

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

sim[®]

295
JUNHO

f revistasim
@ revistasim.pt

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

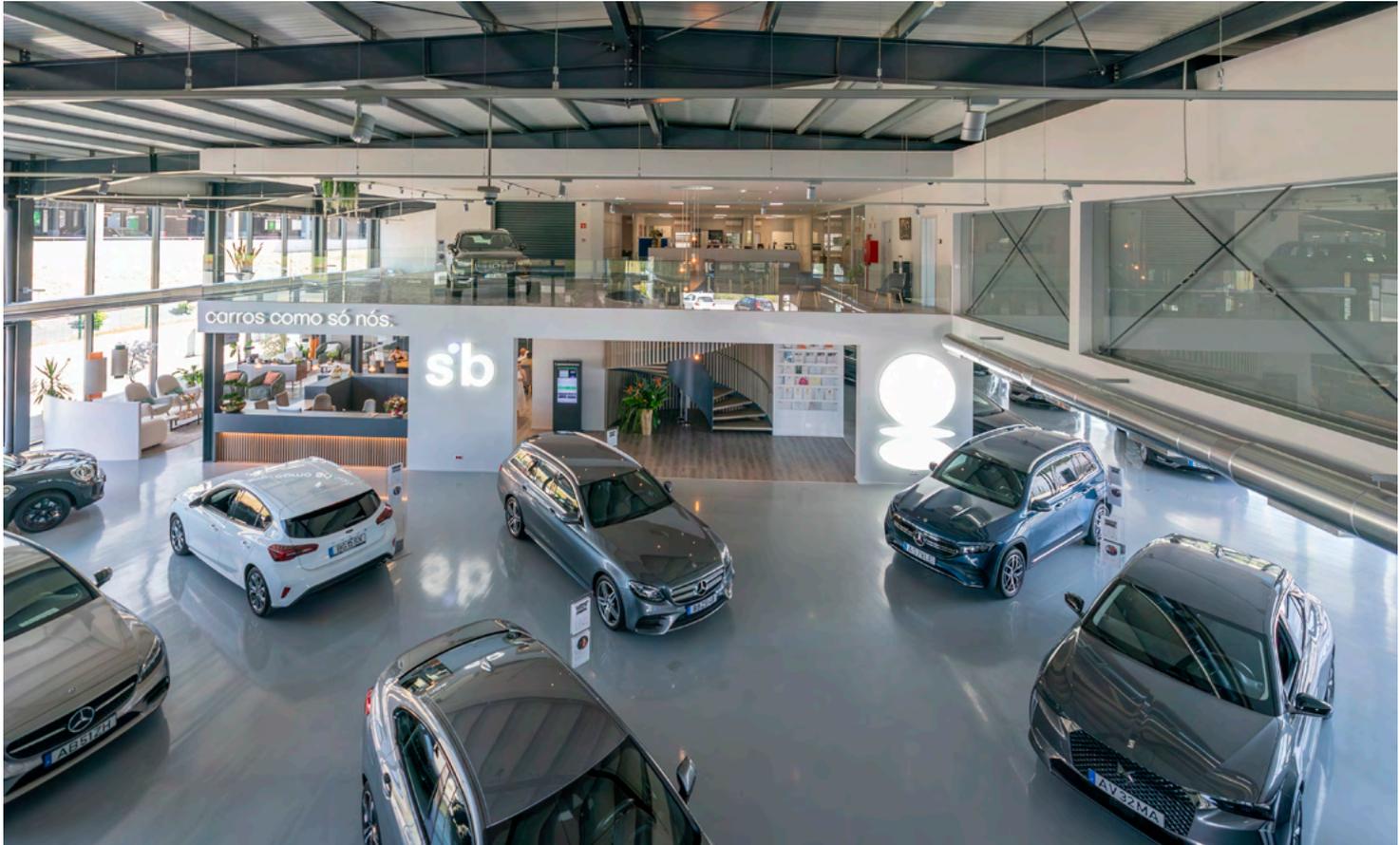
slb[®]



CARROS COMO SÓ NÓS!

Pág. 2-4

só barroso®



A SÓ BARROSO MUDOU!

Estamos a preparar o futuro! Sabemos que os nossos clientes esperam que definamos o caminho e apontemos ao futuro. Somos assim, desde há 40 anos. Hoje, estamos mais uma vez na vanguarda, a criar novidade porque é esta a nossa forma de estar. Tudo isto só é possível porque merecemos, ano após anos, a sua confiança e continuamos a trabalhar para que a Só Barroso continue a ser a sua marca de eleição na hora de comprar carro.

PORQUÊ FAZER O REBRANDING DA MARCA SÓ BARROSO

Este rebranding já estava a ser ponderado há bastante tempo. Com o enorme crescimento que a marca Só Barroso teve nos últimos anos, a mudança para as novas instalações em Nogueira e a divulgação massiva que o patrocínio na camisola do Sporting Clube de Braga nos trouxe, fomos sentindo que precisávamos de modernizar a nossa imagem para que acompanhasse o desenvolvimento que

estamos a ter. Era um sonho antigo agora concretizado e com o qual estamos muito satisfeitos, porque representa na íntegra aquilo que a Só Barroso é. Uma marca diferenciada, focada no cliente, e que vende carros de uma forma diferente. Como só nós.

O QUE MUDA

Pretendemos tornar-nos uma referência ainda maior no mercado de venda de automóveis seminovos e usados, ganhando uma projeção ainda mais nacional que aquela que, apesar de tudo, já temos atualmente. Temos instalações em Braga e Cabeceiras de Basto, embora aos dias de hoje vendermos carros para todo o país, e muitos deles sem o cliente os ver pessoalmente, algo demonstrativo da credibilidade que já temos junto do consumidor, sentimos que ainda temos muito mais a crescer.

Sabemos que é um caminho difícil, muito porque a concorrência é cada vez mais forte e atenta, mas acreditamos que esta aposta numa nova imagem, com uma cor impactante, que chama a atenção e com uma mensagem muito própria e personalizada, nos trará reconhecimento e um destaque ainda maior que aquele que já temos ao dia de hoje.



A HISTÓRIA QUE CONTINUA

Foram 40 anos de crescimento contínuo, com vários desafios ao longo do percurso, mas, acima de tudo, com um orgulho desmedido daquilo que foi construído nas últimas 4 décadas.

Foram 40 anos de suor e empenho, em que o foco esteve sempre na satisfação do nosso cliente e contamos com os dedos das mãos aqueles que, ao longo destes anos, saíram insatisfeitos após uma compra na Só Barroso. As premissas foram sempre as mesmas: a transparência, a seriedade e a confiança dada aos clientes em cada negócio.

Estes dois pontos foram fundamentais para o crescimento da Só Barroso e são claramente o que nos distingue e permitiram termos a notoriedade de que atualmente gozamos, mas não esquecemos a excelente equipa que sempre compôs a empresa ao longo dos anos. Com os ajustes naturais em todas as empresas, a verdade é que temos connosco colaboradores já com 20 e 30 anos de casa, algo que é cada vez mais raro nos dias de hoje. Todos trabalham com um único sentido “a satisfação total do cliente”.

AS NOVAS INSTALAÇÕES

As novas instalações em Nogueira, com cerca de 9.000 m², eram um sonho antigo da administração da Só Barroso. Foram projetadas e idealizadas com total personalização e ajuste aos nossos pedidos e exigências.

Mudámo-nos no ano de 2019 e não podíamos estar mais contentes com a experiência. Além de ser um espaço amplo, bonito e elegante, cada vez mais inovador, estas instalações vieram trazer mais comodidade para os nossos colaboradores, uma zona comum melhor preparada para as suas necessidades e, ao mesmo tempo, conseguem abrigar um maior número

de viaturas comparativamente com as instalações anteriores.

Conseguimos também incorporar, no mesmo espaço, os diferentes serviços que oferecemos, como a Iberimed, “Loja Fidelidade” onde o nosso cliente pode fazer desde logo o seu seguro automóvel, entre outros seguros, e a Ibericar, a nossa oficina própria, que nos permite oferecer ao cliente uma maior qualidade no serviço de pós-venda.

O FUTURO

Procuramos estar sempre na dianteira naquilo que ao mercado de venda de automóveis usados e seminovos diz respeito, seja na forma como chegamos ao nosso cliente, mas também em como tratamos o nosso produto, os carros.

Depois, procuramos continuamente melhorar o nosso serviço e a experiência que o consumidor tem, seja no nosso website ou presencialmente, na forma como é atendido nas nossas instalações. Criámos recentemente um novo espaço próprio para que os nossos clientes tenham as melhores condições de conforto e bem-estar quando nos visitam. Criámos, ainda, uma pequena área para os mais novos se divertirem e não esquecemos também aqueles que vêm com os seus animais de estimação.

Também voltamos este ano a ser patrocinadores oficiais do Sporting Clube de Braga. Além de toda a projeção que acreditamos que esta parceria nos vai trazer, apoiar o desporto e a nossa região é algo que faz parte da identidade da Só Barroso e é um orgulho enorme para nós voltar a patrocinar o clube da nossa cidade.

A Só Barroso vai continuar a crescer e ser sinónimo de uma forma de vender carros diferenciada, como só nós sabemos.

40 ANOS DE EXISTÊNCIA CELEBRADOS A PRECEITO!

As instalações de Braga da Só Barroso foram o palco da comemoração do 40º aniversário, um momento de grande festa que contou com a presença de cerca de 150 pessoas, entre familiares, colaboradores, amigos, clientes, parceiros e entidades que contribuíram, ao longo dos anos, para o sucesso da empresa. O momento foi abrilhantado pela banda de Helton, ex-futebolista do FC Porto, que deu forma a uma noite em que a memória esteve presente e Américo e Paulo Barroso passaram em revista os 40 anos de existência da empresa, desde o local que os viu nascer, Bus-teliberne, em Cabeceiras de Basto.

Entre os convidados, destacam-se Altino Bessa, vereador da Câmara Municipal de Braga, Joaquim Barreto, presidente da Assembleia Municipal de Cabeceiras de Basto, Fernando Basto, vice-presidente da Câmara de Cabeceiras de Basto, e José Carlos Rebelo, presidente da Junta de Cabeceiras de Basto (S. Nicolau), onde nasceram Américo e Paulo Barroso, entre outros.



sôbarroso[®]

www.sobarroso.pt



SoBarroso

BRAGA

Av. da Independência, 3
4705-162 Braga
253 250 500
(Custo de chamada para rede fixa nacional)

CABECEIRAS DE BASTO

Av. Cardeal Dom António Ribeiro, nº 101
4860-149 Cabeceiras de Basto
253 662 058
(Custo de chamada para rede fixa nacional)

Construímos relações seguras



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

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

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

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

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

EXEMPLOS DE VIDA

N

este número, trazemos-lhe dois exemplos de dois seres humanos com um espírito de missão que reconheço em poucas pessoas.

A primeira pessoa que destaco é o Capitão Ferreira, um homem que assumiu a Associação Humanitária e Beneficente dos Bombeiros Voluntários de Braga há cerca de oito anos e mudou totalmente a instituição, que andava nas ruas da amargura, com notícias pouco abonatórias, corpo de bombeiros de costas voltadas, afastados da cidade e com um buraco financeiro que assustava. Daí para cá, tudo mudou. Não só pela resiliência, mas pela frontalidade, pela coragem e pela amizade deste homem (e da sua direção, é justo dizê-lo).

É o grande obreiro da obra que vai ser inaugurada no dia 4 de Julho, o novo quartel situado em São Paio D'Arcos, uma obra que só peca por tardia e que vai dar qualidade de vida aos bracarenses que, infelizmente, continuam de costas voltadas para a sua corporação de bombeiros voluntários. A associação da terceira cidade do país, um concelho com quase 200 mil habitantes, tem 2500 sócios, com quotas anuais de 12 euros. É surpreendente e preocupante, porque, como diz o Capitão Ferreira, mais cedo ou mais tarde, todos vamos precisar dos nossos bombeiros.

A segunda pessoa que quero chamar a este espaço é a Lucinda Vilaverde. Em coragem, resiliência e amizade iguala o Capitão Ferreira. É uma personalidade que encanta pela sua forma de estar, pelo que faz pelos seus "meninos", adultos, quase todos com mais de 40 anos, que tiveram a infelicidade de nascer com deficiência mental. Penso nas famílias destes meninos e estremeço. A angústia que devem sentir é avassaladora, principalmente, se não tiverem uma Lucinda a olhar por eles. Andamos tão embrenhados nos nossos problemas, nas nossas angústias e, depois, colocamo-los em perspetiva e sentimo-nos pequeninos. O que será destas pessoas se não tiverem um lar residencial, quando a família já cá não estiver?

Não temos de ser todos Lucinda Vilaverde, nem todos Capitão Ferreira, mas podemos ajudá-los a fazerem o que sabem fazer bem. Por pouco que seja, os Bombeiros Voluntários de Braga e o Centro Novais e Sousa precisam de nós.

Hoje por eles, amanhã por nós.



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auãra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

SIM

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI



ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

outsystems



Regus VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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



WISH.

BRAGA FICOU MAIS IRREVERENTE NO MUNDO DA MODA FEMININA!

No dia 25 de maio, a Wish Loja inaugurou a nova casa, a segunda casa. Estilos e cores, “fora da caixa” e arrebatadores, de qualquer padrão no vestuário, são o cartão de visita num espaço onde as paredes contam História e a sua robustez entrelaça em harmonia com o estilo vanguardista e desafiador.

A testemunhar a concretização de um sonho da empreendedora Cary Costa, estiveram várias dezenas de clientes, amigos e fornecedores.

Sorrisos, abraços, visita aos provadores, compras e muita dança ao som de um DJ, foram uma constante ao longo de toda a tarde.

Ainda assim, recuemos no tempo... O que conta a Wish até chegar a este dia?

Cary, a proprietária deste espaço, fez um percurso profissional sempre ligado ao mundo da moda, como colaboradora de outras lojas. Até que, há 8 anos, a vontade de crescer e marcar a diferença na cidade, fez com que a primeira loja Wish abrisse portas no Campo da Vinha. Num espaço modesto, logo começou a fazer sucesso com as marcas representadas e, quando apostou no arrojo, e na exclusividade, em Braga, da #VDR, o boom aconteceu. Esta marca viria a tornar-se no ADN da própria Wish.

Já com uma equipa de três, Cary, Liliana e Arminda, também estas com uma sólida experiência na área do comércio de vestuário, o projeto consolidou e exigiu cada vez mais e melhor.

Com a pandemia, os diretos passaram a ser rotina apetecível de mulheres de Norte a Sul do país e até mundo fora. O grande sonho Wish passa então a exigir acontecimentos à medida dele próprio: mais e maior. Juntaram-se dois elementos à equipa: a Bárbara, a dar os primeiros passos neste mundo, mas altamente agil no campo das redes sociais e tecnologia e a tão amada mascote viva da Wish, a gata Amora que derrete qualquer coração e arranca os maiores, ternurentos e carinhosos elogios das já baptizadas Amorzinhas (nome pelo qual as clientes são carinhosamente tratadas).

A pequena loja do 50/51 da Praça Conde Agrolongo ficou assim demasiado apertada para as roupas, clientes e para as novas ideias e necessidades que já fervilhavam na Wish. Chega a hora de, mais uma vez, Cary materializar o grande sonho de uma loja fora da caixa, diferente de tudo o que se possa encontrar nesta cidade. Uma loja onde possa garantir o requinte das marcas de topo, mas também onde possa dar mais destaque ao tal ADN da loja, a #VDR. O espaço que encheu as medidas dos ideais da empresária foi encontrado logo ali, a 100mts da loja original.

Cary sabe, e toda a equipa corrobora, que tinha chegado a altura de dar o salto. A comprovar essa certeza, chegaram, como que por magia, os contactos e ajudas acertados. A Wish tem uma palavra de

carinho para com todos os que ajudaram a erguer esta “loucura” (Cary), mas nestas linhas, teremos que dar destaque ao homem que colocou na prática as ideias da Cary, consideradas por muitos de “arriscadas e loucas”. Raul Meireles foi o mestre que sabiamente colocou neste espaço o mesmo brilho, talento e choque pela positiva que, em tempos, não abdicava no relvado. “Conseguiu compreender, captar, dar cor e vida a todas as minhas intenções do projeto. Por fim, superou-as por várias vezes e isso nota-se no rosto de todos os que representam a loja e trabalham por ela” – Cary.

