regeneração capilar.

Ao contrário de outros métodos injetáveis faciais, como é o caso do ácido hialurônico, o PRF é absorvido pelo organismo, não exercendo ação de preenchimento superficial mas exercendo uma ação que estimula o próprio organismo em profundidade.

O PRF possui muitas vantagens e aplicações que o tornam um método terapêutico fundamental e um aliado essencial no tratamento dentário e estético. No entanto, a sua aplicação depende de caso para caso, pelo que uma avaliação prévia é fundamental.

**Na Clínica Allmed Braga prezamos pela sua saúde logo não hesite em contactar-nos para descobrir se este tratamento se adequa a si.**



**Antes e Depois de uma sessão de PRF (intervalo de 28 dias)**

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

ESPECIAL

# EN SI NO



FORMAÇÃO PROFISSIONAL



# Get World Ready



*Preparados  
para o Mundo!*

## **CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO**

Cursos de Verão em julho (20h /30h)

**Inscrições 2024/25 abertas a partir do dia 19 de Junho**

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



**International  
House**  
Braga



**International  
House**  
Portugal

# HUMANISMO E QUALIDADE REFERENCIAIS

**R**ecentemente foram divulgados os resultados dos exames nacionais do ensino básico e do ensino secundário do ano transato. Sem surpresas, porque habitual, constatamos que, na maioria dos exames, o Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio ficou significativamente acima da média nacional e, em muitos casos, acima da média da Região Norte ou NUT III, Cávado, que integra e que habitualmente se encontram nos lugares cimeiros nacionais.

Destacamos, para além dos resultados dos exames de Português, Biologia e Geologia, Geometria Descritiva, Geografia ou Físico e Química, os resultados dos diversos exames da área de Matemática (Matemática A e B e Matemática Aplicada às Ciências Sociais), todos eles significativamente acima da média Nacional, da Região Norte ou da NUT III, Cávado, por ser uma das áreas onde se concentra mais a atenção das famílias. Neste particular, destacamos o resultado do exame de Matemática A, onde não só estivemos dois valores acima da média nacional, como todas as questões e alíneas do exame, sem exceção, os nossos alunos apresentaram resultados, quer acima da média nacional, quer acima da média da referida NUT III..

Também no ensino Profissional, onde desde o ano passado temos dois novos cursos, em resultado da aprovação da candidatura ao Centro Tecnológico Especializado (CTE), de que fomos pioneiros na cidade, o Agrupamento foi revalidado com o Selo de Qualidade EQAVET, que reconhece e salienta a existência de uma cultura da melhoria sistemática da qualidade e da responsabilidade nos Cursos Profissionais. A criação do Centro Tecnológico Especializado (CTE), a operacionalizar na Escola Secundária de Alberto Sampaio na área de especialização tecnológica de informática, teve como objetivos modernizar, reequipar e robustecer a infraestrutura tecnológica da escola e atualizar a sua oferta formativa de cursos profissionais, em linha com as transformações no tecido produtivo da região, na adaptação à indústria 4.0.

Mas uma escola é muito mais que resultados académicos, ainda que sempre importantes por causa do impacto que apresentam na regulação do percurso dos alunos e na abertura de portas para o seu futuro imediato. A escola carece de ser um espaço de humanismo e valores: o convocar de valores deve, numa escola, ser uma constante subjacente a todas as ações e processos de decisão, assentes numa ponderação valorativa clara e assumida, obrigatórias pela implicação exemplar e formativa que assumem.



No nosso agrupamento, de acordo com o nosso Projeto Educativo, o quadro de valores e princípios que nos norteia, são a Liberdade e Responsabilidade; Humanismo e Equidade; Qualidade e Transparência; Conhecimento e Inquietação; Fraternidade e Sustentabilidade e Participação e Motivação.

O processo educativo público, numa sociedade democrática, deve ter como finalidade, em condições de igualdade de oportunidades e de sucesso, antes de tudo, a preparação de pessoas singulares conscientes, responsáveis e equilibradas e, por tal, capazes de uma cidadania e profissionalidade plenas. Somos, assim, um espaço de abertura à mudança, de compreensão da pluralidade de opiniões e da diversidade de modelos civilizacionais, estimulando a produção e fruição de bens culturais na concretização um projeto educativo humanista.

Acreditamos que a elevada procura registada em todas as escolas do Agrupamento deriva da combinação destas duas realidades: da busca constante de todos os atores em conciliar uma forte dimensão humanista com uma qualidade referencial, construindo, assim, um espaço onde as nossas crianças e jovens podem crescer equilibradas e felizes.

**João Manuel Esteves Dias de Andrade**

Diretor do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio





Agrupamento  
de Escolas  
Alberto Sampaio

**AESAS**

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

Telefone: 253 204 220 | e-mail: [direcao@esas.pt](mailto:direcao@esas.pt)



## OFERTA FORMATIVA

### Ensino Pré-Escolar e Primeiro Ciclo do Ensino Básico:

- Jardins e Escolas nas Freguesias de Arcos, Lomar, Esporões, Fraiã, Nogueira e Trandeiras.

### 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico:

- E.B. 2/3 de Nogueira e Escola Secundária de Alberto Sampaio;
- Ensino Articulado de Teatro, com a Companhia ACE Teatro do Bolhão.

### Cursos Científico-Humanísticos:

- Ciências e Tecnologias | Ciências Socioeconómicas | Línguas e Humanidades | Artes Visuais.

### Curso Profissionais:

- Centro Tecnológico Especializado Alberto Sampaio;  **Novo! Novos Cursos!**
- Certificação EQAVET; 
- Academias Palo Alto, Fortinet e Cisco;
- Intérprete/Ator/Actriz | Eletrónica, Automação e Computadores | Programador/a de Informática | Informática - Instalação e Gestão de Redes | Turismo | Secretariado.

### Outras Valências e Ofertas:

- Alunos Atletas de Alta Competição - Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE);
- Ensino Recorrente Noturno;
- Cursos de Português, Língua de Acolhimento (PLA);
- Ensino Articulado de Música, com o Conservatório Bomfim;
- Polo do Centro Qualifica do Município de Braga;
- Desporto Escolar;
- Planos Nacionais das Artes, Cinema e Leitura e Projetos Ciência Viva, Erasmus e E-twinning;
- Clubes e Oficinas (Robótica, Teatro, Línguas, Rádio, Astronomia, Artes, Ambiente, etc.).



# EXTERNATO PAULO VI ENSINO INOVADOR E INTEGRAL

O Externato Paulo VI, sediado no coração da cidade de Braga, na Avenida Central, é um colégio privado, com uma proposta educativa de excelência, que desafia os paradigmas convencionais. Mais do que um simples colégio, é uma comunidade educativa comprometida com o sucesso e a felicidade de seus educandos.

## TRADIÇÃO DE EXCELÊNCIA, VISÃO DE VANGUARDA

Com uma tradição de excelência que perdura há mais de 50 anos, o Externato Paulo VI tem sido um farol educativo, que combina o rigor acadêmico com um ambiente acolhedor e familiar, conforme os princípios de Madre Trindade, inspiradora da Congregação das Religiosas Escravas da Santíssima Eucaristia e da Mãe de Deus, entidade que orienta não apenas este colégio, mas outros 23 em várias nações. Operando com autonomia pedagógica, abrange desde o ensino pré-escolar até do 9.º Ano, do 3.º ciclo de escolaridade.