A satisfação e sensação de realização eram evidentes na mulher que ousou crescer, de toda a equipa, amigos e clientes e no olhar orgulhoso do companheiro de vida da empresária, Fernando, também ele com uma participação sem medidas na construção desta nova casa.

Quando perguntámos à Cary qual o segredo para o sucesso, a resposta não poderia ter sido mais fácil: “Amor! Amor pelo que se faz e se acredita, o dar e o receber. Todos os dias recebemos palavras deliciosas que, no momento de arriscar, o medo dá lugar à coragem e alguma loucura. Tudo isto foi possível precisamente pelo amor e carinho diários que recebemos. Isso faz com que haja um propósito e uma filosofia que vai muito além do vender e comprar.”

Cary deixa por último um convite: “Se gosta de moda, de cor, de pretos e brancos, de vestir diferente e com qualidade, visite-nos! Mesmo sendo assumidamente irreverente e fora da caixa, aqui encontra peças para todas as formas de vestir, desde o descontraído ao modo mais formal. Visite-nos na Rua de Santo António 21, entre as 10:00 e as 19:00 (com pausa para almoço) ou nos nossos diretos de segunda a sexta feira, pelas 17:30 e partilhe deste sonho e magia connosco.”





911 744 791
 Rua Santo António, 21
 700-312 Braga

 wish.loja

WISH.

CONVENTO DE SÃO FRANCISCO ABRE AO PÚBLICO EM SETEMBRO

As obras de requalificação do Convento de São Francisco ficarão concluídas nos próximos dias, permitindo a abertura do espaço ao público no próximo mês de Setembro. O projeto vai permitir a integração do edifício num circuito de visita integrada que contempla também o Mausoléu de S. Frutuoso e a Igreja de S. Jerónimo de Real.

“Este projeto vai permitir que Convento de São Francisco seja um polo de difusão do conhecimento e também um ponto turístico de excelência para o Concelho de Braga. É um projeto que agrega várias entidades como a Autarquia e a Universidade do Minho (UMinho), ao qual se juntou a então Direção Regional de Cultura Norte (DRCN) e a Paróquia de Real, em torno da requalificação deste valioso património”, referiu esta Quinta-feira, Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a visita ao local que contou com a presença de António Cunha, presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N), do vice-presidente Jorge Sobrado e da vereadora Olga Pereira.

Com um investimento de cerca de 2,5 milhões de euros (850 mil euros ao abrigo do FEDER, ao qual se junta um investimento municipal superior a 1,5 milhões de euros), a reabilitação resulta de um protocolo de colaboração assinado entre o Município de Braga, a UMinho, a DRCN e a Paróquia de Real.

O projeto que pretende promover a reposição da coesão espacial do conjunto monumental que congrega três edifícios - Igreja de São Jerónimo de Real, Mausoléu de São Frutuoso (monumento nacional) e Convento de São Francisco - corporiza um conjunto com elevado po-



tencial para o desenvolvimento do turismo cultural e religioso, respondendo ao desafio de valorizar os recursos da Cidade e da região.

Está prevista a abertura do monumento à visita interpretada, com um circuito que inclui os dois primeiros pisos do convento, o mausoléu, a igreja e a sacristia; e espaços de trabalho para a Unidade de Arqueologia da UMinho, que assegurará o serviço educativo e a produção atualizada de conteúdos para complementar o circuito de visita.

Após a recuperação do Convento de São Francisco estar concluída, a UMinho ficará responsável pela gestão da sua visita, que será integrada num circuito único aberto à população.



ASSISTEBEM®

REPARAÇÕES ■ REMODELAÇÕES ■ CONSTRUÇÕES



26 anos
a executar
sonhos

HABITAÇÕES ■ ESCRITÓRIOS
LOJAS ■ UNIDADES INDUSTRIAIS

BRAGA

☎ 253 254 590 📱 963 728 497

🏠 Av. Antero de Quental, 110 Apartado 1190 4710-422 Braga

✉ geral@assistebem.pt

PORTO

☎ 229 388 689 📱 963 000 701

🏠 Rua Tomás Ribeiro, 793 - 4450 - 298 Matosinhos

✉ matosinhos@assistebem.pt

www.assistebem.pt

MASTER CAETANO AUTO

“UMA APOSTA NUM ESTILO DE VIDA ATIVO, MODERNO E SAUDÁVEL”

RICARDO PIMENTA DIRETOR GERAL DA CAETANO AUTO EM BRAGA E GUIMARÃES

A Caetano Auto é um dos patrocinadores principais do Great Padel, que importância tem para o posicionamento da marca a presença no mundo do padel?

A presença da Caetano Auto no mundo do padel é relevante para o posicionamento da marca.

O padel é um desporto em rápido crescimento e atrai um público diverso, o que nos permite associar a nossa marca a um estilo de vida ativo, moderno e saudável. Sendo a Caetano Auto uma empresa dinâmica e inovadora, faz todo o sentido associarmos-nos ao Padel dado tratar-se de um desporto com as mesmas características e aumenta a nossa visibilidade entre consumidores que valorizam a prática desportiva e um estilo de vida ativo.

Quais os desafios de ser o detentor de um master com o envolvimento e exposição para a modalidade e a Caetano Auto?

Como referi anteriormente, os desafios são muitos, pois este master envolve uma dinâmica inovadora ao ser feito também num centro comercial, e o nosso objetivo em parceria com a Great Padel é assegurar principalmente a todos os participantes um grande evento nas mais diversas áreas (logística, coordenação, horários).

A todos os que irão assistir, queremos garantir também as melhores condições para poderem usufruir dos espaços e dos grandes jogos que com certeza teremos. E que sejam momentos bem passados (para isso reservamos algumas surpresas).

O Padel é a modalidade desportiva que mais cresce no Mundo inteiro, a Região e o País não ficam indiferentes que impacto poderá ter na marca estar associado a um primeiro evento desta natureza em Portugal a ser realizado no centro comercial?

Como referi anteriormente, os desafios são muitos, pois este master envolve uma dinâmica inovadora ao ser feito também num centro comercial, e o nosso objetivo em parceria com a Great Padel é assegurar principalmente a todos os participantes um grande evento nas mais diversas áreas (logística, coordenação, horários).

A todos os que irão assistir, queremos garantir também as melhores condições para poderem usufruir dos espaços e dos grandes jogos que com certeza teremos. E que sejam momentos bem passados (para isso reservamos algumas surpresas).

Modalidade há muito que passou a chancela da moda, sendo a única actividade desportiva em Portugal inteiramente no domínio dos privados, será essa a receita do sucesso e que leva a grandes marcas mostrarem interesse e a investirem?

Não necessariamente, mas é evidente que sendo um desporto ainda jovem, embora seja já a segunda modalidade em Portugal com mais atletas federados, ainda não tenha a capacidade de ser reconhecido pelas entidades governativas com uma maior abrangência e apoios necessários.

No caso do Padel, a Caetano Auto vê nesta modalidade uma oportunidade de se conectar com um público diversificado e em crescimento, aproveitando a popularidade do desporto para reforçar a sua presença no mercado e associar-se a um estilo de vida positivo e ativo.

A combinação de uma gestão privada eficiente, popularidade crescente e cada vez maior acessibilidade faz do padel uma atraente oportunidade para a nossa marca.



Caetano
Auto

ESTAMOS A MELHORAR POR SI

CENTRO LEXUS BRAGA



Caetano
Auto



NOVO SHOWROOM

CAETANO AUTO EM BRAGA

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

CÂMARA DE BRAGA VAI REQUALIFICAR O PAVILHÃO FLÁVIO SÁ LEITE

A Câmara de Braga vai requalificar e ampliar o Pavilhão Flávio Sá Leite, num investimento municipal superior a 4 milhões de euros. O anúncio foi feito pelo presidente Ricardo Rio, à margem da gala comemorativa dos 90 anos do ABC, realizada no Forum Braga.

Este é um projeto há muito ansiado pelas sucessivas direções do ABC, e que, depois de vários impasses, vê agora a luz do dia. Ricardo Rio sublinhou a importância desta intervenção para a comunidade desportiva local, destacando que o novo Pavilhão Flávio Sá Leite será um espaço moderno e adaptado às necessidades atuais.

“Este é um projeto muito ambicioso, que vai ao encontro da dimensão desportiva, social e económica do ABC. É um projeto que vem dar todas as condições para que este histórico clube possa desenvolver o seu futuro”, sublinhou Ricardo Rio, acrescentando que Braga “vai passar a dispor de um recinto desportivo capaz e funcional, com todos os padrões atuais de qualidade e conforto para a prática desportiva”.

Neste momento, está a ser preparado o procedimento de contratação dos projetos de especialidades, o qual irá instruir o projeto de execução que servirá de base a abertura do procedimento de contratação da empreitada, no final deste ano.

Ricardo Rio adiantou que o projeto já teve o parecer favorável da Direção Regional de Cultura do Norte, uma vez que se trata de um edifício adjacente ao Estádio 1º de Maio, um monumento nacional, tal como da Administração Regional de Saúde do Norte. “Falta agora o parecer do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para garantir que o projeto cumpre com as normativas impostas, em conformidade com os altos padrões exigidos para este tipo de equipamentos”.

O projeto de requalificação será abrangente e prevê uma intervenção



extensa no edifício existente, com a demolição e ampliação do pavilhão, com vista à reformulação e reorganização dos espaços interiores. A intervenção visa melhorar as infraestruturas existentes, acrescentando novas valências, e incluindo a reformulação de todos os espaços de apoio, nomeadamente, ginásio, museu, loja de venda, entre outros espaços.

O novo Pavilhão terá capacidade para 986 lugares sentados, incluindo os lugares de mobilidade condicionada, estando prevista a construção de uma nova bancada, com de 71 lugares.

A requalificação Pavilhão Flávio Sá Leite vai proporcionar maior qualidade e conforto aos atletas e ao público que frequenta o equipamento. Com este investimento, o Município de Braga reforça o seu compromisso com o desporto e com a promoção de condições adequadas para a prática desportiva.





XVI UNESCO CREATIVE CITIES NETWORK ANNUAL CONFERENCE

BE-CREATIVE ÁGORA

UMA VIAGEM PELA DIVERSIDADE CRIATIVA DAS CIDADES

ARTESANATO

CINEMA

DESIGN

GASTRONOMIA

LITERATURA

MEDIA ARTS

MÚSICA

WWW.UCCNBRAGA24.COM

01 – 05 JUL 2024

BRAGA

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



Segurança e conforto!

Até 4 anos de garantia em usados certificados.

Viaturas semi-novas de origem nacional.
Visite-nos, uma surpresa aguarda por si.

www.autofix.pt





www.autofix.pt



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

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

CANDIDATURAS ÀS BOLSAS DE ESTUDO PARA A APRENDIZAGEM ARTÍSTICA DECORREM ATÉ 8 DE JULHO

E stá a decorrer até 8 de Julho, o processo de candidaturas às Bolsas de Estudo para aulas de música e de dança, atribuídas pelo município de Braga, com os objetivos de fomentar a aprendizagem artística no concelho, promovendo uma utilização ativa e participativa das instalações do Mercado Cultural do Carandá. Neste sentido, foi articulada com a Fundação Bomfim a atribuição de 35 bolsas de estudo para aulas de música e com a Arte Total a atribuição de 45 bolsas de estudo para aulas de dança.

As bolsas correspondem à frequência de aulas durante o ano letivo 2024/2025 nas instalações das duas escolas reconhecidas pelo seu valor artístico e pedagógico e sediadas no Mercado Cultural do Carandá. O processo de candidatura decorre até 8 de Julho, devendo os interessados, efetuar o devido preenchimento dos formulários de candidatura.

A apresentação das candidaturas deve ser realizada junto do Balcão Único do Município de Braga: preferencialmente, através da plataforma digital do Balcão Único Online, sendo necessário no primeiro acesso o registo prévio no portal; ou com atendimento presencial, devendo o requerente fazer-se acompanhar do respetivo requerimento, bem como, de todos os documentos instrutórios constantes no mesmo.

Para mais informações está disponível o seguinte endereço eletrónico: candidaturas.cultura@cm-braga.pt.



NBA BASKETBALL SCHOOL PORTUGAL EM BRAGA

A iniciativa NBA Basketball School Portugal em Braga irá decorrer no Pavilhão do Complexo Desportivo da Universidade do Minho entre os dias 4 e 6 de julho.

O NBA Basketball School Portugal é uma rede de programas de desenvolvimento de basquetebol aberta a jogadores masculinos e femininos dos 8 aos 18 anos. Baseada no modelo "NBA Way" de desenvolvimento de atletas, é um programa estruturado e focado no desenvolvimento da técnica e na promoção de valores positivos como a integridade, trabalho em equipa, respeito e determinação.

A missão do programa é inspirar os jovens atletas e proporcionar uma oportunidade única de desenvolvimento por meio da exposição a treinadores internacionais com técnicas de treino comprovadas. O evento contará com a presença de um Diretor Técnico da NBA com experiência na formação de atletas de alta competição.



Maldivas

ÁSIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



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





Líderes Imobiliários!

📍 Braga

RE/MAX MOVE (SEDE)

Av. da Liberdade,
C.C. Granjinhos, Loja 426
4710-249 Braga

☎ 253 059 760 ✉ move@remax.pt

📍 Cabeceiras de Basto

RE/MAX MOVE BASTUS

Rua Prof. Emídio Guerreiro, 13
4860-146 Cabeceiras de Basto

☎ 253 145 494 ✉ movebastus@remax.pt

📍 Caminha

RE/MAX MOVE NAÚTICA

Avenida Manuel Xavier, n.º 4
4910-105 Caminha

☎ 258 723 238 ✉ movenautica@remax.pt

📍 Celorico de Basto

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Av. João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamelias@remax.pt

📍 Chaves

RE/MAX MOVE FLAVIAE

Avenida Nuno Alvares
Edifício Imperador Flavius, Prédio 7, loja 26
5400-419 Chaves

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 Ponte de Lima

RE/MAX MOVE LIMIANA

Via do Foral Velho de D. Teresa, 1481
4990-012 Ponte de Lima

☎ 258 938 435 ✉ movelimiana@remax.pt

📍 Santo Tirso

RE/MAX MOVE LIONS

Praça Camilo Castelo Branco, n.º15
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 ✉ movelions@remax.pt

📍 Vieira do Minho

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

Avenida Professor Carlos Teixeira N.º 12
4850-524 Vieira do Minho

☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt

Brevemente em
Terras de Bouro

📍 Terras de Bouro

RE/MAX MOVE NATURE

Av Dr Paulo Marcelino n.º 97
4840-100 Terras de Bouro

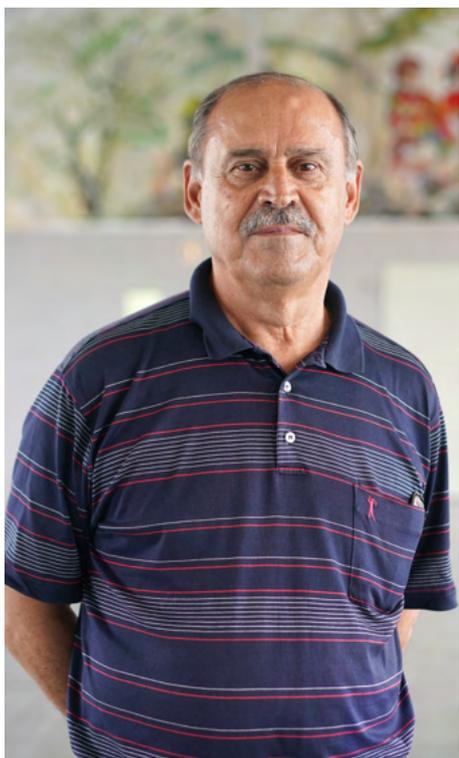
☎ 253 357 020 ✉ movenature@remax.pt



grupomove.pt



NOVO QUARTEL DOS BVB ESTARÁ EM FUNCIONAMENTO DENTRO DE DIAS



É já no próximo dia 4 de Julho que inaugura o novo Quartel dos Bombeiros Voluntários de Braga (BVB), em São Paio D'Arcos, um sonho antigo que se tornou realidade e que enche de orgulho a Associação Humanitária e Beneficente dos Bombeiros Voluntários de Braga. Mais espaço, melhores condições, mais bombeiros, que resultará em mais e melhor socorro é a garantia que o presidente da Direção, Capitão António Ferreira, dá aos bracarenses. Os acessos estão previstos para breve, a instalação da fibra ótica também – porque sem rede é impossível operar, as camaratas estão prontas, as novas salas de formação apetrechadas, as últimas pinturas estão a ser feitas. Faltam mais sócios!