## INFRAESTRUTURA MODERNA, ESPAÇOS INSPIRADORES

Com mais de 600 alunos e uma equipa de 70 dedicados colaboradores, o Externato Paulo VI ocupa um espaço privilegiado no centro de Braga, que permite a entrada por um edifício com uma arquitetura distinta do início do século XX, que reflete a sua rica história e tradição educativa e no seu interior apresenta instalações modernas, que abrigam salas de aula adaptadas a cada nível de ensino, pátios ensolarados, parques infantis, uma horta pedagógica florescente e campos desportivos renovados. Além disso, a presença de uma biblioteca enriquecedora, laboratórios de ciências avançadas e salas temáticas dedicadas ao desenvolvimento artístico e tecnológico garantem uma experiência educativa enriquecedora e integral.

## EDUCAÇÃO INOVADORA PARA O SÉCULO XXI: INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

Uma das marcas distintivas do Externato Paulo VI é sua abordagem pedagógica baseada nas Inteligências Múltiplas, através de estímulos sensoriais, emocionais e cognitivos. Reconhecendo e valorizando a diversidade de talentos e habilidades, esta metodologia permite que cada aluno se desenvolva de forma holística, alcançando o seu pleno potencial. Aqui, o ensino vai além da mera transmissão de conhecimentos; é uma experiência enriquecedora que visa formar cidadãos autônomos, criativos e solidários, preparando-os para os desafios do século XXI.



## TECNOLOGIA EDUCACIONAL AVANÇADA, PROGRAMA BILÍNGUE COM CERTIFICAÇÃO DE CAMBRIDGE

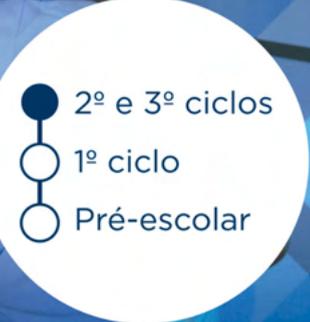
O compromisso do Externato Paulo VI com a excelência académica é evidente na adoção de tecnologias de ponta, como a robótica e o tablet, sem abdicar do manual impresso. Oferece um ensino bilíngue (Português-Ingles) de certificação de Cambridge, complementado pelo estudo do Francês a partir do 5.º Ano, do 2.º Ciclo. Além disso, disciplinas complementares do seu projeto educativo, como Empreendedorismo e Liderança, Geometria Aplicada, Arte e Comunicação, Escrita e Ilustração Recreativa, Design, Aprender a Pensar, Teatro e Dança e Formação Integral, preparam os alunos para os desafios do mundo moderno.



## CULTIVANDO VALORES, CONSTRUINDO COMUNIDADES

Além do compromisso com a excelência académica, o Externato Paulo VI valoriza a formação de valores sociais e humanos. Através de uma pedagogia centrada na cooperação, respeito e responsabilidade social, e integrando-os em projetos internacionais, como o "Erasmus+" e Eco-Escolas, os alunos são capacitados a tornarem-se agentes de mudança numa sociedade global em constante evolução.

O lema "Mais Humanos, Mais Cristãos, Mais Felizes" não é apenas uma declaração de intenções, mas um compromisso diário que molda a jornada educativa dos alunos do Externato Paulo VI, preparando-os para serem líderes e visionários num mundo em constante transformação.



# A INOVAÇÃO PROMOVE A EDUCAÇÃO

diferenciada · dinâmica · integrada

**GRATUITO**  
Frequência nas férias de Natal e Páscoa



**EXTERNATO PAULO VI**

Mais do que uma Escola...  
**uma Família!**  
**UM FUTURO**

## ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

<b>APOIO PEDAGÓGICO</b>	Estudo Acompanhado • Apoio Acrescido • Orientação Vocacional Saber+ (Oficina de Matemática)	<b>Ensino Bilingue</b>
<b>ÁREA DE LÍNGUAS</b>	Inglês certificado pela Universidade de Cambridge	
<b>ÁREA CIENTÍFICA</b>	Inventors • Olimpíadas de Matemática • Olimpíadas de Físico-Química.	
<b>ÁREA DESPORTIVA</b>	Futebol • Karaté • Natação • Pilates	
<b>ÁREA CULTURAL, ARTÍSTICA E MUSICAL</b>	Dança • Teatro • Grupo Coral • Guitarra Elétrica • Piano Saxofone • Guitarra Clássica • Violino	

**GRATUITO**  
Após tempos letivos  
**17h15-18h30**



*be a part of this school!*



externatopaulovibraga

www.externatopaulovi.com

# UNIVERSIDADES DO MINHO E DE VIGO CONSOLIDAM A SUA COOPERAÇÃO COM O LANÇAMENTO DE QUATRO PROJETOS CONJUNTOS

As propostas de investigação integram as áreas do Direito, Ciências da Terra, Biotecnologia Industrial e Alimentar

**Q**uatro projetos desenvolvidos por investigadores da Universidade do Minho e da Universidade de Vigo foram selecionados no primeiro concurso criado por estas instituições para apoio à investigação desenvolvida por equipas conjuntas da euro-região Minho-Galiza. O financiamento atribuído a esta primeira convocatória é de 90 mil euros, divididos em partes iguais entre as duas universidades, tendo sido selecionadas nesta edição quatro das 25 propostas apresentadas a concurso e que têm origem nas áreas do Direito, Ciências da Terra, Biotecnologia Industrial e Alimentar.

Na área da Biotecnologia Alimentar, destacou-se um projeto de doces tradicionais da Galiza e norte de Portugal enriquecidos com proteína de insetos. O Prodoce será desenvolvido pelos grupos Biosystems da UMinho e BiotecnIA da Universidade de Vigo. Esta proposta surge do crescente interesse manifestado por organizações como a FAO e a União Europeia em incorporar novos alimentos que ajudem a cobrir o aumento da procura alimentar que se espera para os próximos anos.

Outro projeto financiado procura a validação de biossurfactantes prebióticos produzidos por bactérias lácticas para aplicações dérmicas – ValBioDerm – e será dirigido pelos investigadores Xanel Vecino Bello da Cintecx – da UVigo e Lígia Rodrigues do Centro de Engenharia Biológica da UMinho. O projeto aposta na melhoria das propriedades desta solução, face aos surfactantes químicos comumente utilizados na formulação de produtos cosméticos.

Com o objetivo de investigar o impacto de dois microplásticos nos solos agrícolas da Galiza e Norte de Portugal, foi financiado o projeto EnvAgro, coordenado por Luís Miguel Gonçalves do Centro de Ciências da Terra da UMinho e Andrés Seijo do Instituto de Agroecologia e Alimentação da UVigo. O projeto visa avaliar o papel destes microplásticos como transportadores de contaminantes e o seu impacto a longo prazo na fertilidade dos solos.

O projeto na área do direito, dirigido pelas investigadoras Margarida Oliveira Santos do centro JusGov da UMinho e Raquel Fernández González da UVigo, centra-se na análise dos problemas que levam à violência sexual exercida sobre mulheres, crianças e adolescentes. A ideia é realizar um estudo sobre as principais medidas de atuação que podem ser adotadas numa perspetiva multidisciplinar, envolvendo os diferentes ramos do direito e outras áreas científicas, como psicologia, criminologia, economia e ciência política.

Adicionalmente foram apoiadas duas ideias para preparação de candidaturas conjuntas a projetos Europeus nos temas “vacina contra o idadismo através da comunicação e da arte”, proposto por José Gabriel Andrade Júnior da UMinho e Ana Belén Fernández Souto da UVigo, e “Robótica autónoma para construção, reabilitação e manutenção em edifícios”, proposto por José Campos e Matos da UMinho e Higinio González Jorge da UVigo.

Esta colaboração institucional da UMinho com a Universidade de Vigo tem sido intensa e longa, com a participação de investigadores de ambas as universidades em numerosos projetos conjuntos, nomeadamente ao abrigo dos programas INTERREG e POCTEP.





**Universidade do Minho**  
uminho.pt

aquiesciv

**sou.uminho.5.0**



# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SÁ DE MIRANDA

**U**ma escola multicultural e humanista, assente em valores como o sentido de responsabilidade, autonomia, tolerância, solidariedade e espírito crítico, assim se caracteriza a ação educativa do Agrupamento de Escolas Sá de Miranda (AESM). Enquanto organização agregadora de 12 unidades educativas, o AESM conta com 11 anos de existência e da sua oferta educativa fazem parte a educação pré-escolar, os diversos ciclos do ensino básico e o ensino secundário e, ainda, a educação de adultos.

A oferta educativa do AESM assenta na inovação, na criação de uma escola projetada para o futuro, com uma aposta em projetos e contextos educativos baseados em tecnologias digitais, enquanto recursos na sala de aula, capazes de potenciar uma aprendizagem mais motivadora e diversificada.

Com alunos provenientes de mais de 30 diferentes nacionalidades, o AESM tem-se ajustado a esta multiculturalidade. Para isso, tem em desenvolvimento o projeto *Sejam Bem-vindos!*, que ajuda a acolher e a integrar os alunos recém-chegados a Portugal, de que são exemplo os intercâmbios culturais entre os alunos e o projeto *Welcome*, para o desenvolvimento da aprendizagem da língua inglesa. Para além disso, em regime noturno, acolhe turmas de Português Língua de Acolhimento para adultos provenientes do estrangeiro, não falantes da nossa língua.

Relativamente à vertente profissionalizante, a oferta de cursos profissionais para 2024/2025 surge na sequência dos dois Centros Tecnológicos Especializados (CTE) que foram aprovados para a Escola Sá de Miranda, num valor total de cerca de três milhões de euros: um CTE na área do Digital, que irá dotar a escola de um Estúdio de Produção Audiovisual e de laboratórios Multimédia, com recurso à tecnologia de ponta existente no mercado; o segundo na área da Informática, com a instalação de laboratórios nas áreas das redes e equipamentos informáticos. Estes CTE vão de encontro à experiência já consolidada ao longo de muitos anos através da oferta dos cursos profissionais Técnico de Multimédia e Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, possibilitando oferecer para o próximo ano letivo a abertura mais dois cursos nestas áreas: Técnico de Comunicação e Serviço Digital e Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos. A oferta de formação profissionalizante tem em conta a realidade empresarial e social do território educativo do AESM, tendo conduzido à atribuição do selo de conformidade EQAVET desde 2021.

A escola Sá de Miranda integra, ainda, o consórcio do Centro Qualifica do Município de Braga que, para além do Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), disponibiliza formação complementar para adultos, com turmas EFA. Precursor na cidade de Braga foi a introdução, no âmbito dos RVCC, do Curso de Dupla Certificação de Técnico/a de Ação Educativa.



Reconhecendo a importância das artes na formação integral dos alunos, o AESM integra o Plano Nacional das Artes, desenvolvendo iniciativas, quer na componente curricular, quer nas múltiplas atividades que se dinamizam, na vertente da expressão musical e dramática, da expressão plástica e das expressões corporais.

O projeto CLIL, em que é utilizado o inglês para a lecionação e ensino dos conteúdos das disciplinas, abrange turmas do 5.º ao 9.º ano e desenvolve-se na Escola Sá de Miranda e na EB de Palmeira. Paralelamente a esta abordagem, privilegia-se a utilização de recursos educativos digitais em sala de aula e o desenvolvimento da aprendizagem por projetos.

Na escola Sá de Miranda, para além do 3.º ciclo, funcionam as quatro áreas dos cursos científico-humanísticos do ensino secundário, disponibilizando-se aos alunos uma grande diversidade de disciplinas de opção, de que é exemplo o ensino de Italiano que faz já parte do currículo dos alunos do curso de Línguas e Humanidades.

No AESM funcionam clubes e projetos que complementam o currículo dos alunos, como o Tambombo, o Clube de Teatro, o Clube de Robótica, o Clube de Ciência Viva, projeto Eco-escolas, a Horta Escolar, entre outros, para além das atividades do Desporto Escolar. Os projetos Sá Solidário, vocacionado para apoiar as famílias mais desfavorecidas do agrupamento, e o Sá Voluntário, que possibilita aos alunos desenvolver atividades de voluntariado em Instituições de Solidariedade da cidade de Braga, são também uma referência no agrupamento. Para além disso, são desenvolvidos diversos projetos e Twinning aos quais foram já atribuídos vários Selos de Qualidade Nacional e Twinning. O AESM é uma entidade certificada Erasmus+ no Ensino Escolar e no Ensino e Formação Profissional, possibilitando a mobilidade de alunos e professores para outros países europeus e proporcionando experiências de formação em contexto de trabalho no estrangeiro aos alunos dos cursos profissionais.

A ambição do AESM é continuar a consolidar o seu reconhecimento como agrupamento de referência, de excelência educativa, mas também, orientada pelos valores da solidariedade, igualdade, respeito e cidadania universal, pelas suas intervenções no desenvolvimento da comunidade onde se insere.



Educação Pré-escolar

1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º Ciclo do Ensino Básico

3.º Ciclo do Ensino Básico

### Cursos Científico-Humanísticos

Ciências e Tecnologias .  
 Ciências Socioeconómicas .  
 Línguas e Humanidades .  
 Artes Visuais .

### Cursos Profissionais

- > Técnico de Multimédia
- > Técnico de Informação e Animação Turística
- > Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
- > Técnico de Ação Educativa
- > Animador/a Sociocultural
- > Técnico de Comunicação e Serviço Digital
- > Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) e RVCC

Formação Modular Certificada (FMC)  
 Português Língua de Acolhimento (PLA)

# oferta educativa e formativa 24.25



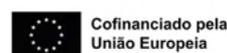
AE Sá de Miranda | Rua Dr. Domingos Soares | 4710-295 Braga | Tel. 253 200 980  
 www.aesamiranda.pt | geral@sa-miranda.pt

### O que temos para ti | Clubes e Projetos

- Clube de Teatro
- Clube de Ciência Viva
- Projeto Sá Solidário
- Projeto Sá Voluntário
- Clube de Robótica
- Projeto *Welcome*
- Erasmus+
- Desporto Escolar
- Projeto "Todos a Ler"
- Plano Nacional das Artes
- Eco-Escolas
- Projeto "Sejam Bem-vindos!"



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



# EPB, #ATUAPRIMEIRAESCOLHA

**R**econhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, pela qualidade da sua formação e por uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições e à comunidade, a EPB - Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 34 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado.

Com dois centros tecnológicos especializados aprovados em 2024, nas áreas industrial e informática, a EPB aposta na modernização das suas infraestruturas e projeta-se como uma escola de Excelência também ao nível dos espaços e equipamentos, fortemente alinhada com as necessidades do mercado.



## NOSSO ALUNO, O NOSSO COMPROMISSO!

Assumidamente uma escola inclusiva, aberta e participativa, com envolvimento em projetos de natureza técnica, social e ambiental, a EPB é uma escola implicada no presente e futuro de cada aluno.

Com cerca de 500 alunos, a EPB é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

A aposta num modelo educativo e formativo assente em práticas diversificadas e em projetos de cariz empreendedor, proporciona aos nossos alunos oportunidades únicas de aprendizagem significativa e experiências “fora de portas” que somam valor às aprendizagens mais académicas.

## PARCERIAS DE VALOR

Atualmente integrada no Grupo Rumos, a EPB tem construído a sua identidade ao longo destas mais de 3 décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa, com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola. Esta cooperação com o mundo empresarial tem permitido o acolhimento dos alunos em contextos reais de trabalho, oferecendo-lhes experiências únicas de grande valor formativo, assim como oportunidades de projeção profissional e/ou decisivas para evoluírem para a criação de empresas ou se lançarem no prosseguimento de estudos.