Na visita que fizemos, percebemos que várias empresas e instituições ajudaram os BVB para apetrechar as instalações. O Capitão Ferreira é insistente ou as empresas de Braga são naturalmente solidárias?

É capaz de ser as duas coisas. Eu tenho muita dificuldade em pedir o que quer que seja para mim, e já não sou novo, mas quando é para os Bombeiros tenho-me transformado num 'pedinchas', mas é por uma boa causa! [risos] Temos conseguido quase tudo o que precisamos. Os empresários e os amigos que temos na cidade têm ajudado muito os bombeiros.

Quando se fez a permuta, o acordo apenas contemplou a construção do edifício e não o recheio?

Não foi uma permuta o que fizemos, embora em termos práticos funcione dessa forma. Tínhamos o quartel no centro e o terreno aqui, em São Paio D'Arcos, e fizemos um acordo com uma empresa que ficou responsável por construir este edifício. Assim que estiver concluído e pronto a funcionar, dar-lhe-emos o quartel antigo como pagamento. Tínhamos o recheio do quartel antigo que pensámos trazer para cá, mas isso começou a preocupar-me. É equipamento e mobiliário com mais de 50 e colocá-lo aqui não era boa ideia. As camas e os colchões são militares, os armários também com a mesma configuração, alguns cheios de ferrugem; as secretárias sem condições... Então, comecei a pensar se, ao inaugurar as novas instalações, não conseguiríamos dar aos nossos bombeiros condições interiores que os deixasse mais confortáveis e satisfeitos. De certa forma, seriam recompensados pelo trabalho que fazem pelos bracarenses. Bati à porta de muita gente, uns sim, outros mais ou menos, mas foi possível angariar muito dinheiro e doações que permitiram apetrechar o quartel de forma condigna. Muitos dos bombeiros já viram as novas instalações e ficaram encantados; outros ainda não, mas acredito que também vão ficar.

Quais as melhorias que gostaria de destacar da passagem para o novo quartel?

Quando chegámos à presidência da Associação, rapidamente percebemos que está-

vamos num espaço muito pequeno, apertado no centro da cidade, que nos iria dificultar muito o crescimento. Independentemente disso, conseguimos, com muito trabalho, muito rigor, muita disciplina e muito esforço, aumentar gradualmente os nossos níveis de operacionalidade, mas cada vez cabíamos menos naquele quartel. E chegou uma fase em que eu pensava "se nós não damos um salto em termos de instalações, corremos o sério risco de estagnar". Andámos à procura de soluções, eu desloquei-me muitas vezes a Lisboa, andei a bater à porta de tudo que era ministério e outras instâncias da nossa tutela, para ver se seria possível sermos financiados para construir o novo quartel dos bombeiros... Eu sonhei sempre que podíamos, porventura, construir o quartel e ficar com aquele edifício para nós, para que contribuísse para a nossa sustentabilidade futura. Tivemos algumas promessas sérias, de pessoas importantes, de que seria possível, mas não passaram de promessas. Quando queríamos começar mesmo a construir, não conseguimos o financiamento. Quando começámos a procurar soluções, esta foi a que nos pareceu mais viável e foi possível fazer este negócio. Acho que a passagem do Corpo de Bombeiros para este local vai significar um grande salto qualitativo a nível de operacionalidade, competência e melhor socorro aos bracarenses. Vamos ter a possibilidade de ter mais bombeiros...

Quantos são neste momento?

Temos 90 no quadro ativo e mais cerca de 90 nos outros quadros, reserva ou inatividade. Este quartel permite aumentar o quadro ativo para 120 e acredito que vamos tê-los rapidamente. Estamos, neste momento, a acabar uma recruta e ainda vamos conseguir mais outra, este ano, se tudo decorrer como esperamos. Queremos chegar rapidamente aos 120 bombeiros no quadro ativo e outros tantos nos outros quadros. Este quartel permite-nos também ter mais viaturas, melhores condições para as guardar, sem terem de ficar ao relento, e para as lavar, porque agora lavamos as viaturas na rua. Como associação, acredito que daremos um salto qualitativo muito grande e estaremos noutra patamar.



“Ajudar os Bombeiros Voluntários custa um euro por mês e, mais cedo ou mais tarde, todos vamos precisar deles”

As condições para as operacionais do sexo feminino vão mudar bastante.

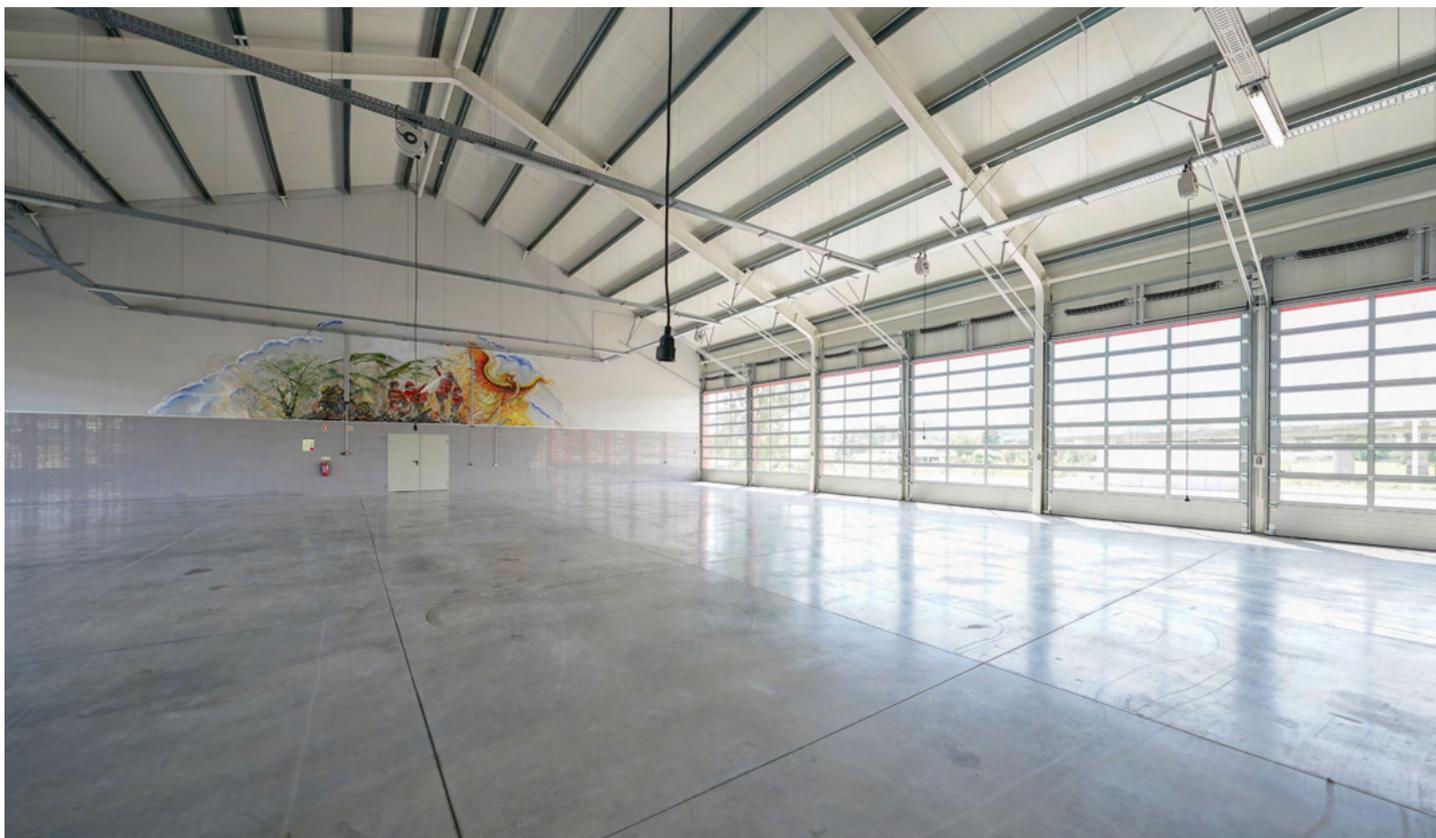
Neste quartel, há condições próprias para homens e mulheres, exatamente iguais – é como se ‘partíssemos’ o edifício a meio, algo que até agora não tínhamos porque, quando o quartel antigo foi construído, nem sequer havia bombeiras no quadro ativo. Elas serão as primeiras a sentir o conforto que lá não tinham, sem dúvida. No entanto, quero destacar que a melhoria das condições é para todos, dentro do edifício, mas também fora. Queremos, inclusivamente, fazer um pomar no exterior, eventualmente uma horta comunitária, uma zona de lazer onde os bombeiros possam trazer as suas famílias. E passa na minha cabeça criar aqui uma escola de infantes e cadetes, para funcionar ao fim de semana. Acredito que estas crianças e

jovens que estiverem nessa formação serão os nossos futuros bombeiros. Também temos a intenção de criar um pequeno museu, para aguardar o nosso espólio e para mostrar a nossa história e a nossa ação às crianças que nos visitam e, quem sabe, que elas também fiquem com o bichinho de virem a ser bombeiros no futuro.

Melhores condições, já disse que teremos; bombeiros, também. E associados? Essa foi uma das suas maiores lutas desde que chegou.

E o meu maior desgosto. Eu acho que que ainda não percebi bem a razão. Creio que temos feito o nosso trabalho de casa e procuramos fazê-lo com muita dedicação. Acho que os bracarenses deviam olhar com outros olhos para esta instituição que têm na cidade,

que hoje presta 700 ‘INEM’-s por mês, acontece todas as incidências que são necessárias, a todas as catástrofes, a todos os fogos... É um valor impagável que prestamos e acho que, se todos pensarem bem, na nossa vida, mais tarde ou mais cedo, nós vamos precisar de socorro e, às vezes, o socorro de emergência. Se todos contribuíssem com 1 euro por mês, nós poderíamos ter melhores ambulâncias, melhores viaturas, melhores equipamentos, para os socorrer. Já que fala disso, fica aqui uma vez mais o apelo: hoje em dia, não custa nada ser sócio dos Bombeiros Voluntários, é o preço de um café por mês. Temos 2500 associados... são 2500 euros por mês. Precisamos de mais de 100 mil euros por mês para mantermos o nível de operacionalidade normal, para se perceber a dimensão do que precisamos. Fica o alerta.



O capitão também tem algumas ideias para cimentar a relação dos BVB com as empresas, que nos falou quando nos mostrou a sala de formação. De que forma estas instalações podem beneficiar nesse aspeto?

Neste momento, estamos com um processo de certificação em andamento na Direcção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) nas áreas onde nós podemos fazer formação – e são muitas. Queremos ser certificados, para que possamos dar formação aos nossos bombeiros, em primeiro lugar, e a empresas. Isso é uma circunstância que acho que nos pode vir ajudar, porque essas empresas vão necessitar dessa formação e também dos simulacros. Se nos pedirem, contribuem para a nossa sustentabilidade, porque nos vão pagar esse serviço.

O capitão Ferreira chegou aqui há oito anos, com o sonho de levantar uma associação que estava moribunda, se é que podemos dizer assim. Como se sente,

agora nas novas instalações?

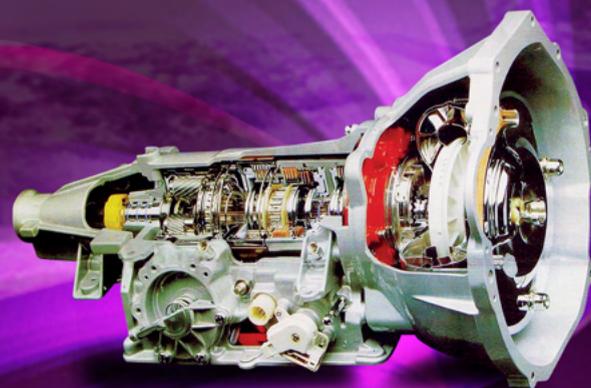
Eu às vezes nem consigo dizer... tem sido uma luta tão grande! A luta por um quartel novo leva cerca de sete anos, tem-me desgastado muito, tem dado muito trabalho e muitas noites sem dormir, mas, agora que vejo o sonho realizado, deixa-me com uma sensação fantástica de dever cumprido. Disse, logo no início, quando vim para os bombeiros, que estávamos aqui, eu e a minha direcção, com um verdadeiro espírito de missão. Somos, de facto, uma grande família, unida, amiga, gostamos de estar juntos, de ir almoçar, de conversar. Eu tenho sido a cara e a cabeça desta direcção, mas todos têm sido fundamentais. No discurso da tomada de posse, recordo-me bem de ter feito três promessas: a primeira era tentar o saneamento financeiro da associação, que vivia um momento complicado; a segunda promessa era operacionalizar, hierarquizar e disciplinar o nosso corpo de bombeiros, que estava a precisar; e a terceira promessa era, se possível, construir o quartel

novo. Por tudo isto, chegados aqui, a missão está cumprida e o programa está integralmente cumprido. Sinto-me muito cansado, mas muito satisfeito e muito feliz.

Eram promessas que pareciam difíceis.

Sem dúvida, mas conseguimos. Hoje, somos uma associação de contas certas. Não sobra dinheiro, mas conseguimos ter as contas em dia e não devemos nada a ninguém. É uma luta constante todos os meses para conseguir corresponder às nossas obrigações. Em relação ao corpo de bombeiros, temos um Corpo de Bombeiros de que eu gosto muito e está perto de ser aquilo que eu sonhei para um Corpo de bombeiros voluntários. São voluntários por opção, mas profissionais na acção. Nós temos um corpo de comando jovem, qualquer um deles já tem mais de 20 anos de experiência e são formados aqui. Sabem que têm na associação uma retaguarda forte, com quem podem contar. Não os deixaremos abanar, quanto mais cair!

- ✓ Manutenção e reconstrução aos melhores preços
- ✓ Assistência especializada nas melhores marcas
- ✓ Caixas de velocidades reconstruídas em stock
- ✓ Suporte técnico e diagnóstico
- ✓ Check-up gratuito
- ✓ Entregas grátis



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



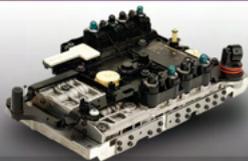
CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA
Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



CANDIDATURA A CAPITAL VERDE EUROPEIA EM 2026 REFLETE PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO DO TERRITÓRIO

Braga está entre as cidades que concorrem ao título de Capital Verde Europeia em 2026. No total são nove as cidades, com mais de cem mil habitantes, selecionadas para o galardão atribuído pela Comissão Europeia. Além de Braga, Guimarães também faz parte desta lista de cidades que se destacam pelos padrões de sustentabilidade ambiental, social e económica.

“Ser Capital Verde Europeia não é ser uma cidade perfeita, mas sim uma cidade que, apesar dos seus problemas, consegue conjugar a natureza e o ecossistema com a interação humana da forma mais equilibrada possível. Uma Capital Verde tem de refletir o processo de transformação de um território, com o objetivo de ser cada vez mais sustentável e amigo do meio ambiente e é isso que temos vindo a fazer ao longo dos últimos anos, num trabalho que não envolve só o Município, mas também os cidadãos, as instituições e empresas do Concelho”, referiu hoje Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação da candidatura, que decorreu no Parque da Rodovia.

Segundo o Autarca, esta candidatura “é um desafio à participação e envolvimento de todos os Bracarense na construção da sustentabilidade ambiental e reflete qualidade do trabalho e compromisso contínuo em promover práticas sustentáveis e inovadoras para um futuro mais verde e saudável para todos”. Ricardo Rio lembrou que Braga está “a abraçar a inovação digital e a tirar partido da tecnologia para criar um ambiente urbano mais inteligente e sustentável, com progressos muito significativos em vários domínios, como a mobilidade inteligente, a energia e a participação dos cidadãos”.

Sob o mote ‘Tudo se reduz à natureza’, a candidatura assenta em sete temas. Qualidade do ar; Água; Biodiversidade, zonas verdes e utilização sustentável do solo; Resíduos e economia circular; Ruído, Mitigação e Adaptação às alterações climáticas são os indicadores e boas práticas da Cidade que serão



avaliados por um painel de especialistas independentes.

APOSTA NA SUSTENTABILIDADE PARA TORNAR BRAGA MAIS RESILIENTE

Esta candidatura é o reconhecimento dos esforços para transformar Braga numa Cidade mais sustentável e resiliente. Uma das metas já estabelecidas passa por reduzir 55% dos gases com efeito de estufa até 2030 e a criação de um roteiro para a descarbonização que se insere numa visão a longo prazo para alcançar a neutralidade climática até 2050, existindo já trabalho no sentido de alargar os espaços verdes, salvaguardar a qualidade das águas com intervenções nos rios, melhorar a gestão dos resíduos, entre outros.

Braga foi pioneira no desenvolvimento de um Plano de Mobilidade Urbana Sustentável (que privilegia o peão, a bicicleta e os transportes públicos), para o qual foram desenvolvidas transformações físicas no espaço público. Promoveu o Pacto de Mobilidade Empresarial de Braga, já substituiu 60% da sua frota de transportes públicos por veículos elétricos e a gás natural (reduzindo 13% de emissões por distância percorrida

- um esforço que se prolongará até 2030), está a substituir toda a iluminação pública por lâmpadas LED e a promover a criação de comunidades de energia renovável. A criação do Centro de Sustentabilidade Inteligente

“Estamos empenhados em implementar políticas que promovam a eficiência energética, a preservação do meio ambiente e estamos muito focados em trabalhar na promoção de uma mobilidade urbana mais sustentável, criando condições de atratividade para a utilização dos transportes públicos, atraindo também utilizadores para os modos suaves como a bicicleta ou modos pedonais”, concluiu Ricardo Rio.

Altino Bessa, vereador do Ambiente, destacou a importância desta nomeação para a Cidade, sublinhando “só o facto de Braga constar nesta lista é motivo de orgulho e a demonstração estamos no caminho certo no trabalho que tem sido feito por todos. Esta é uma oportunidade única para demonstrar as nossas boas práticas e dar continuidade à nossa estratégia ambiental que nos últimos quatro anos nos colocou como um dos melhores municípios no galardão ECOXXI”, referiu.



ABORDAGEM INOVADORA À GESTÃO AMBIENTAL URBANA

Uma das medidas que consta nesta candidatura, é a criação de uma nova plataforma - Braga Green AI - Centro de Sustentabilidade Inteligente (BGAI), que representa uma abordagem inovadora à gestão ambiental urbana. Ao tirar partido da inteligência artificial e dos sistemas de dados integrados, a BGAI estabelece um novo padrão para a forma como as cidades podem melhorar as suas práticas de sustentabilidade e envolver-se com as suas comunidades. A plataforma desenvolverá uma base de dados ambientais a partir de várias fontes e o modelo de inteligência artificial será treinado com conjuntos de dados específicos de Braga. O GBai funcionará como um pólo centralizador das iniciativas em curso nos vários domínios e reforçará o empenho da comunidade local em tornar Braga uma cidade mais verde.

“O objetivo para esta candidatura passa por valorizar os esforços alcançados pelo Município e pelos cidadãos em áreas como a eficiência energética, as áreas verdes, os serviços ambientais, a mobilidade sustentável e a qualidade de vida”, sublinhou Altino Bessa.

Como explicou vereador, Braga possui uma grande variedade de espaços verdes, incluindo parques, jardins e praças no centro urbano, santuários naturais na periferia da cidade e zonas fluviais, agrícolas e



florestais. 55% da população urbana vive a menos de 300 metros de um espaço verde público. O Município tem desenvolvido um conjunto de iniciativas neste domínio, como a regularização, naturalização e repovoamento de massas de água e da sua biodiversidade, a plantação de vegetação autóctone em áreas florestais e nas margens dos rios - foram plantadas mais de 38 500 árvores desde 2014, a recuperação ou criação de novos espaços verdes (Monte Pico-to, Ecovia do Rio Este, Rodovia, Parque da

Ponte, Parque das Camélias, entre outros) e hortas urbanas (mais de 3 hectares e 5.000 utentes).

Brasov (Roménia), Córdoba (Espanha), Heilbronn (Alemanha), Klagenfurt on Lake Wörthersee (Austria), Linz (Austria), Riga (Letónia) e Rybnik (Polónia), são as restantes cidades na corrida ao título europeu. Até ao momento, Lisboa foi a única cidade portuguesa a arrecadar o galardão, no ano de 2020.

Um painel de sete especialistas independentes irá realizar uma avaliação técnica de cada candidatura, onde serão elaborados relatórios individuais de avaliação. Em Julho serão anunciadas as três cidades finalistas. A cidade vencedora recebe um prémio financeiro no valor de 600 mil euros e irá suceder a Valência, atual Capital Verde Europeia, e a Vilnius, na Lituânia, já eleita para o ano de 2025.

Todas as informações sobre a candidatura de Braga a Capital Verde Europeia em 2026, estão disponíveis em: <https://braga-verde.pt>



PORTELA CLÍNICA
MAIS QUE UM NOME, SAÚDE

25 ANOS DE EXCELÊNCIA



Dr. Manuel Portela - CP 01 ACSS

No ano em que se comemoram 25 anos de existência da Portela Clínica, o fundador, Dr. Manuel Portela, que iniciou este projeto com a Dra. Helena Grenha, explica de que forma foi possível criar uma unidade clínica de excelência em Braga, que mantém o seu foco na Podologia especializada, na Medicina Desportiva e na Medicina Dentária.

Que sensações tem ao olhar para trás, deste percurso que já leva 25 anos?

Nós iniciámos em 1999, com a primeira clínica de podologia do país, um marco importante, mas já na altura sabíamos bem o que queríamos: fazer a diferença na saúde em Portugal, com uma nova área nas ciências da saúde, que era a podologia. Tínhamos uma grande dificuldade porque não havia nenhuma sensibilidade da população para a necessidade dos cuidados com o pé e com a saúde do pé. Havia alguma confusão sobre que especialidade deveria tratar das patologias relacionadas com o pé: era competência da ortopedia? Ou da dermatologia, da Endocrinologia ou da Fisiatria? A podologia veio preencher esta lacuna, com respostas diferenciadoras, naquilo que eram as metodologias do ponto de vista do diagnóstico, nas terapêuticas, com muitas situações em que se faziam tratamentos paliativos e, em algumas circunstâncias, empíricos. A podologia deu, finalmente, resposta a tudo isto, de forma estruturada e alicerçada em conhecimento científico. Nós sabíamos o que queríamos, quando ter-

minámos o curso em 1999, mas tínhamos dificuldade com o caminho a seguir, mas a verdade é que não nos faltou apoio. Ainda que fosse um curso recente na CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, tínhamos o acompanhamento da Universidade de Barcelona, que já contava mais de 50 anos de história na área da podologia. Começámos, como disse, em 1999, em Braga, no Largo da Senhora-a-Branca, eu e a Dra. Helena Grenha, na Clínica do Dr. Morais Calado, que na altura nos acolheu. Estivemos lá 18 anos.

Porque é que decidiram mudar?

Tivemos necessidade que o projeto crescesse, para explorar as diferentes áreas que existem dentro da Podologia, nomeadamente, a podologia infantil, a podologia desportiva, o pé diabético, a área da podologia laboral, o envelhecimento e prevenção de quedas, entre outras. A nossa equipa de podologia cresceu e adquirimos novos equipamentos e novas infraestruturas, para conseguirmos dar uma melhor resposta. Quando começámos a projetar esta nova unidade clínica focada na podologia, entendemos que poderíamos alargar a nossa resposta para outras áreas clínicas. Em 2017, inaugurámos estas instalações e criámos uma equipa de medicina dentária, com cinco médicos especialistas na área da cirurgia, na implantologia, na periodontia, na ortodontia, na odontopediatria. A Portela Clínica está apetrechada com os meios complementares de diagnóstico necessários para a Medicina Dentária de qualidade, como a ortopantomografia e a teleradiometria. Temos, ainda, resposta na Clínica Geral e Familiar e na Medicina Interna. Uma das áreas em que nos tentámos diferenciar é a área do Desporto, com a criação da Unidade de Medicina Desportiva, onde temos a Medicina Desportiva, Fisiatria, Ortopedia e Traumatologia, Fisioterapia, Osteopatia, Preparação Física, Nutrição, Psicologia Clínica, Medicina Preventiva, áreas pensadas para a reabilitação física diferenciada. A área do Desporto precisa de uma resposta especializada, com uma fisioterapia avançada, equipamentos diferenciadores e profissionais especialistas em determinadas áreas, com formação específica. Para lhe dar um exemplo, depois da reabilitação física, o atleta a recuperar de uma lesão passa por um rigoroso processo de regresso ao ativo, com o acompanhamento personalizado de um preparador físico, de forma que possa melhorar a sua condição e prevenir novas lesões.

Quais as novidades que estão a implementar?

Nos últimos anos, temos apostado em diversificar a nossa oferta, para ir de encontro às necessidades dos nossos pacientes. Por isso, criámos a área do Pilates Clínico, que tem registado um crescimento assinalável, com a introdução de muitas terapêuticas complementares, nas áreas da ortopedia, fisiatria e geriatria. Aqui, trabalhamos a mobilidade, utilizando o nosso corpo e massa muscular, dando funcionalidade às nossas articulações, aos nossos músculos, para que possam funcionar em pleno. Equipámos uma sala com máquinas específicas para corresponder às necessidades terapêuticas do Pilates clínico. Não é uma novidade, mas temos de referir o facto de, passados 25 anos, continuarmos a investir muito em investigação na área da podologia, em novos tratamentos e equipamentos e continuamos a fazer muita formação. Hoje, temos mais de 20 colaboradores, desde médicos, a podologistas, fisioterapeutas, preparadores físicos, psicólogos, as assistentes que são fundamentais em todo este processo. A proximidade com as pessoas é, hoje, muito importante. O doente e o utente procuram uma referência no profissional de saúde, alguém em quem possa confiar, quando tem uma dúvida, uma questão. Esta área da saúde não pode ser um negócio apenas, temos de trabalhar com amor e com gosto, com vontade de crescer e ajudar os nossos pacientes.

PODOLOGIA

DR. MANUEL PORTELA
DR.ª HELENA GRENHA
DR.ª MARLENE DUARTE

MEDICINA DENTÁRIA

DR. PEDRO GOMES
DR.ª MARTA SALGADO
DR. JOÃO PAULO MACHADO
DR.ª LILIANE PEIXOTO
DRA. BÁRBARA RIBEIRO

MEDICINA GERAL/ FAMILIAR

DR. JOSÉ MIGUEL MOURA
DR. VÍCTOR CASTRO

MEDICINA DESPORTIVA

DR. DOMINGOS GOMES

MEDICINA DO TRABALHO

DRA. ANA PORTELA

FISIATRIA

DR. VÍTOR MOREIRA

FISIOTERAPIA

FISIOTERAPEUTA FRANCISCO MIRANDA
FISIOTERAPEUTA CRISTIANA FERREIRA

ORTOPEDIA

DR. JOÃO LOURENÇO

OSTEOPATIA

DR. VÍCTOR CASTRO
DR. FILIPE RODRIGUES

NUTRIÇÃO

DR.ª JOANA COSTA

PSICOLOGIA CLÍNICA

DR.ª NATACHA MARTINS
DR.ª CATARINA SANTOS

EXERCÍCIO CLÍNICO

PROF. PEDRO GRENHA

PILATES CLÍNICO

FISIOTERAPEUTA CRISTIANA FERREIRA
PROF. PEDRO GRENHA

ACUPUNTURA

DR. SIMÃO OLIVEIRA

PNEUMOLOGIA

DR. FERREIRA DOS SANTOS
PROVAS DE FUNÇÃO RESPIRATÓRIA (Convenção SNS)
ESPIROMETRIA (Convenção SNS)

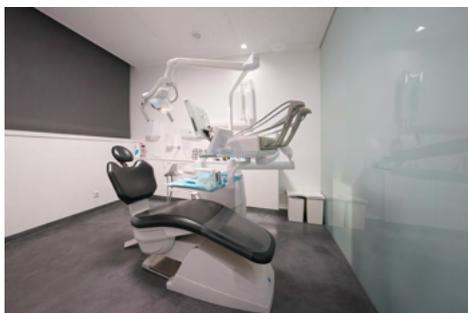


Sente-se realizado pelo percurso de 25 anos?

Sem dúvida. Eu tive o privilégio de conhecer uma pessoa determinante na minha carreira: o Doutor Domingos Gomes, médico do FC Porto durante vários anos, que sempre me orientou e aconselhou, dando-me segurança que precisei em alguns momentos. Eu não tenho dúvidas de uma coisa: se não fosse podologista, seria ... podologista [risos]. Se não fosse aqui, seria noutro país, e se não fosse em podologia, seria em algo que tivesse a ver com a área da saúde, porque é uma paixão que eu tenho desde muito jovem. Por isso, sinto-me realizado pessoal e profissionalmente, porque além do trabalho aqui, acumulo a docência universitária na área da podologia e sou presidente da Associação Portuguesa de Podologia.

Considera que a podologia já tem a valorização que procuravam há 25 anos?

Nos momentos mais difíceis, tentámos encontrar as melhores soluções, perceber as oportunidades, mas nunca nos desviámos do caminho. Até o processo de legislação estar concluído, não tínhamos a certeza dos terrenos que pisávamos, mas foi aí que tivemos um grande apoio da CESPU, do Dr. Domingos Gomes e da Universidade de Barcelona. Apenas em 2014 foi publicada a legislação que regulamentou o regime de acesso e de exercício da profissão de podologista. Como se vê, o caminho foi longo, mas começa a dar frutos. Hoje, há 15 hospitais públicos com consulta de podologia, 26 unidades de saúde local (os conhecidos centros de saúde) com consulta de podologia na área do pé diabético. Orgulhamo-nos de saber que, nos últimos 15 anos, houve uma redução de 2/3 das amputações em doentes com pé diabético, principalmente, no norte de Portugal, o que significa um benefício incalculável para os doentes e uma poupança muito grande para o SNS. São dados importantes que nos deixam orgulhosos deste percurso, para o qual contribuí diretamente como podologista e como presidente da Associação Portuguesa de Podologia. O nosso compromisso será sempre melhorar e crescer.



Rua do Raio, N.º 49, Braga
253 213 203 · 966 190 754
geral@portelaclinica.pt
www.portelaclinica.pt

HORÁRIOS

2ª a 6ª das 09h00 às 20h00
Sábado das 09h00 às 13h00



Portelaclinica



PORTELA CLÍNICA
MAIS QUE UM NOME, SAÚDE

VISIDUO

CLAREZA EM CADA OLHAR



A Visiduo nasce da conjugação da vontade de duas irmãs, Tatiana e Telma Gonçalves, que se uniram para criar um espaço diferenciado na área da saúde ocular. “Desde que concluímos a formação em optometria, sempre tivemos o desejo de termos um espaço nosso, onde pudéssemos colocar todo o conhecimento e experiência que já adquirimos na área. Eu trabalhava numa ótica e a Telma numa Clínica Oftalmológica”, explica Tatiana Gonçalves.

Este ano, as gémeas decidiram dar o passo seguinte, a Visiduo, um espaço que se pretende destacar por uma forte componente clínica no serviço. “Nós somos os cuidados primários da visão. Aqui, as consultas de optometria e contactologia são gratuitas e, com a nossa experiência e conhecimento, poderemos recomendar os melhores clínicos em oftalmologia da região onde estamos”, assegura Telma.