## PROJETOS DE MOBILIDADE ERASMUS + | UMA ESCOLA COM ESPÍRITO TRANSNACIONAL

Estas experiências de formação prática em contexto de trabalho também podem ser realizadas noutros países, em empresas europeias. Com um leque alargado de parceiros internacionais e uma larga experiência que remonta a 2002, a EPB tem permitido que centenas de alunos tenham já podido beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em cerca de 15 países.

## ALUNOS EM AÇÃO

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, de grande relevo na cidade, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos, em diversas áreas (secretariado/ rececionismo, captação de imagem e vídeo/edição, design, rastreios de saúde, etc.). O destaque e referência à excelência do profissionalismo e qualidade técnica dos alunos envolvidos nestas atividades é motivo de orgulho para a nossa instituição e reveladora da clara perceção dos parceiros da qualidade da formação da EPB.

## UMA ESCOLA CERTIFICADA

Nos últimos 3 anos, a EPB tem recebido inúmeras certificações, que atestam a qualidade e diferenciação do seu Projeto Educativo, entre as quais:

Acreditação Erasmus+ - que reconhece o valor do plano estratégico da EPB e a capacidade de realizar atividades de mobilidade de elevada qualidade.

Certificação “Escola eTwinning” - resultante da dinâmica que vem sendo construída na EPB, através da criação de redes de trabalho colaborativo entre escolas europeias e do desenvolvimento de projetos comuns, com recurso à Internet e às TIC.

Certificação “Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência” - que reúne um conjunto de ações que visa prevenir a violência e o bullying no espaço escolar.

Certificação “Microsoft Showcase School” - a EPB é a 5.ª Microsoft Showcase School do país e a 2.ª Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva que, de acordo com os parâmetros da Microsoft, está a “capacitar os alunos de hoje para criarem o mundo de amanhã”, numa experiência transformacional da aprendizagem com recurso ao universo Microsoft e a práticas de inovação pedagógica. A EPB recebeu esta distinção em 2021 e a sua renovação em 2023.

Selo de Conformidade EQAVET - reconhecendo a garantia de qualidade na educação e formação profissional da EPB, que comprovou cumprir os mais exigentes requisitos de qualidade.

Selo de Segurança Digital - com selo de ouro, que atesta que a EPB tem práticas e políticas de segurança digital e promove o acesso seguro às tecnologias digitais, num ambiente estável e enriquecedor.

Selo “Escola Gandhi” - que reconhece que a EPB é uma escola que estimula a participação ativa dos alunos na construção de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, no quadro da democracia e da defesa dos direitos humanos.

Título “Eco-Escola” - com a Bandeira Verde Eco-Escola, ao reconhecer a EPB como uma escola empenhada em melhorar o seu desempenho e responsabilidade ambiental.



# epb

## escola profissional de braga

Futuro

#atuaprimeiroescolho

técnico de  
refrigeração e climatização  
frio e climatização



técnico de  
auxiliar de saúde



técnico de  
eletrónica, automação  
e comando



técnico de  
mecatrónica automóvel



técnico de  
contabilidade



técnico de  
comunicação e serviço digital  
comércio e marketing digital



técnico de  
gestão de equipamentos  
informáticos



técnico de  
gestão e programação  
de sistemas informáticos



técnico de  
design de comunicação gráfico



epb.pt

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

## APOSTA NUM “PERCURSO COM FUTURO”



**E**stamos a terminar o ano letivo e para as alunas e alunos que frequentam o 9.º ano de escolaridade é tempo para tomadas de decisão fundamentais para o seu futuro. A escolha do caminho a seguir, no ensino secundário, implica uma reflexão consciente e obriga os estudantes a refletir sobre as suas disponibilidades, capacidades, expectativas e interesses pessoais, ponderando a informação disponível sobre o mundo do trabalho e das profissões, com a ajuda dos seus pais e encarregados de educação, professores, diretores de turma e psicólogos escolares.

Ao escolher o Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, podes prosseguir os teus estudos no 10.º ano de escolaridade, optando por uma de duas vias possíveis para concluir o ensino secundário: os cursos científico-humanísticos ou os cursos profissionais.

Os cursos científico-humanísticos constituem uma oferta educativa vocacionada para o prosseguimento de estudos de nível superior (universitário ou politécnico) e na Escola Secundária Carlos Amarante, tens disponíveis os quatro cursos existentes: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas.

Nos cursos profissionais privilegia-se uma formação mais prática e o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, dado que um dos objetivos é preparar o ingresso mais precoce no mundo do trabalho. Nestes percursos profissionalizantes de dupla certificação, os alunos obtêm um diploma de ensino secundário (12º ano), bem como o nível 4 de qualificação do QNQ. A conclusão do ensino profissional permite ingressar no mercado de trabalho com uma qualificação profissional e concomitantemente permite o prosseguimento de estudos.

Ao concluíres o ensino básico, a Escola Secundária Carlos Amarante é uma excelente aposta, dado que tem mais de onze opções para frequentares o ensino secundário. Além dos quatro cursos científico-humanísticos, com diversas opções, inclusive o Mandarin, tens ainda os seguintes cursos profissionais: Programador/a de Informática, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Comando, Técnico/a de Produção em Metalomecânica – variante de Programação e Maquinação, Técnico/a de Design – variante de Design de Interiores/

Exteriores, Técnico/a de Informática de Gestão, Técnico/a de Obra – Condutor/a de Obra e Técnico/a de Gestão Desportiva.

À oferta diversificada aliamos não só a capacidade instalada, a relevância de cada curso profissional no Sistema de Antecipação de Necessidades de Qualificações (SANQ) mas, sobretudo, o desempenho e sucesso educativo dos nossos alunos e alunas.

Somos uma escola que proporciona “Percursos com futuro”, onde a saúde mental, a alegria, a equidade e a inclusão são pilares fundamentais do nosso projeto educativo.

Somos uma boa aposta, porque continuamos a trabalhar no aprofundamento do nosso projeto Erasmus+ – “Estágios além fronteiras”, permitindo que, no presente ano letivo, diversos alunos se encontrem a realizar a formação em contexto de trabalho em Valência, Espanha.

Somos uma boa aposta, porque os nossos cursos profissionais contribuem para uma rede de oferta formativa atualizada, adequada às necessidades e à evolução da economia e sociedade.

Somos uma aposta ganha porque investimos na inovação, na qualidade, no desempenho ativo dos nossos alunos na vida escolar e na sua participação em inúmeros projetos e atividades. Destaco, no presente ano letivo: a medalha de prata conquistada pelo aluno Diogo Ribeiro Sousa, do 11.º ano, nas 42.ªs Olimpíadas Portuguesas de Matemática; o 3.º lugar obtido por Inês Domingues na 2.ª Edição do TOP – Torneio de Oratória de Português, que decorreu no Coliseu do Porto a 14 de abril; a medalha de prata, obtida por Diogo Ribeiro Sousa, no Escalão B – Norte Litoral nas Olimpíadas Regional de Física 2024, a 20 de abril; o diploma de mérito obtido por Ana João Pinto (10.º ano) nas Olimpíadas Portuguesas de Biologia 2024; e finalmente o diploma de mérito da Escola Secundária Carlos Amarante (melhor escola) obtido nas Olimpíadas de Química + 2024, que decorreram na Univ. de Aveiro, no passado 11 de maio, onde o aluno Diogo Sousa conquistou a medalha de ouro.

Se queres ter futuro, vem para a Escola Carlos Amarante.