A Visiduo tem todas as condições tecnológicas para prestar um serviço de excelência na área da optometria, além de um gabinete especializado em contactologia, em que as duas optometristas ajudam os clientes na fase de testar o uso de lentes de contacto e na definição do melhor modelo para cada pessoa.

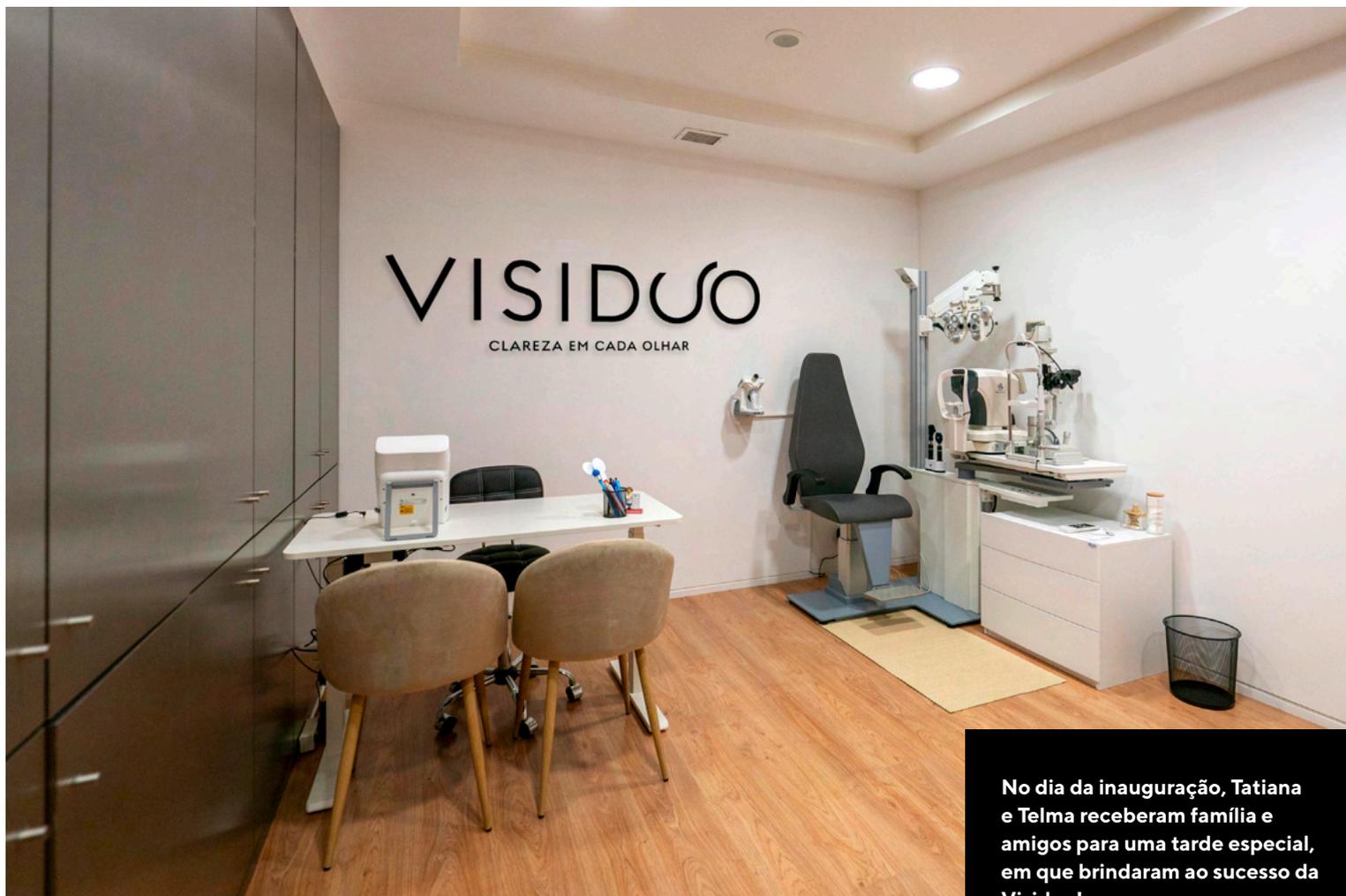
A MODA EM ÓCULOS

Além da vertente clínica, a Visiduo é, também, um espaço de moda. “Tentámos criar um equilíbrio entre estética e qualidade, mas também preço, com oferta para mulher, homem e criança. Tal como o serviço que prestamos, também as marcas comercializadas são de excelente qualidade e renome no mercado”, referem.

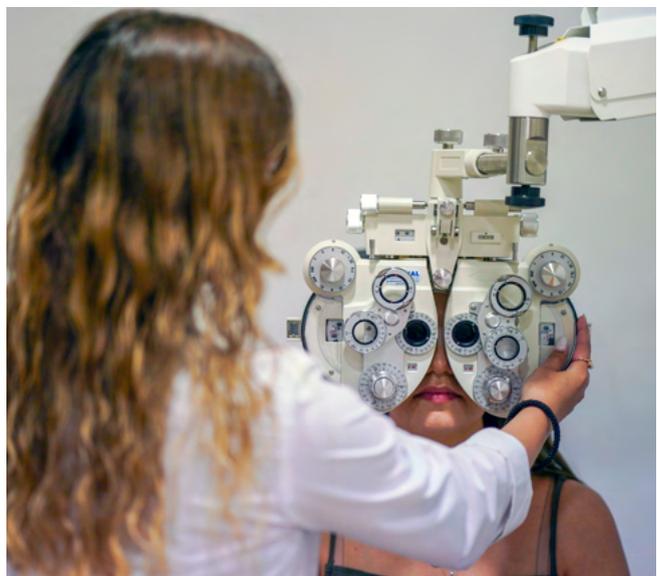


SERVIÇOS

- Optometria • Contactologia • Rastreios Visuais • Declaração para a Carta de Condução • Retinografia
- Tonometria • Medição da Pressão Intra-Ocular



No dia da inauguração, Tatiana e Telma receberam família e amigos para uma tarde especial, em que brindaram ao sucesso da Visiduo!



Rua de Timor, 31 R/C
4710-505 Braga
geral@visiduo.com
253 195 750
913 322 764



VISIDUO
CLAREZA EM CADA OLHAR

Jantar Solidário Centro Novais e Sousa

SONHO DO LAR RESIDENCIAL CONTINUA VIVO

Mais de 300 pessoas disseram “presente” ao chamamento feito pelo Centro Novais e Sousa, que tem a intenção de construir um Lar Residencial. “Foi um grupo de pessoas, liderados pela Cláudia Botelho e pelo Paulo Morais, que nos desafiou para criarmos este evento e tem sido uma surpresa muito agradável. Quando vim cá à primeira reunião, à Colunata Eventos, fui para casa cheia de medo, porque achava que não íamos conseguir pessoas suficientes para encher a sala. Hoje, percebo que, se tivéssemos mais 50 lugares, também estariam completos”, agradece Lucinda Vilaverde, um dos nomes incontornáveis do Centro de Atividades Ocupacionais Novais e Sousa, uma resposta social da Associação da Creche de Braga - Instituição Particular de Solidariedade Social, vocacionada para o atendimento da população com Deficiência Mental.

A responsável espera que “este seja aquele ‘pontapé’ que precisamos para avançar, um projeto que tentamos que seja realidade há mais de 10 anos. Se somos a instituição mais antiga do país, também é suposto que a nossa população com deficiência mental seja das mais envelhecidas do país. Temos aqui pessoas sem qualquer retaguarda familiar, sem respostas para o fim da vida”, defende.

2 MILHÕES DE EUROS É OBJETIVO

O “sonho” total custa dois milhões de euros, que inclui a reabilitação do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e a construção do Lar Residencial. “Eu acredito que, se conseguirmos pelo menos a remodelação do edifício do Novais e Sousa e o CACI, nós conseguiremos verbas próprias e ajudas das pessoas para tornar o lar realidade. Até agora, já conseguimos angariar 350 mil euros das pequenas iniciativas que fomos fazendo ao longo dos anos, com este jantar também incluído”, explica Lucinda Vilaverde.

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) poderia ser uma solução de financiamento, mas, para a responsável, “é uma autêntica desgraça, porque considera que estas respostas, como o Lar Residencial, estão em desuso e aposta em residências partilhadas, por exemplo. E eu pergunto: acha que é uma resposta para a Deficiência Mental moderada a severa? Para ir para essas residências é preciso autonomia, que eles não têm”, lamenta. A Segurança Social já deu indicação que poderá haver apoio para o CACI, o que abre um caminho de esperança: “se nos ajudarem com o CACI, tenho a certeza que conseguimos ter dinheiro para o Lar Residencial”.

A instituição prevê a construção de um lar residencial com 30 camas. “Estas camas são para aqueles que não têm qualquer retaguarda familiar, porque, apesar de adultos no BI, eles nunca deixam de ser crianças. O mais velho tem 64 anos e quase todos estão acima dos 40. Se hoje já temos este problema, daqui a uns anos será mais grave”, refere.

Como o Novais e Sousa faz parte da Associação da Creche de Braga, Lucinda Vilaverde descarta o cenário de financiamento bancário. “Não podemos por em causa a sustentabilidade financeira de uma instituição que tem várias respostas sociais no concelho de Braga. Se fosse para avançar por essa via, já o teríamos feito há uns anos”.

Por fim, um pedido: “Não deixem as pessoas com deficiência para trás. Elas não esperam por amanhã, nem vão alterar a forma como se relacionam com o mundo. Não podemos pensar que vão ‘abrir as asas’ e voar sozinhas. Isso não vai acontecer”, finaliza.

Entre os convidados estavam várias entidades e empresas, com destaque para a AGERE, que doou à instituição os 5 mil euros ganhos no Prémio Cidade+, na categoria Equipas Felizes, no 5º Encontro Nacional de Limpeza Urbana, que decorreu em Dezembro de 2023.



13^o

BIENAL INTERNACIONAL
DE ARTE JOVEM
VILA VERDE
2024

9 DE NOVENBRO A 6 DE DEZEMBRO

www.cm-vilaverde.pt/eventos/bienal

JANTAR SOLIDÁRIO DO CENTRO NOVAIS E SOUSA



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





18 ANOS LILI ATELIER

O Lili Atelier de Beleza chegou à maioridade! O trabalho, o profissionalismo e a evolução constante são marcas do nosso trabalho nos últimos 18 anos, mas também a ambição e a crença de evoluir e crescer.

O nosso sucesso é o reflexo da confiança que os nossos clientes depositam em nós e que, diariamente, fazemos questão de merecer. Queremos continuar a crescer, a fazer formação para ter um serviço constantemente melhorado, com a melhor tecnologia do mercado e uma equipa coesa para bem receber.

Parabéns ao Lili Atelier de Beleza! Que o próximo ano seja ainda mais incrível!

Lili



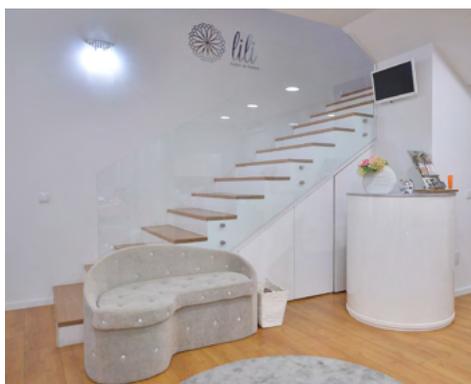


ESTÉTICA

- Sun BioTan
- Radiofrequência
- Cavitação
- Laser SHR - 100% indolor
- Gessoterapia
- Manicure / Pedicure
- Verniz gel
- Unhas de gel
- Massagens de relaxamento
- Massagem desconstruente
- Massagem anti-celulítica
- Vacuoterapia
- Esfoliação corporal
- Maquiagem
- Coloração de pestanas
- Tratamentos faciais
- Epilação a cera
- Epilação a linha (treading)
- Brow Lamination
- Lifting de pestanas
- Fisioterapia
- Reiki

CABELEIREIRO

- Coloração
- Coloração INOA
- Coloração 100% vegan
- Madeixas
- Balayages / babylights
- Californianas
- Ombres / Sombres
- Alisamentos
- Brushing
- Tratamentos capilares
- Diagnóstico personalizado



Rua Monsenhor Airosa, 48
4705-102 Braga
www.lili.pt
geral@lili.pt
253 269 102
964 616 957





TrofaSaúde

Construímos relações de confiança

CIRURGIA GERAL TROFA SAÚDE

CUIDADOS ESPECIALIZADOS E EM SEGURANÇA

A rede Trofa Saúde é reconhecida pela excelência dos seus serviços, destacando-se na área da Cirurgia Geral. Liderada pelo Prof. Doutor Pedro Leão, a equipa de Cirurgia Geral das unidades Trofa Saúde Braga Centro e Braga Sul tem vasta experiência em diversas subespecialidades como a Cirurgia Colorretal, a Proctologia, a Cirurgia da Parede Abdominal, a Obesidade, a Tireoide e a Mama.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:



CIRURGIA COLORRETAL

A cirurgia colorretal trata doenças do cólon e reto, por via de técnicas minimamente invasivas para tratamento do cancro colorretal e da doença inflamatória intestinal. Disponibilizamos também um programa de rastreio e prevenção do cancro colorretal, contínuo, para diagnóstico precoce e tratamento eficaz.

PROCTOLOGIA

A proctologia trata doenças do ânus e região perianal, como hemorroidas e fissuras, utilizando tecnologia moderna como a cirurgia a laser e o plasma rico em plaquetas ou células estaminais para tratamentos eficazes e menos invasivos.

CIRURGIA DA PAREDE ABDOMINAL

Esta área aborda as mais variadas hérnias e problemas da parede abdominal com técnicas minimamente invasivas, resultando em menos dor pós-operatória, cicatrizes menores e recuperação mais rápida.

CIRURGIA DA OBESIDADE

A cirurgia bariátrica/metabólica trata a obesidade e suas complicações. A equipa é multidisciplinar e inclui especialistas que oferecem um acompanhamento completo por parte de um leque alargado de especialidades e serviços no pré, durante e pós-cirúrgico, garantindo apoio contínuo e sucesso no tratamento.



CIRURGIA DA TIROIDE

A cirurgia da tireoide tem como objetivo tratar doenças tiroideias com técnicas modernas e minimamente invasivas. Em alguns casos, a intervenção cirúrgica pode ser substituída por procedimentos inovadores realizados pela Radiologia de Intervenção.

CIRURGIA DA MAMA

Crucial para o tratamento de doenças mamárias, a cirurgia da mama inclui procedimentos como mastectomias e reconstruções mamárias, garantindo os melhores resultados estéticos e funcionais. A abordagem integrada envolve colaboração com oncologistas, radiologistas e patologistas para um tratamento completo e personalizado.

A CIRURGIA GERAL NA REDE TROFA SAÚDE

Com cirurgiões altamente qualificados, tecnologias avançadas e uma abordagem centrada no doente, os hospitais Trofa Saúde oferecem cuidados humanizados, personalizados e de excelência, sendo uma escolha de confiança para diagnóstico e tratamentos cirúrgicos especializados.

Conte com uma equipa de Médicos de Cirurgia Geral disponível todos os dias na consulta externa, com um bloco operatório totalmente equipado e moderno, com profissionais altamente experientes e dedicados, e um internamento com todo o conforto. O diagnóstico, o tratamento e o acompanhamento são feitos de forma personalizada e segura num ambiente hospitalar de referência que caracteriza a rede Trofa Saúde, que lhe oferece o que de mais diferenciado se faz a nível mundial.

Conte connosco em todos os momentos da sua vida.

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



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



VILA VERDE: CRIANÇAS CONVIVAM PARA PIQUENIQUES SAUDÁVEIS COM ARTE E TALENTO

No âmbito do projeto Escola + Verde e Regime de Fruta Escolar, o edifício da Câmara Municipal de Vila Verde tem patente ao público uma exposição de trabalhos criativos das crianças do pré-escolar e do primeiro ciclo do concelho, com inspiração em piqueniques saudáveis.