**Eusébio Fertusinhos**  
Subdiretor

# OFERTA FORMATIVA 2024/2025

## Percursos com futuro!

ENSINO  
SECUNDÁRIO

EDUCAÇÃO  
PRÉ-ESCOLAR

ENSINO  
BÁSICO

1º Cíclo  
2º Cíclo  
3º Cíclo

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS  
LÍNGUAS E HUMANIDADES  
ARTES VISUAIS  
CIÊNCIAS SOCIOECONÓMICAS

TÉCNICO/A DE  
INFORMÁTICA DE GESTÃO

TÉCNICO/A DE OBRA /  
CONDUTOR/A DE OBRA

CURSOS  
PROFICIONAIS  
(NÍVEL 4)

TÉCNICO/A DE APOIO À  
GESTÃO DESPORTIVA

PROGRAMADOR/A  
DE INFORMÁTICA

TÉCNICO/A DE DESIGN  
VARIANTE DE DESIGN DE  
INTERIORES E EXTERIORES

TÉCNICO/A DE PRODUÇÃO  
EM METALOMECÂNICA

Desporto Escolar  
Robótica  
Teatro Escolar  
Projeto Eco-Escolas  
Projeto ERASMUS+  
Plano Nacional de Leitura  
Plano Nacional de Cinema  
Promoção e Educação  
para a Saúde (PES)  
Clube Ciência Viva na Escola  
Plano Nacional de Artes (PNA) -  
Projeto Cultural do Agrupamento

TÉCNICO/A DE ELECTRÓNICA,  
AUTOMAÇÃO E COMANDO

POLO  
DO  
CENTRO  
QUALIFICA  
DA  
CMB

RVCC

ENSINO  
RECORRENTE

EDUCAÇÃO E  
FORMAÇÃO DE  
ADULTOS

CURSOS - EFAS NS/ESCOLAR  
PORTUGUÊS - LÍNGUA DE ACOLHIMENTO (PLA)  
FORMAÇÕES MODULARES (INGLÊS, TIC...)

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS  
LÍNGUAS E HUMANIDADES

# UMINHO: NOVO MESTRADO EM CIBERSEGURANÇA PASSA POR QUATRO PAÍSES

Estudantes vão estar em Itália, Lituânia, Espanha e Portugal

**A** Universidade do Minho, no âmbito da aliança europeia Arqus, vai lançar o mestrado conjunto em Cibersegurança Internacional e Ciberinteligência, sendo o primeiro semestre na Universidade de Pádua (Itália), o segundo na de Vilnius (Lituânia), o terceiro na de Granada (Espanha) e o quarto na UMinho, para a dissertação e a semana de graduação.

O curso, em inglês, inicia em outubro e presta formação especializada na área, tendo forte envolvimento da indústria e incluindo bolsas de mobilidade.

“É uma oportunidade única de aprendizagem, com um currículo de vanguarda adaptado às últimas tendências do setor e às ameaças emergentes”, refere o professor Henrique Santos, da Escola de Engenharia da UMinho. Face à constante evolução da tecnologia global e de redes interconectadas, é fulcral procurar profissionais qualificados em cibersegurança e ciberinteligência. O mestrado foca, assim, ramos tão díspares como criptografia, sistemas ciberfísicos, internet das coisas, machine learning, computação quântica, relações internacionais, direito ou gestão.

O programa integra um amplo corpo docente, a presença ativa de empresas em sala de aula e seminários, a coconstrução de conhecimento em plataformas abertas, vários laboratórios práticos e tutoria da tese de forma presencial e/ou remota, incidindo num exercício de cibersegurança para avaliar as competências obtidas e a sua aplicação à realidade. “Vamos alargar o networking, o potencial e a empregabilidade dos estudantes, que no final estarão aptos a integrar qualquer área da indústria da cibersegurança ou equipas de ciberinteligência a nível internacional”, frisa Henrique Santos, também investigador do Centro Algoritmi e presidente da Comissão Técnica 163 (Normalização) para a Cibersegurança.

## DIVERSAS SAÍDAS PROFISSIONAIS

O curso inclui diferentes saídas profissionais, como gestor de segurança da informação (CISO); responsável cibernético jurídico, político e de controlo; especialista em ameaças cibernéticas; investigador forense digital; pentester; e ainda arquiteto, auditor, educador, implementador, investigador ou gestor de riscos na área da cibersegurança, entre outros.



Há várias bolsas de estudo ao dispor, nomeadamente do programa Erasmus+, do Arqus Talent Fund e em especial do projeto CyberActioning, que, nas duas primeiras edições do mestrado, disponibiliza verbas da UE e de duas empresas de cada país parceiro, sendo no caso português as tecnológicas Eurotux e DigitalSign.

A acreditação deste mestrado foi submetida pela Universidade de Vilnius no novo sistema European approach e, após essa etapa, foi sendo aprovada em cada uma das universidades parceiras. Assim, o estudante terá o diploma conferido pelas quatro academias envolvidas: Vilnius, Pádua, Granada e Minho. Pelo seu perfil inovador, esta é uma formação em destaque no portal da Agência Europeia para a Segurança das Redes e da Informação, por exemplo. É possível obter mais detalhes pelo email [infocybermaster@arqus-alliance.eu](mailto:infocybermaster@arqus-alliance.eu).

A Arqus – Aliança Universitária Europeia junta 317 mil estudantes, 24 mil académicos e 15 mil técnicos das universidades de Granada (Espanha), Graz (Áustria), Leipzig (Alemanha), Lyon 1 (França), Maynooth (Irlanda), Minho (Portugal), Pádua (Itália), Vilnius (Lituânia) e Wrocław (Polónia), tendo apoio da UE. Aproveita a sólida experiência conjunta para alcançar uma forte integração de políticas e planos de ação nos mais diversos âmbitos.





COLÉGIO  
D. Pedro V



unesco

Membro da Rede  
Escolas Associadas

# UMA CASA QUE É ESCOLA, ONDE TODOS ENSINAM E APRENDEM..

O Colégio D. Pedro V conta com as valências de Pré-Escolar e 1.º Ciclo, tendo como premissa fundamental do seu Projeto Educativo a tríade Respeito-Relação-Gratidão.

Reconhecido pela UNESCO desde 2020, integra a ASPNet (Rede de Escolas Associadas da UNESCO) e assenta as suas práticas educativas quer nos pilares da Educação Delors/UNESCO (Aprender a conhecer, Aprender a fazer, Aprender a viver juntos e Aprender a ser), quer em metodologias construtivistas da aprendizagem.

Os alunos têm no seu plano de estudos a Música, Educação Física, Yoga, Artes Expressivas e Inglês (Cambridge), para além das Áreas Curriculares, sendo efetivo o envolvimento das várias áreas de conhecimento. O Colégio aposta na relação e envolvimento com os Pais, promovendo atividades de trabalho comunitário inseridas no âmbito pedagógico e nos projetos curriculares de cada turma. As parcerias com entidades externas enriquecem a aprendizagem e abrem o horizonte das crianças, destacando-se uma relação estreita com a STOL-Science Through Our Lives (Universidade do Minho), na promoção de Ciência e Comunicação de Ciência, a participação de inúmeros eventos promovidos pelo Município de Braga ou a associação a campanhas solidárias e promotoras de um desenvolvimento sustentável, desenvolvidas pelos mais diversos parceiros.

O Colégio D. Pedro V é, desde 2022, promotor dos Projetos ERASMUS+, proporcionando partilhas de experiências com projeção europeia a todos os professores e aos alunos do 1.º Ciclo, aderindo a projetos cujas temáticas se relacionam intencionalmente com as dinâmicas e visão pedagógicas. Também no âmbito ERASMUS+, os Professores têm formação europeia em Liderança, Sustentabilidade e Novas Metodologias de Ensino para o Séc. XXI.