Na abertura da exposição, a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, a excelência dos trabalhos. “De ano para ano, as nossas crianças fazem trabalhos maravilhosos e coisas extraordinárias, numa bela demonstração do seu talento e da sua criatividade”.



A autarca elogiou os resultados do Projeto Escola + Verde, que conta já 15 anos e “é muito acarinhado por toda a comunidade escolar”, de tal forma que, “perante qualquer desafio que seja lançado pela equipa municipal da Educação, os resultados são sempre surpreendentes”. “As crianças são extremamente talentosas”, enfatizou Júlia Fernandes, aproveitando para sublinhar a importância da sensibilização ambiental.

“Estes trabalhos são um excelente exemplo do que se pode fazer com o recurso a materiais de desperdício e, se toda a população do concelho fizesse o que as nossas crianças fazem, seríamos o melhor concelho do mundo a reciclar e a saber o que fazer com os materiais, fazendo a separação de resíduos e pondo em prática a política dos três R’s”, sustentou.

A sessão inaugural contou também com a presença dos vereadores do executivo municipal, dos diretores dos agrupamentos de escolas e da equipa da educação e do ambiente do município.

No âmbito deste projeto, as crianças foram desafiadas a usar a imaginação e a criatividade para criarem um cesto de piquenique saudável, dando especial ênfase à fruta. O objetivo é dar a conhecer quais os alimentos mais saudáveis a escolher, proporcionando momentos de exploração, promoção de hábitos e aprendizagem de conteúdos relacionados com a alimentação saudável e sustentável. Ligando a cultura local a esta atividade, as crianças puderam também utilizar os motivos dos Lenços de Namorados para deco-

ração da toalha ou pano do cesto de piquenique.

ESCOLA+VERDE

O projeto Escola+Verde, iniciado há 15 anos, é uma iniciativa pioneira, desenvolvida pelo Município de Vila Verde, implementado em todos os estabelecimentos do 1º ciclo e do pré-escolar do concelho. Tem como principal objetivo promover uma cidadania ativa e participativa valorizando ações de sustentabilidade desenvolvidas por cada escola, sendo já considerado, parte integrante das suas rotinas diárias.

Assegurar a sustentabilidade a longo prazo tem sido um dos objetivos deste projeto, que exige o envolvimento e a adoção de comportamentos responsáveis e uma intervenção mais ativa de todos os envolvidos. Pretende-se fomentar uma nova consciência que sirva de base para um concelho cada vez mais comprometido com as questões ambientais, contribuindo para uma melhor preservação e gestão dos recursos naturais existentes e promovendo a adoção de práticas sustentáveis.

REGIME DE FRUTA ESCOLAR



O Regime de Fruta Escolar (RFE) resulta de uma iniciativa da União Europeia (UE) para promover hábitos saudáveis e uma dieta equilibrada entre as crianças, tendo em mente um grande objetivo: mudar os seus hábitos alimentares, para reduzir a obesidade infantil.

O município aderiu ao programa no ano letivo 2009/2010, tendo alargado do primeiro ciclo ao pré-escolar, considerando a mais-valia que o mesmo representa para a formação das novas gerações. O programa prevê a implementação de medidas de acompanhamento, para além da distribuição de uma fruta ou legume, duas vezes por semana, a todas as crianças que frequentam o pré-escolar e o 1º ciclo do ensino básico.

Estas medidas, articuladas anualmente com os Agrupamentos de escolas, são parte integrante do programa e visam promover iniciativas educativas e de sensibilização, de forma a garantir a eficácia do Programa e reforçar a importância do consumo de frutas e hortícolas.



Fátima**Ibiza**

Flores são Di⁺amantes



CASAMENTOS DE SONHO!

Criar um ambiente de sonho no seu casamento é o nosso propósito. Com vários anos de experiência na preparação de eventos, principalmente, de casamentos, a nossa equipa não deixa escapar os pormenores que fazem a diferença. Por isso, trabalhamos em parceria com as quintas da região, para que o seu dia de sonho seja exatamente como sonhou!

Garantimos a máxima frescura das plantas escolhidas, asseguramos que tudo fica pronto no horário definidos e deslocamo-nos até onde os noivos desejarem para que a decoração seja de acordo com o que pretende!

Sabemos que este é o dia mais importante para si e é com o profissionalismo, criatividade e confiança que encaramos cada projeto! Visite-nos e conheça todas as possibilidades que temos para si!

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



ibizafloristafatima



ibizaflorista

962 831 378
915 581 251



INSPIRADORA E VANGUARDISTA

O projeto é de Ana Ribeiro e Elisabete Barreto, que procuravam um novo desafio profissional, onde pudessem dar forma à criatividade que cada uma tem dentro de si. O ponto de partida foi a experiência acumulada ao longo da vida, as viagens e sensações que as marcaram, que agora se misturam todas num espaço absolutamente incrível. “Temos vários interesses em comum e decidimos começar este projeto como se estivéssemos a escrever numa folha branca, sem uma pretensão inicial. Foi-se criando do zero, até chegar a este conceito”, explica Elisabete Barreto.

A Boutique Café é um espaço do mundo para Braga, a começar pela evidente influência e inspiração marroquina. Da decoração às loiças, às tapeçarias ou peças de roupa, há muito para descobrir do país do Norte de África. Também é um espaço de decoração e mobiliário personalizado, com um cunho pessoal muito evidente; e, claro, um espaço de moda e acessórios, mais direcionado para a mulher. “A nossa oferta não é estanque, mas vai mudando e evoluindo. Decidimos criar uma concept store, porque vai de encontro a essa ideia de querer mostrar novidades e tendências”, assegura Ana Ribeiro.

ENTRE E DESFRUTE!

Entrar na Boutique Café não é apenas ir comprar uma peça de roupa, mas sim escolher uma experiência diferente, fazer uma pausa e entrar no mundo proporcionado por Ana e Elisabete. “Não queremos ser apenas mais uma loja, mas ter um posicionamento vanguardista e mostrar uma nova forma de estar no mercado. E dou-lhe alguns exemplos: os móveis que vê aqui foram restaurados por nós e acaba por

trazer implícita a mensagem da reutilização de recursos para preservarmos o nosso planeta. É uma mensagem importante que queremos passar. Temos, também, uma área de venda de carteiras de marca/luxo em segunda mão, que acaba por valorizar a economia circular. Outro exemplo é o café. Cada vez mais, as pessoas precisam de conversar, de parar e relaxar. Os dias têm demasiado stress, demasiados ecrãs e aqui queremos proporcionar algo que retire as pessoas dessa realidade. Por isso, decidimos criar o espaço de café”, asseguram as empreendedoras.

PARCERIAS SÃO BEM-VINDAS

A Boutique Café está aberta a novas parcerias, que promovam simultaneamente o conceito da concept store, que querem estabelecer, e as marcas, em áreas tão diversas como perfumes, tecidos, carteiras e malas e acessórios. “E os colares e bijuteria! A Ana é uma especialista nessa área, garanto que vão encontrar sempre alguma peça que gostem!”, assegura Elisabete Barreto, que tem formação na área da consultoria de imagem. Por isso, pretendem desenvolver algumas ações nessa área, nomeadamente realização de workshops, formações e consultorias personalizadas às clientes. A análise cromática, teste de cor e guias de estilo são alguns dos serviços que pretendem implementar.

Inspiradora e vanguardista, é assim a nova boutique de Braga. Mais que uma loja, é um espaço que transmite sensações, que nos recebe com os cheiros, as cores, as texturas e nos convida para uma viagem. Venha conhecer!





@boutiquecafeoficial

R. Cândido de Oliveira, 175
4715-213 Braga
boutiquecafe.pt@gmail.com



RICARDO COSTA APRESENTOU “A FELICIDADE É LUCRATIVA”

A Colunata do Bom Jesus foi palco da apresentação do livro “A Felicidade é lucrativa”, escrito pelo CEO do Grupo Bernardo da Costa, Ricardo Costa, perante uma plateia repleta. No livro, o empresário relata a sua visão empresarial e a forma como considera ser importante lidar com os colaboradores. “Agradeço a todos os que fizeram parte deste processo, principalmente ao Rui Couceiro [editor], porque jamais pensei escrever um livro. Espero que este livro possa ser inspirador para todos os que o lerem, porque a minha intenção sempre foi mostrar uma nova forma de lidar com pessoas nas organizações”, referiu o empresário. Ricardo Costa explicou que a criação do Departamento da Felicidade, no Grupo Bernardo da Costa, em 2017, acabou por ser o “início da mudança de paradigma na relação com os colaboradores nas empresas do grupo” e que a felicidade vai muito além das viagens que oferecidas aos colaboradores e que têm muita repercussão mediática.

O próprio Rui Couceiro, editor da Contraponto, esteve no palco na apresentação e evidenciou o percurso e resiliência do empresário. “Desde o primeiro momento que soube que queria trabalhar com o Ricardo Costa, porque ele distingue-se dos demais. Ficamos muito felizes por poder contar, no nosso portfólio, com autores

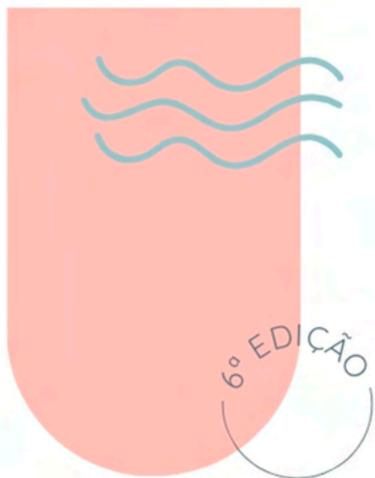


como o Ricardo e acredito que não será a última colaboração com ele”, afirmou.

Outra das pessoas que Ricardo Costa fez questão de o acompanharem nesta apresentação foi o Cardeal Américo Aguiar. Apesar da confirmação da presença ter sido tardia, a verdade é que o clérigo contagiou a plateia, explicando que ficou “muito honrado pelo convite do Ricardo para estar aqui, porque conheço a sua forma de estar”. E prosseguiu: “Ao longo da história, todos os papas falaram na importância de estar feliz e realizado no trabalho, por isso, preocupam-me as pessoas que têm um ordenado e não conseguem cumprir as suas necessidades mais básicas, os seus sonhos e os seus desejos”.

Também a deputada Ana Mendes Godinho, ex-Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, participou na cerimónia de lançamento, com uma mensagem gravada onde destacou a forma como Ricardo Costa tem colocado em evidência a importância da felicidade nas organizações.

O livro está disponível nas plataformas online, livrarias e FNAC.



MERCADO NO CASTELO

CASTELO DO BOM JESUS



No dia **06 de Julho**, o **Mercado no Castelo** regressa ao mágico **Castelo do Bom Jesus** para dar lugar á 6ª Edição do Mercado no Castelo, um evento que se destaca pela promoção do empreendedorismo, sustentabilidade e consumo consciente de marcas portuguesas.

O Mercado no Castelo tem crescido a cada edição, tornando a seleção entre centenas de inscritos cada vez mais desafiadora. Além de marcas habituais como Carolina Curado, Mirakaya, Manuela Stones, Blue Avenue, muitas outras novidades irão fazer parte desta edição. O projeto vai além de uma simples experiência de compras, é uma iniciativa que procura proporcionar um dia agradável de convívio onde não faltarão música e espaços de degustação, e Food Court apoiado pelo Bozen Open Air.

Mercado no Castelo

Local: Castelo do Bom Jesus

Data: 06 de Julho

Horário: 10h-19h

 [mercado_no_castelo](#)

 [Mercado No Castelo](#)



O GRUPO **NORTHIUS** INAUGURA CENTRO DE FORMAÇÃO EM BRAGA: EDUCAÇÃO DE EXCELÊNCIA

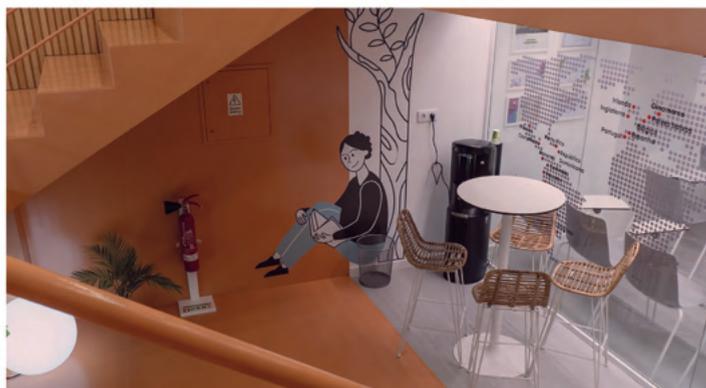
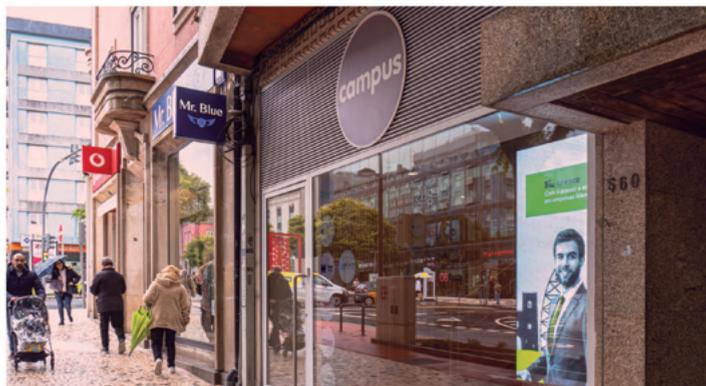
Em setembro de 2023, a Northius inaugurou em Braga um novo centro de formação multimarca, que comercializa cursos de cinco prestigiadas instituições: **Tokio School, Deusto Saúde, 35^{mm}, Nubika e Campus Training.**

Este **Campus** físico oferece uma vasta gama de oportunidades de formação semi-presencial e online, abrangendo áreas como tecnologia, audiovisual, cuidados animais, saúde, bem-estar e desenvolvimento profissional.

A missão da **Northius** é proporcionar uma educação de alta qualidade e acessível, ao preparar os alunos para carreiras de sucesso através de formações contínuas e inovadoras.

O **Campus** de Braga reflete esse compromisso, cada escola destaca-se por oferecer formação flexível, especializada e de qualidade, orientada para o futuro, permitindo que cada um possa ser aquilo que deseja ser.

Conheça mais sobre as marcas e descubra como elas podem ajudar a atingir os seus objetivos educacionais e profissionais.





Tokio.
School

Transforme-se em um Samurai Digital

Domine as competências mais procuradas do mercado tecnológico e prepare-se para uma carreira promissora e bem remunerada.

Algumas Áreas de Formação:

- Programação Python e JAVA
- Cibersegurança
- Análise de Dados
- Inteligência Artificial
- Redes Informáticas
- DevOps
- SAP



DEUSTO
SAÚDE

Cuide do Futuro da Saúde e Bem-estar

Deusto Saúde oferece formações que prometem transformar a sua vida, capacitando-o para uma carreira de sucesso e realização pessoal.

Formações Disponíveis:

- Curso de Coaching e Inteligência Emocional
- Curso de Massagem Terapêutica (Quiromassagem)
- Curso de Reiki



A Escola Audiovisual para Criadores

A escola 35^{mm}, especializada em formação audiovisual, oferece uma ampla gama de cursos para preparar futuros profissionais para a indústria do entretenimento.

Algumas Formações Disponíveis:

- Curso de Direção de Fotografia
- Curso de Produção Audiovisual
- Curso de DJ e Produção Musical



Nubika

Faça a Diferença na Vida dos Animais

A Nubika é uma referência na formação em cuidados animais, oferecendo cursos que capacitam profissionais para trabalhar em clínicas veterinárias, zoológicos e outras instituições relacionadas.

Algumas Formações Disponíveis:

- Auxiliar de Veterinária
- Treinador de Cães
- Tosquia e Grooming

campus training

O centro de formação para conquistar o trabalho dos seus sonhos

Está à procura de um trabalho motivador ou quer dar um novo rumo à sua carreira? A Campus Training é o centro de formação ideal para alcançar os seus objetivos profissionais.

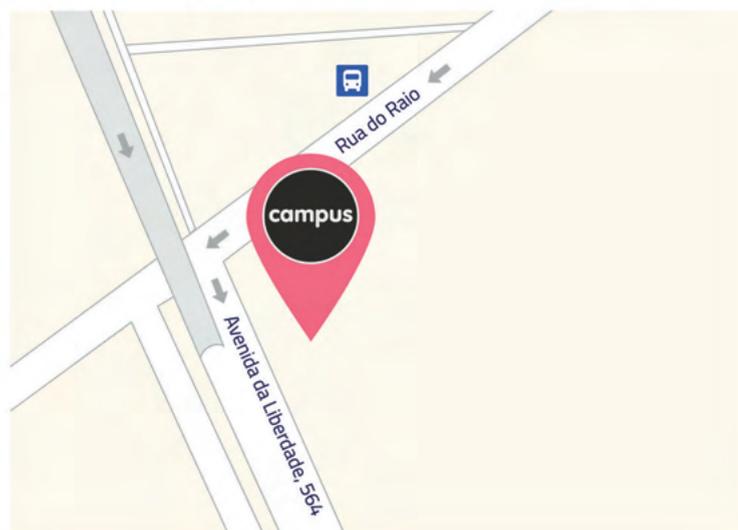
Algumas Formações Disponíveis:

- Curso de Personal Trainer e Nutrição Desportiva
- Curso de Design de Interiores
- Curso de Mecânica de Motos
- Curso de Chef de Cozinha

A Importância do Life Long Learning

O conceito de aprendizagem contínua (*life long learning*) é essencial num mundo em constante mudança. As tecnologias avançam rapidamente, e as exigências do mercado de trabalho evoluem constantemente. Investir na educação ao longo da vida não apenas aumenta as oportunidades de carreira, mas também enriquece o conhecimento e competências, permitindo uma adaptação a novos desafios e crescimento pessoal e profissional.

Para mais informações, o **Campus de Braga** está aberto a visitas. Descubra como as escolas podem ajudar a alcançar os seus objetivos educacionais e profissionais, com uma equipa pronta para recebê-lo.



ESPOSENDE VAI CRIAR MUSEU DEDICADO AO REI D. SEBASTIÃO

O Município de Esposende pretende avançar com a criação de um espaço museológico dedicado ao Rei D. Sebastião. O anúncio foi feito pelo Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, nas cerimónias comemorativas do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, cujo programa incluiu o Hastear das Bandeiras, na Praça do Município, com a participação musical do Quarteto de Trombones da Banda de Música de Belinho, e a abertura da Exposição Bibliográfica e Iconográfica “500 anos sob a pena de Camões”, integrada nas comemorações municipais do V Centenário de Nascimento de Luís de Camões, na Biblioteca Municipal Manuel de Boaventura.

Benjamim Pereira sublinhou a importância de assinalar o dia maior de Portugal, “um país cada vez mais inclusivo”, dedicado também ao poeta Luís Vaz de Camões, cuja obra “Os Lusíadas”, lembrou, se encontra refletida nos painéis ilustrativos de Jorge Colaço, patente nas Escolas Rodrigues Faria/Centro Cultural de Forjães. Importa, pois, vincou o autarca, exultar a coragem dos portugueses e tão grandiosos e nobres feitos atendendo à escala do país, cuja população, à época, não ia além de 1,5 milhões de pessoas.

Notando que a marca dos portugueses se encontra patente em diversos locais, em todo o mundo, Benjamim Pereira afirmou a honra e o orgulho de tão importante legado. Neste contexto, referiu que Esposende beneficia de “felizes coincidências”, desde logo o facto de a obra “Os Lusíadas” ter sido editada em 1572, precisamente o ano em que Esposende alcança a sua autonomia administrativa, por via da Carta Régia de D. Sebastião. Igualmente relevante, mais recentemente, o Achado de Belinho, resultado do naufrágio de uma embarcação quinhentista, justamente do reinado de D. Sebastião, que veio enriquecer Esposende e o seu acervo cultural.

Esta simbiose de factos justifica, para Benjamim Pereira, a criação de um espaço museológico dedicado ao jovem rei que decretou a criação do concelho de Esposende, que o possa elevar e dignificar, e honrar a história do Município. “Se há terra que tem dívida para com o rei D. Sebastião é Esposende”, afirmou o autarca, adiantando que o projeto poderá ser materiali-

zado no Forte de S. João Baptista, para onde está projetado o Centro de Divulgação Científica, focado em atividades marinhas, no âmbito do protocolo estabelecido com a Universidade do Minho.

“Não havia melhor dia para fazer este anúncio”, vincou o autarca agradecendo a todos quantos colaboraram para a exposição “500 anos sob a pena de Camões”, cuja apresentação e visita guiada, com o devido enquadramento histórico, esteve a cargo da responsável da Biblioteca Municipal, Maria Luísa Leite.

A mostra assenta em livros de finais do século XIX, XX e alguns novos, já editados este ano, no âmbito do V Centenário, como “Camões – Uma antologia”, de Frederico Lourenço, entre outros. Mas o especial destaque foram algumas edições de “Os Lusíadas”, como a de 1900, revista e prefaciada por Sousa Viterbo, ilustrada por Roque Gameiro e Manuel de Macedo e onde também se podem ver os retratos de Camões e Manuel Severim Faria (1590- 1649); a edição de 1980, comemorativa do IV centenário da morte do poeta, com ilustrações dos grandes pintores portugueses do início do século, como Columbano, Condeixa, Malhoa, João Vaz e Carlos Reis. Foi com base nestas pinturas, dos Lusíadas e da Lírica, ilustrada por Lima de Freitas, que foram elaborados os painéis, cerca de duas dezenas, que acompanham a mostra documental. Da exposição fazem parte também algumas obras da bibliografia passiva camoniana, desde autores como António Sergio, Vitor Aguiar e Silva, Bernardo Xavier Coutinho e o primeiro número da revista Oceanos, editada pela Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimentos Portugueses. Presente também na exposição uma réplica de uma caravela quinhentista, construída por José Felgueiras, ilustre investigador da História Local, e que faz parte de uma exposição patente no Museu Marítimo de Esposende.

A marcar o Dia de Portugal e das Comunidades Portuguesas, Esposende assinala também, por esta via, V Centenário de Nascimento de Luís de Camões, numa estratégia que visa o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, nomeadamente no que se refere ao seu património histórico e cultural.



Repórter e Comentador de TV

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

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

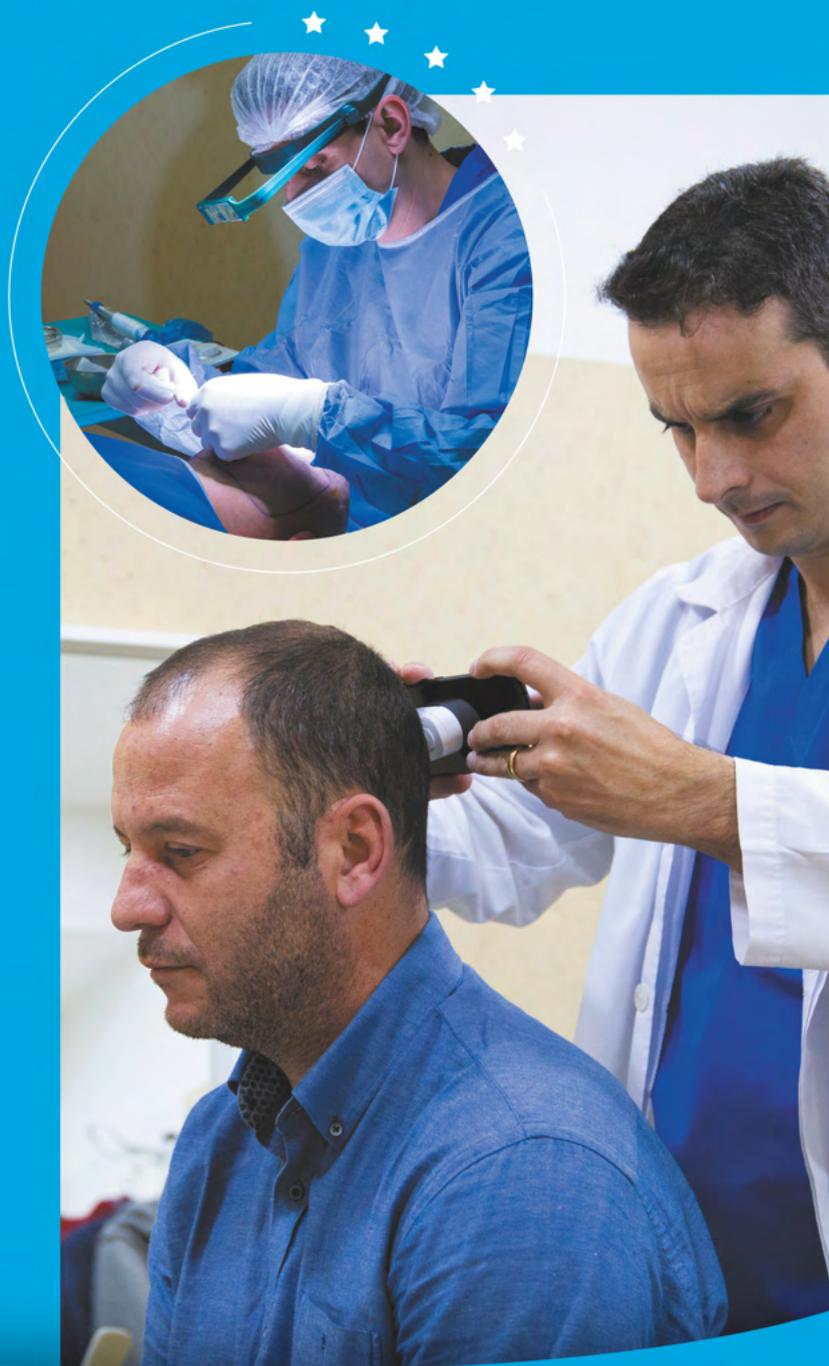
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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

+ Avaliação Capilar Online Gratuita

+ Soluções de Crédito s/ Juros*

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



 clidomus.pt

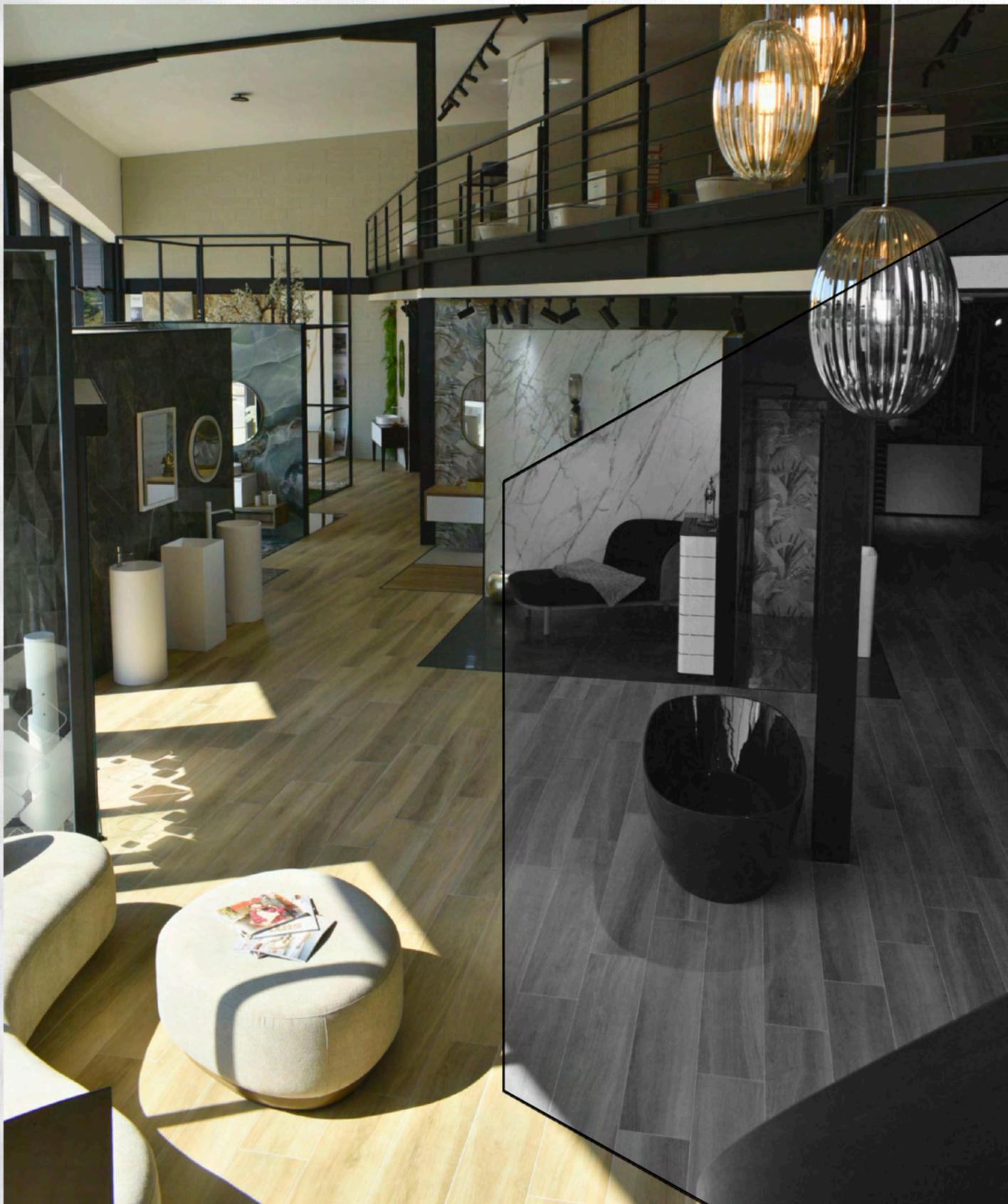
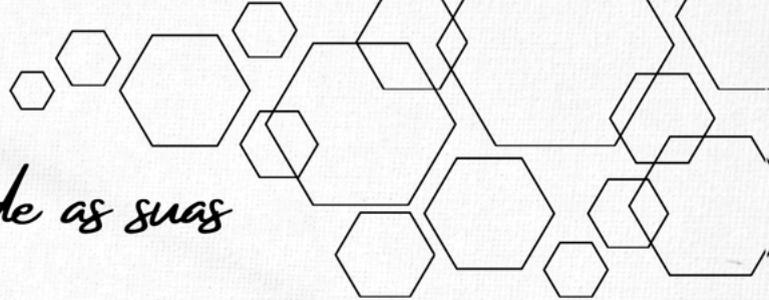


CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

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

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

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



CONTACTOS

T. (+351) 969 104 105

T. (+351) 253 792 700

E. decorbanho4720@gmail.com

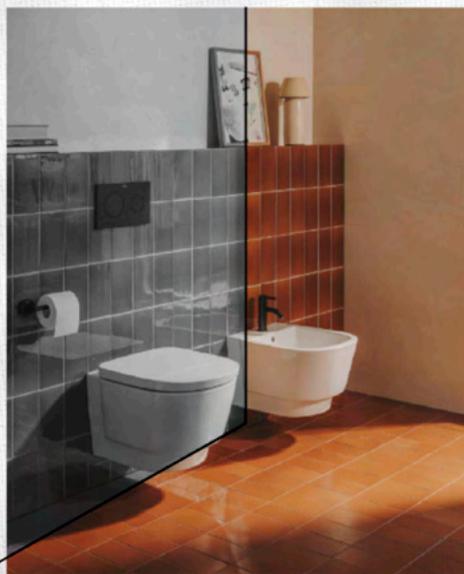
Morada

Av. de Rendufe Loja 310

4720-032 Amares, Braga



@decorbanho



Tura

Design e sustentabilidade

Roca

Soluções de Banho

ARCA VENCE MARCHAS ANTONINAS DE FAMALICÃO

A ARCA - Associação Recreativa e Cultural de Antas foi a estrela mais cintilante da grande noite das Marchas Antoninas de Vila Nova de Famalicão, com os perto de 100 marchantes da associação a conquistarem o júri do desfile. Com um total de 90 pontos, a marcha de Antas arrecadou ainda os prémios de “Melhor Coreografia”, “Melhor Guarda-Roupa” e “Melhor Música”.