Integra, desde 2023, o Plano Nacional das Artes, reiterando no seu Plano Cultural de Escola a acessibilidade às Artes na escola, dinamizando encontros com escritores, peças de teatro anuais, encontros de Artes Plásticas, parcerias com Escolas de Dança, entre muitas mais atividades artísticas.

Os alunos têm contacto cada vez mais frequente com os residentes da Residência Sénior D. Pedro V, a funcionar no mesmo edifício, estreitando laços com os idosos e desenvolvendo competências sociais e pessoais através de atividades intergeracionais.



Avenida Central, 144, 4710-229 Braga  
geral@dopedrov.pt  
253 200 640  
(custo de chamada para a rede fixa nacional)



# SOFIA DAMIANA PIRES DE JESUS RECONHECIDA PELO TRABALHO EM PROL DA COMUNIDADE EDUCATIVA

O Município de Braga homenageou a professora Sofia Damiana Pires de Jesus, do Agrupamento de Escolas de Real, uma das dez finalistas da versão nacional do Global Teacher Prize de 2024, cuja versão internacional é considerada o Nobel da Educação.

A cerimónia decorreu ontem, no Salão Nobre dos Paços do Concelho, com a presença de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, e da vereadora da Educação, Carla Sepúlveda. O Autarca manifestou a sua “profunda gratidão e admiração” pelo trabalho desenvolvido em prol da comunidade educativa, esperando que esta homenagem “sirva de incentivo para todos os professores que, diariamente, se dedicam a formar os cidadãos do futuro com dedicação, inovação e amor pelo ensino”.

“É um orgulho para a Cidade de Braga ter uma professora na lista dos dez finalistas do Global Teacher Prize. A professora Sofia representa o melhor do nosso sistema educativo, evidenciando a capacidade transformadora da educação e o poder de inspirar as novas gerações e este reconhecimento é um testemunho do impacto significativo que tem tido na vida dos seus alunos e na comunidade educativa”, referiu o Autarca, sublinhando que a Educação é o “alicerce do nosso futuro e, como tal, é essencial reconhecer e valorizar o papel fundamental dos professores”.

O Global Teacher Prize mobiliza docentes de mais de 120 países, com o objectivo de celebrar e reconhecer o papel dos professores em todo o mundo. A edição nacional elege, em cada ano, uma professora ou professor particularmente inspirador que, em Portugal, se tenha distinguido pelo contributo para o desenvolvimento dos jovens, da comu-



nidade e da profissão. O vencedor será conhecido durante a cerimónia final que irá decorrer no dia 17 de Maio, em Lisboa.

Sofia Damiana Pires de Jesus é professora no Agrupamento de Escolas de Real, em Braga. As práticas pedagógicas da professora Sofia são reconhecidas pela Direção-Geral da Educação como referências, nomeadamente no âmbito da autonomia e flexibilidade curricular. Incorpora tecnologias avançadas como a Realidade Aumentada nas suas aulas para enriquecer o ensino das ciências. É conhecida por criar projectos que estimulam o interesse e a participação activa dos estudantes, como o projecto “Era uma vez... com ciência”, que lhe valeu reconhecimento na 5.ª edição do selo Escola Amiga da Criança.





# Livraria Minho

*Desde 1980 ao serviço da cultura*

**LIVROS  
ESCOLARES**

**CONSUMÍVEIS**

**LIVROS  
TÉCNICOS**

**IMPRESSOS**

**MATERIAL  
DIDÁTICO**



**LIVRARIA MINHO AO SERVIÇO  
DA COMUNIDADE ESCOLAR,  
EMPRESAS E PARTICULARES.**

**f livrariaminho**

Largo da Senhora a Branca, 60- BRAGA

Telef. 253 271 152

(chamadas p/ rede fixa nacional)

lminho@livrariaminho.pt

www.livrariaminho.pt



# CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL “O SÁBIO DE LAGO”

## Formação para todas as idades e graus académicos



Sábio de Lago nasceu a 3 de Março de 2003. A celebrar o 21.º aniversário, esta entidade formadora prossegue com o objectivo principal de desenvolvimento de actividades formativas e a finalidade de otimizar e promover recursos humanos de todas as idades e graus académicos.

Localizado na Urbanização do Bico, junto à Ponte do Bico, em Lago, ‘O Sábio de Lago’ começou como centro de estudos/explicações, ocupando uma loja da urbanização, mas três meses depois 99% da sua actividade era de formação profissional e ocupava três lojas. Foi um crescimento impulsionado pela fundadora e directora, Lurdes Almeida, que tinha um percurso na área como professora e formadora.

“A minha formação inicial foi no ramo educacional e depois complementada com Mestrado e Doutoramento no ramo Científico”, conta Lurdes Almeida, lembrando que quando decidiu abrir o centro de formação “a ideia inicial era ter um centro de estudos”, mas depressa o “bichinho da formação profissional”, que sempre teve, acabou por levar este projecto noutro sentido. “Três meses depois já tinha três lojas e começamos logo com formação de formadores certificada pelo IEFP e de Técnicos de Higiene e Segurança no Trabalho nível IV e VI certificados pela ACT. A partir daí nunca mais paramos”, explica, lembrando que apesar das crises que na última década assolaram o país, ‘O Sábio de Lago’ conseguiu manter sempre a sua actividade, promovendo formação profissional de qualidade e direccionada para dar resposta aos interesses dos formandos e também às necessidades da região.

Hoje, ‘O Sábio de Lago’ tem 31 áreas de formação certificada pela DGERT - Direcção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho. “Temos uma oferta de formação muito diversificada, incluindo na área dos cuidados de beleza, que é uma área de formação que implica ter uma estrutura própria com salões específicos homologados pelo IEFP, pois é uma formação certificada”, refere a directora. ‘O Sábio de Lago’ ocupa agora cinco lojas.

Lurdes Almeida reconhece que foi “um crescimento significativo” e que aconteceu nos primeiros dez anos. “Depois foi só manter e conseguimos isso até hoje, apesar de todas as crises

que vieram, entretanto, com a Troika, depois com a pandemia e agora com a guerra na Ucrânia. Nós temos superado tudo e estamos a trabalhar em pleno. Temos tudo cheio, as salas, salões e laboratórios sempre preenchido/as.

‘O Sábio de Lago’ tem o seguinte horário: das 9 às 23 horas de segunda a sexta sem interrupção para almoço e jantar e aos sábados das 9 às 18 horas. Tem formação em horário laboral, pós-laboral e fins-de-semana nas modalidades Presencial, B-learning e E-learning. Nos dois últimos casos é ministrada com aulas síncronas, exigindo a presença do aluno.

Em regime de horário laboral, o centro funciona nos moldes de uma escola profissional. “Fazemos uma formação profissional de nível IV, que atribui o 12.º ano e uma qualificação nível IV. Os cursos têm uma durabilidade de dois anos e meio porque não tem férias grandes. Apenas tem o mês de Agosto de pausa, o que rentabiliza o curso”. Dirigida a formandos dos 14 aos 29 anos, esta formação é mais activa do que a pós-laboral, pois tem muito estágio intercalado com as aulas teóricas. “É uma boa formação para inserir os jovens no mercado de trabalho. Trabalhamos esta vertente desde 2012 e cada vez com mais força”, refere.

Em regime pós-laboral destaca-se a formação financiada para adultos. A maioria abrange activos empregados. Devido à sua localização privilegiada, que beneficia de excelentes acessos, ‘O Sábio de Lago’ recebe formandos de toda a região, mas também de outras zonas do país. “Tivemos, por exemplo, formandos vindos de Lisboa para fazer uma actualização de um CAP de técnico superior na área de higiene e segurança no trabalho. Aconteceu também noutras formações”, exemplifica, referindo que também os cursos de ITED, telecomunicações na área de electrónica, têm muita procura de formandos de longe, sendo que para estes cursos o centro possui um laboratório homologado pela ANACOM. “Já fazemos cursos ITED desde 2008, sempre com muita procura, pois são cursos que exigem uma certificação emitida pela ANACOM e não existem em qualquer lado.

Hoje, a entidade “O SÁBIO DE LAGO” conta com um volume de formação executado na ordem de 3.319,548 horas nas variadíssimas modalidades que compõem a sua oferta formativa.



Maria de Lurdes Almeida

Email: mlda@osabiodelago.com

## ÁREAS DE FORMAÇÃO CERTIFICADAS PELA DGERT

- Desenvolvimento Pessoal
- Formação de professores de áreas disciplinares específicas
- Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas
- Audiovisuais e produção dos media
- Línguas e literaturas estrangeiras
- Psicologia
- Sociologia e outros estudos
- Comércio
- Finanças, banca e seguros
- Gestão e administração
- Secretariado e trabalho administrativo
- Enquadramento na organização/empresa
- Ciências informáticas
- Informática na óptica do utilizador
- Metalurgia e metalomecânica
- Electricidade e energia
- Electrónica e automação
- Indústrias alimentares
- Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro
- Arquitectura e urbanismo
- Construção civil e engenharia civil
- Produção agrícola e animal
- Saúde – programas não classificados noutra área de formação
- Trabalho social e orientação
- Hotelaria e restauração
- Turismo e lazer
- Cuidados de beleza
- Protecção do ambiente
- Tecnologia de protecção do ambiente
- Segurança e higiene no trabalho



O Sábio de Lago

### Contactos:

mlda@osabiodelago.com  
Site: www.osabiodelago.com  
Tel. 253 319 097  
936 992 634

### Morada:

Urbanização do Bico  
Bloco 3 R/C, N° 20  
4720-521 Lago  
(junto à Ponte do Bico)  
Amares-Braga

## FORMAÇÃO MODULAR (FINANCIADA)

### ÁREAS DE FORMAÇÃO:

- 213 - ÁUDIO-VISUAIS E PRODUÇÃO DOS MEDIA
- 341 - COMÉRCIO
- 346 - SECRETARIADO E TRABALHO ADMINISTRATIVO
- 481 - CIÊNCIAS INFORMÁTICAS
- 522 - ELECTRICIDADE E ENERGIA
- 582 - CONSTRUÇÃO CIVIL E ENGENHARIA CIVIL
- 729 - SAÚDE
- 815 - CUIDADOS DE BELEZA
- 862 - SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



**APOIO AOS FORMANDOS:  
SUBSÍDIO DE ALIMENTAÇÃO**



### ELECTRICISTAS (HABILITANTE / ATUALIZAÇÃO)

- INSTALADORES ITED - HABILITANTE 100H
- INSTALADOR ITED - ATUALIZAÇÃO 50H
- PROJECTISTA E INSTALADOR ITED - ATUALIZAÇÃO 75H

### ENGENHEIROS (HABILITANTE / ATUALIZAÇÃO)

- PROJECTO e INSTALAÇÃO ITED - HABILITANTE (INSCRITOS NA OE OU OET) 150H
- PROJECTO e INSTALAÇÃO ITUR - HABILITANTE (INSCRITOS NA OE OU OET) 60H
- PROJECTO E INSTALAÇÃO ITED (INSCRITOS NA OE OU OET) - ATUALIZAÇÃO 60H
- PROJECTO e INSTALAÇÃO ITUR (INSCRITOS NA OE OU OET) - ATUALIZAÇÃO 30H



## CUIDADOS DE BELEZA

- CABELEIREIRO/A 1315H • ESTETICISTA 1635H • AUXILIAR DE ACUPUNTURA 1025H
- AROMATERAPIA 120H • REFLEXOLOGIA 120H • MASSAGEM PANTALLAS 8H
- MASSAGEM TURBINADA 8H • MAQUILHAGEM PROFISSIONAL 50H NÍVEL I / NÍVEL II
- TÉCNICAS DE EMBELEZAMENTO DE UNHAS UNHAS DE GEL / UNHAS POSTIÇAS 40H
- THREADING - EPILAÇÃO COM FIO 16H TÉCNICAS DE LASER 50H • PEDICURA MEDICAL 25H
- CURSO DE TATUAGEM 40H NÍVEL I / NÍVEL II • FIOS ABSORVÍVEIS 6H

## O Sábio de Lago



## FORMAÇÃO E-LEARNING

**CERTIFICADO VÁLIDO PARA O CUMPRIMENTO DAS 40 HORAS DE FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA, DE ACORDO COM O CÓDIGO DO TRABALHO.**

- ESPECIALIZAÇÃO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO 100H
- ERGONOMIA NO LOCAL DE TRABALHO 40H
- COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NA CONSTRUÇÃO 40H
- ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA NA PRÁTICA 22H
- EXCEL INTERMÉDIO 16H
- EXCEL AVANÇADO 24H
- MEDIDOR ORÇAMENTISTA 40H
- LEGISLAÇÃO LABORAL 30H
- TÉCNICO/A SUPERIOR DE SEGURANÇA NO TRABALHO 560H Nível VI (B-Learning)
- TÉCNICO/A DE SEGURANÇA NO TRABALHO 1210H Nível IV (Presencial)

**PREPARA-TE  
PARA OS  
EXAMES!!**

### EXPLICAÇÕES

TODOS OS ANOS LETIVOS

**RUMO A UM FUTURO COM  
SUCESSO!**

EXPLICAÇÕES DE INFORMÁTICA  
BÁSICA entre outros

CENTRO DE FORMAÇÃO O SÁBIO DE LAGO · (JUNTO À PONTE DO BICO) LAGO · AMARES

**WWW.OSABIODELAGO.COM**

GERAL@OSABIODELAGO.COM

**253 319 097 · 936 992 634**



# FORMAÇÃO AEB

## A ESCOLA DAS EMPRESAS!

Rui Marques, Diretor-Geral da Associação Empresarial de Braga, explica-nos a vantagem de escolher os cursos de aprendizagem para jovens.

**A** Associação Empresarial de Braga continua a diversificar a oferta formativa para jovens, ao mesmo tempo que mantém aposta forte em áreas como a Cozinha/Pastelaria e Mecatrónica Automóvel. Porquê?

É um processo que nós vamos fazendo em contínuo: estar sempre atentos àquilo que são as necessidades do mercado e tentar criar oferta para responder a essas lacunas de jovens qualificados, mas também dar resposta a áreas para as quais nós achamos que os jovens têm mais propensão. Em 2024, vamos, portanto, abrir cursos de aprendizagem de Técnico de Comunicação e Serviço Digital, Cozinha/Pastelaria e Mecatrónica/Automóvel. Na área da Cozinha/Pastelaria e de Mecatrónica já temos muita tradição e temos boas instalações de formação. Estamos agora a alargar a nossa ação para esta área da comunicação do serviço digital, porque efetivamente há uma lacuna de profissionais qualificados nas micro, pequenas e médias empresas.

### Qual a tipologia destes cursos?

Estes cursos são, no fundo, um percurso alternativo aos cursos profissionais. São cursos de sensivelmente dois anos e meio que conferem exatamente o mesmo nível, com uma dupla certificação: no final do curso, o jovem fica com uma certificação profissional na área do curso que frequentou e fica também com o ensino secundário concluído e, se quiser, pode avançar para o ensino superior. O que verdadeiramente os distingue do que existe no mercado é o facto de decorrerem num regime dual inspirado no modelo alemão, ou seja, são verdadeiramente práticos. Desde o primeiro mês até ao último, os jovens que frequentam estes cursos têm formação teórica, mas também formação em contexto prático, numa empresa, durante um, dois ou três dias por semana.

### Ou seja, já está integrado no mercado de trabalho.

Sem dúvida. Por norma, as empresas que acolhem estes estágios formulam convites aos jovens para lá ficarem, porque tiveram este processo de aprendizagem e adaptação e, portanto, estão preparadíssimos para iniciar funções de imediato.

### Quantas vagas vão estar disponíveis?

Nós temos 20 vagas para cada um destes cursos e a nossa expectativa é que possamos preencher estas vagas com jovens daqui da nossa região. Nós temos procura de jovens não só do concelho de Braga, mas também de Vieira do Minho, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Amares, Vila Verde, que encontram nestes cursos uma oportunidade para se qualificarem e encontrar uma profissão com muita empregabilidade.

### Quais as vantagens principais que estes cursos oferecem aos jovens?

Como referi, o teor prático destes cursos. Aqueles jovens que não se reveem naquele sistema de ensino mais convencional, muito teórico, encontram aqui a solução perfeita. A questão da empregabilidade também é muito relevante. Ao longo de quase 30 anos, já formámos mais de 1000 jovens e a taxa de empregabilidade é altíssima. Para além disso, nós pagamos uma bolsa de formação aos jovens que participam nestes cursos, durante todo o período do curso, e, no caso dos jovens que são um pouco mais distantes daqui, podem inclusivamente receber um subsídio de transporte e de alojamento, se se justificar e se cumprirem os pressupostos. Outra das mais valias da Associação Empresarial de Braga é a localização. Os jovens gostam muito da nossa localização, as nossas instalações, em pleno centro da cidade. Para além disso, também complementamos esta oferta de formação com a possibilidade de estes jovens participarem em programas de Erasmus e fazerem estágios na Europa durante um mês, em Itália, Espanha, Alemanha, Grécia, Eslovénia, entre outros. É muito comum que eles recebam convites para regressarem no final dos cursos. E, por último, mas não menos importante, é o facto da Associação ser uma instituição de ensino diferente das outras.



Não somos uma escola propriamente dita, somos escola das empresas. Os jovens têm que ter este interesse na dimensão prática do ensino, de encontrar cursos de formação para terem um emprego, então a AEB é o sítio certo.

### Paralelamente, a AEB continua a oferecer cursos de reconversão de carreiras, reciclagem de conhecimentos...

Nós temos, de facto, muitos públicos diferentes. Até agora, estive a explicar a nossa oferta formativa para jovens, mas também temos para adultos, sempre numa perspectiva de formar pessoas para desempenharem melhor as funções que lhes estão atribuídas ou então para entrarem no mercado de trabalho. De há algum tempo a esta parte, temos apostado na formação para a reconversão de desempregados, ou seja, oferecemos a pessoas que neste momento não estão ativas a possibilidade de obterem uma qualificação diferente da que têm, mas com procura no mercado de trabalho, com a possibilidade de serem integradas no mercado de trabalho de imediato, após o fim da formação. Eu diria que o maior volume de formação que nós fazemos todos os anos é para os ativos e para os profissionais, que estão empregados nas suas empresas, e que encontram na associação um parceiro para fazer formações de reciclagem de competências, para melhorarem os seus conhecimentos, para desempenhar melhor as suas funções, criando as empresas mais competitivas.

# QUERES CONCLUIR O 12º ANO ENQUANTO APRENDES UMA PROFISSÃO?

OS CURSOS DE APRENDIZAGEM DA AEB SÃO A SOLUÇÃO.

Curso  
**COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL**

Curso  
**COZINHA/PASTELARIA**

Curso  
**MECATRÓNICA  
AUTOMÓVEL**

**DECIDE O TEU FUTURO.**

**Inscreve-te já.** [formacao@aebraga.pt](mailto:formacao@aebraga.pt) | t. 253 201 750

[WWW.AEBRAGA.PT](http://WWW.AEBRAGA.PT)



Cofinanciado pela  
União Europeia

## TEMOS PARA TI:

- Bolsa de formação
- Subsídio de alimentação
- Subsídio de transporte
- Material didático
- Estágio numa empresa
- Oportunidade de erasmus noutro país

**#GERAÇÃO\_PRO**  
FORMAÇÃO AEB



# clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

## SORRISOS PARA TODOS, SEM EXCEÇÃO

A Clinibraga é um espaço de referência na área de medicina dentária, na região de Braga. Com mais de 20 anos de implantação na cidade, é na forte componente técnica e tecnológica que está o segredo da clínica, que se conjuga com a aposta na formação contínua. “Fazemos vários cursos nacionais e internacionais, procurando sempre atualizar o conhecimento e adquirir novas competências”, afirma Artur Fernandes, que gere a Clinibraga com Isabel Antunes.

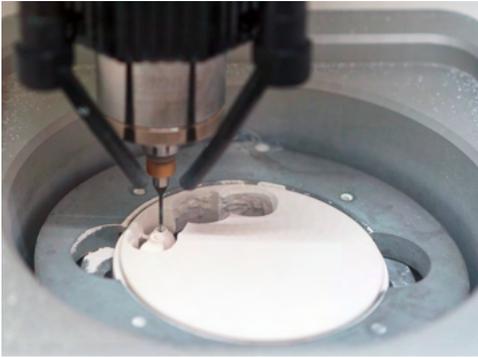
A rapidez de processos e a capacidade instalada na clínica, principalmente, ao nível dos implantes, permitem oferecer preços muito competitivos em poucas horas. “Aqui, conseguimos que o paciente entre, faça a digitalização e passados alguns minutos tenha a sua coroa definitiva pronta. Decidimos investir nas tecnologias de CAD/CAM, que permite digitalizar a boca do paciente em tempo real e enviada diretamente para o laboratório. Lá, imprimimos a boca do paciente numa impressora 3D ou trabalhando sem recurso a modelos físicos de gesso, por exemplo. Por outras palavras, a forma como organizámos a clínica e o fluxo de informação digital que criámos a parte do laboratório e a parte do consultório permite-nos ser mais rápidos, mais competitivos em termos de preço e proporcionamos uma melhor experiência ao paciente”, assegura o clínico.

### EQUIPA ALTAMENTE ESPECIALIZADA E MOTIVADA

A motivação e boa disposição são duas das características que Artur e Isabel destacam na sua equipa. “Todos os dias, temos o dever de fazer o melhor pelos nossos pacientes, porque eles escolheram-nos para cuidar da sua boca. O nosso objetivo é por as pessoas a sorrir e permitir-lhes que a medicina dentária de qualidade não seja um bem de luxo, mas algo que podem pagar. Utilizamos apenas matérias primas de primeira qualidade e tecnologia do mais inovador que existe a nível mundial, com certificação dos implantes e garantia vitalícia. Fazemo-lo porque confiamos no trabalho que estamos a fazer”, refere Isabel Antunes.

O objetivo é claro: “Queremos servir as pessoas com um nível de qualidade que elas não estão à espera, que as surpreenda e mostre que é possível terem um serviço premium para todos”, finaliza Artur Fernandes.

Num dos locais com uma vista mais surpreendentes sobre a cidade de Braga, a Clinibraga continua a distribuir sorrisos e a fazer pessoas felizes!



Rua dos Chãos, 23, 4º andar  
4710-230 Braga - Portugal  
geral@clinibraga.pt  
+351 253 220 230  
+351 917 338 305  
(chamadas p/ rede fixa e móvel nacional)



Seg - Sex: 9h30 - 12h00 / 14h30 - 19h00  
Sáb: 9h00 - 12h00



**clinibraga**  
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

# 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