Em segundo lugar ficou a Associação Cultural e Desportiva São Martinho de Brufe, com 82 pontos, que foi ainda eleita a “Marcha Mais Popular”. Em terceiro lugar ficou a Associação Cultural e Recreativa São Pedro de Riba de Ave, com 71 pontos, conquistando ainda o prémio de “Melhor Letra”.

O prémio de “Melhores Arcos” foi atribuído à LACS - Associação Cultural São Salvador da Lagoa.

Quem acompanhou tudo desde o primeiro minuto - nas ruas e depois nas bancadas nos Paços do Concelho - foi o presidente da autarquia Mário Passos. O edil fala “numa noite memorável” resultado “do esforço, dedicação, garra e profissionalismo” dos mais de 1200 marchantes que durante meses prepararam ao pormenor o desfile que marca a noitada de Santo António no concelho famalicense.

“É incrível o ambiente que se vive em toda a cidade. Estão a ser umas grandes Antoninas”, acrescentou, felicitando e agradecendo a todos aqueles que se envolveram não só nas Marchas, como em todos os momentos do programa das festas.

A euforia e o entusiasmo do público, que encheu as ruas do centro da cidade e os Paços do Concelho, trouxeram ainda mais brilho e encanto aquele

que é o ponto alto das Festas Antoninas de Famalicão.

O júri das marchas foi composto por um grupo de personalidades independentes e qualificadas de fora do concelho, com experiência na avaliação dos diferentes critérios que estiveram em análise.

Refira-se que as Festas Antoninas terminam esta quinta-feira, 13 de junho, com o dia dedicado às festividades religiosas em honra de Santo António, feriado municipal em Famalicão. Primeiro com a Missa Solene e a distribuição do Pão de Santo António, a partir das 10h30, e depois com a Procissão Solene, a partir das 17h00. À noite, nota para o grande espetáculo de encerramento, com o concerto de Buba Espinho, a partir das 22h00, no Parque da Devesa (junto ao lago) e com uma sessão de fogo de artifício com uma grande diversidade de efeitos pirotécnicos, também na Devesa.

RESULTADOS FINAIS MARCHAS ANTONINAS 2024

1. Arca - Associação Recreativa e Cultural de Antas (90 pontos)
2. Associação Cultural e Desportiva S. Martinho de Brufe (82 pontos)
3. Associação Cultural Recreativa S. Pedro de Riba D'Ave (71 pontos)
4. LACS - Associação Cultural S. Salvador da Lagoa (68 pontos)
5. Associação Recreativa e Cultural Flor do Monte (Carreira) (68 pontos)
6. Associação Coração - Vale S. Cosme (68 pontos)
7. Associação Sentir a Terra União Gondifelos, Cavalões e Outiz (64 pontos)
8. Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários Famalicenses (58 pontos)
9. Associação Unidos de Avidos (55 pontos)
10. Comissão de Festas Divino Salvador de Ruivães (49 pontos)





Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

(chamada p/ rede fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastr Braga@gmail.com

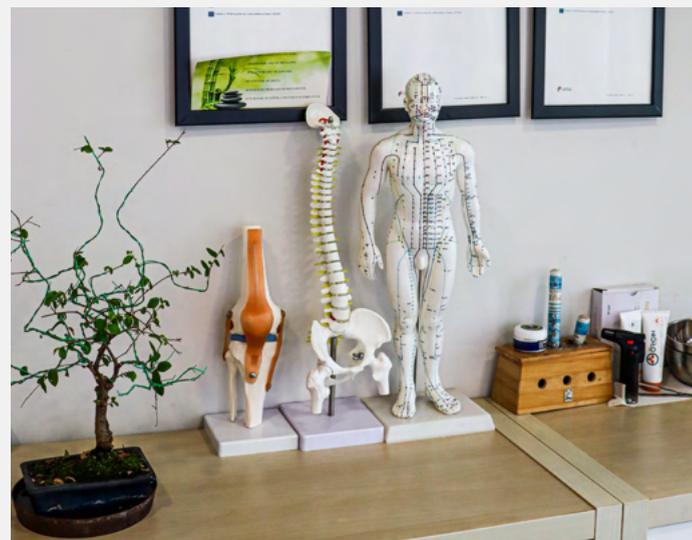


CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA





E S P A Ç O
Tânia Costa



DESMISTIFICANDO A ACUPUNCTURA

A lei que regula a prática da Acupuntura, foi criada em 2002, após uma regulamentação que decorreu num processo bastante incompleto e tumultuoso, as TNC (Terapias Não Convencionais) tiveram regulamentação concluído apenas a em 2018. “Eu estive envolvido nesse processo, porque ao longo do tempo as alterações na legislação que se foram produzindo não eram suficientemente satisfatórias”, explica Alberto Costa, terapeuta especializado em Acupuntura no Espaço Tânia Costa Terapias. “Atualmente, só se pode exercer com cédula profissional, em ambiente regulamentado e certificado, com todas as condições necessárias”, assegura o profissional.

Acupuntura: preventiva ou reativa?

Na sua génese, as práticas da Medicina Tradicional Chinesa são preventivas. “A forma como olhamos para a nossa saúde está muito ligada ao nosso nível cultural. No Oriente, olha-se para a saúde de forma preventiva, enquanto a preceptiva dos ocidentais é mais a medicina curativa, vamos ao médico quando estamos doentes. Eles fazem tratamentos para não ficarem doentes. Nós, terapeutas, temos de nos adaptar. Eu tenho o curso de Medicina Tradicional Chinesa e licenciatura em Acupuntura pela Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa Norte e, desde que me formei, posso dizer-lhe que há cada vez mais pessoas a procurarem-nos numa perspetiva mais preventiva. O nosso Sistema Nacional de Saúde (SNS) já chegou a essa conclusão, por exemplo, com campanhas para prevenir a Obesidade Infantil, o Tabagismo, entre outras”, defende Alberto Costa.

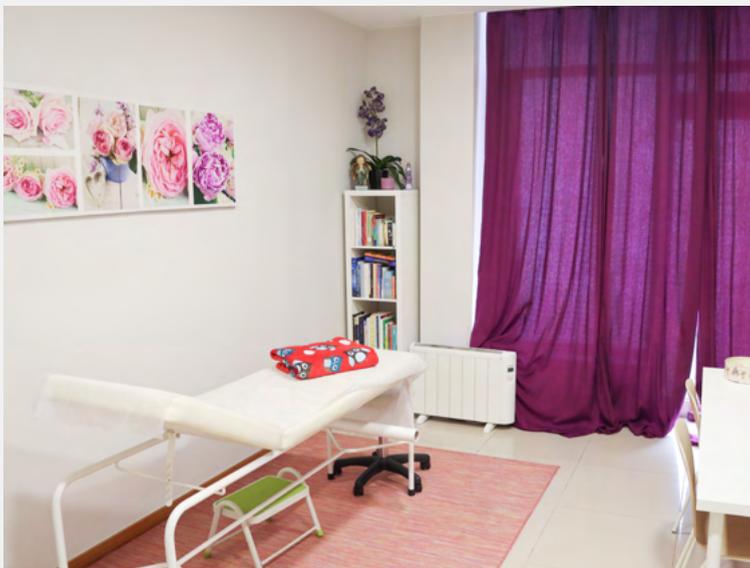
A Medicina Tradicional Chinesa não é compartimentada como a medicina convencional: não há ortopedistas, cardiologistas, neurologistas... “Trata a saúde de uma forma transversal, determinamos uma síndrome que pode estar associado a sintomas nas áreas do metabolismo, do mental/emocional, do musculo-esqueletos. Eu trato todo o tipo de situações: se tem problemas de ansiedade, stress ou dificuldade em dormir; se tem problemas de fertilidade, transito intestinal, alergias... não há um foco, mas sim uma avaliação geral, que depois dá origem a uma síndrome com sintomas associados, depois segue a aplicação de um conjunto de tratamentos para controle dos sintomas”, explica o terapeuta,

continuando: “São avaliados os meridianos onde circula a energia do nosso corpo, que tem de fluir de forma ordenada e regulada. A partir do momento em que há um bloqueio, uma falha ou uma acumulação, vai causar um sintoma ou uma patologia se o suave fluxo da energia não é restabelecido. A ação das agulhas reestabelece esse mesmo fluxo”.

Porquê a Acupuntura?

Qualquer sintoma específico pode ser tratado pela acupuntura. “Depois de uma anamnese onde analisamos/avaliamos a pessoa é que decidimos qual o caminho a seguir. Analisamos várias situações do dia a dia, como o sono, a forma como a pessoa respira, como comunica; fazemos o diagnóstico do pulso e da língua que nos dão indicações sobre a origem dos desequilíbrios”, afirma Alberto Costa.

A desmistificação da Medicina Tradicional Chinesa foi um processo difícil e moroso, prejudicado por alguns ditos profissionais que prometiam “milagres”, sem qualquer base para tal. Alberto Costa é perentório: “Aqui, não há milagres. Há trabalho e dedicação, anos e anos de estudo e comunicação com seriedade e profissionalismo com o paciente. Eu estou consciente das minhas limitações e até onde posso chegar. Se alguém me chega aqui com um problema que eu percebo perfeitamente que é para ser tratado pela medicina convencional, naturalmente encaminho. Não estamos aqui para substituir ninguém, mas para sermos complementares uns dos outros”, finaliza o terapeuta.



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

 [espacotaniacosta](#)
 [espaco_taniacosta](#)


 E S P A Ç O
Tânia Costa

The LINGERIE[®] Restaurant



UMA EXPERIÊNCIA OUSADA À SUA ESPERA

O The Lingerie Restaurant é uma marca com 20 anos e acaba de chegar a Braga! "O conceito e a marca foram criados e patenteados a nível europeu pelo Luís Almeida. Abriu inicialmente no Porto e, em 2017, eu e o meu marido, Ivo Romeiro, abrimos em Lisboa. Por razões pessoais, viemos morar para o norte e decidimos abrir a franquia aqui em Braga", explica Filomena Francisco. "O nosso conceito é diferente, divertido e inclusivo. Há muita oferta na área da restauração, mas é convencional. O The Lingerie Restaurant Braga permite-nos fugir da rotina, experimentar algo diferente. Nós somos frequentados por muitos casais, que procuram um escape, porque, quando vamos jantar, acabamos por falar muito da família, do trabalho... Aqui, toda a envolvimento nos leva a descontrair verdadeiramente e desligar", explica Filomena Francisco.

A decoração do espaço, localizado em Adaúfe, remete para um universo do erotismo e sensualidade, onde as apresentações das e dos artistas nos remetem para esse imaginário, mas também os colaboradores que servem nas mesas que estão vestidos apenas... com lingerie!

ESPETÁCULOS DIFERENCIADOS

Nota importante: o The Lingerie Restaurant Braga não tem qualquer ligação a nightclubs ou espaços semelhantes. É um restaurante (venceu, pelo quinto ano consecutivo o Prémio 5 Estrelas na categoria de Restaurante Temático) que com espetáculos diversificados, inclusivos, glamorosos e com uma forte

carga de erotismo, em que apresenta vários estilos, que vai desde o burlesco, à pole dance ou bellydance.

COZINHA DE GRANDE QUALIDADE

E se a experiência na sala já é intensa e deslumbrante, também a proposta gastronómica não fica atrás. "Temos menus pensados para grupos, festas de aniversário, despedidas de solteiro ou solteira, festas de empresa. Queremos trabalhar a cozinha tradicional portuguesa, com ingredientes de qualidade e apresentação com um toque de modernidade e até o nome dos menus são diferentes. Para quebrar um pouco o gelo, de quem vem pela primeira vez, demos nomes sugestivos aos nossos menus, com um toque engraçado, para que todos se sintam à vontade quando escolhem o prato, à entrada. Aliás, esse é o nosso grande objetivo: que venham, conheçam, que deixem de lado alguns preconceitos e usufruam de uma experiência diferente", assegura Filomena Francisco.

É arrojado? Sem dúvida, mas toda a interação que existe é agradável e muitas vezes engraçada. Para quem apenas quer jantar e apreciar os shows, tem nas mesas um cartão com cores que indicam a forma como quer ou não interagir. "É um cuidado que temos, porque sabemos que as pessoas têm ritmos diferentes. No dia-a-dia, há muitos tabus e assuntos que não são falados e nós estamos aqui para ajudar a ultrapassar algumas barreiras", finaliza a responsável.



Av. Imac. Conceição 407
 4710-820 Braga
 lingeriebraga@gmail.com
 www.braga.thelingerie.com
 +351 915 672 450
 (chamada para rede móvel nacional)

6ª FEIRA
 20H00 ÀS 00H00 (ESPECTÁCULO 21H00)
SÁBADO (1º TURNO / 1ª SESSÃO)
 19H00 ÀS 21H45 (ESPECTÁCULO 20H)
SÁBADO (2º TURNO / 2ª SESSÃO)
 22H15 À 01H00 (ESPECTÁCULO 23H)



restauranteLbraga



thelingeriebraga

MJM

“NÃO SOU PINTORA, SOU NA PINTURA”

Maria José Morais começou a pintar há 25 anos, com um interregno pelo meio para se dedicar à maternidade. Recomeçou há um par de anos, um regresso há muito anunciado de uma artista apaixonada pela literatura, que cria telas que funcionam como ignição para a imaginação de quem vê. A semiótica da sua obra está enraizada na sua infância livre em Trás-os-Montes, na procura pelo caminho da espiritualidade e pelo estudo da mitologia e antiguidade clássica.



Foi um ‘click’ que iniciou este processo. “Eu comecei a pintar em 1999. Na altura fui a uma exposição, no Porto, porque sempre me senti bem quando ia ver arte e procurava sempre mais. Sempre vi na arte o caminho da espiritualidade. Houve uma tela que me fascinou imenso nessa exposição. Eu não tinha dinheiro para comprar aquela tela, que me marcou. Então, cheguei a casa e tive um impulso, decidi começar a pintar uma espécie de segunda visão que eu tive dessa tela. Nunca tinha tido nenhuma formação artística ou curso associado às Belas Artes, mas fi-la pelo simples desafio. Na vida, acredito que são as paixões e a necessidade que nos movem e, como mudei de casa naquela altura e tinha a parede perfeita para a tela que me fascinou, comecei a pintar de forma absolutamente desprendida de qualquer ambição. Apenas pelo desafio... até hoje”, explica artista.

Seguiram-se dois anos frenéticos, quase febris. “Comecei a perceber que a pintura era capaz de suspender, momentaneamente, o pensamento, o que é uma descoberta fantástica. Eu sou muito cabeça, muito pensamento, às vezes de forma excessiva e talvez por causa da minha formação clássica e em literatura”. A pintura é feita essencialmente com os dedos, embora também use uma espátula. “Nunca sei o que vai sair, é o processo que define o resultado final. A tela branca é como um livro, onde eu vejo palavras mesmo que elas lá não estejam. E depois começa a formar-se alguma coisa. Há sempre texto associado de um autor de que eu gosto a cada trabalho que faço e eu não sei bem se o texto dá origem à tela ou o contrário”, afirma Maria José Morais.

FORMAÇÃO COM O MESTRE PORTO MAIA

Os caminhos artísticos levaram-na a conhecer algumas pessoas importantes, que acabaram por marcar os seu percurso. Uma delas, o mestre Porto Maia. “No início, eu misturava muitas coisas. Fazia colagens, tecidos... Decidi procurar novas técnicas e uma orientação. Decidi inscrever-me nas aulas do mestre, no Inatel, durante um ano. Foi interessante, mas tinha alguma dificuldade com a rigidez e normatividade que me era passada. Quando ele via o que eu fazia dizia: ‘tu és um bocado ‘maluquinha’, mas há aí qualquer coisa...’. Ele era figurativo e eu nunca fiz nada nesse sentido. A verdade é que nunca me levei a sério, mas as pessoas começaram a pedir-me quadros e comecei a expor”, conta.

A maternidade chegou de surpresa, quase aos 40 anos. “Foi um embate na minha vida e dediquei-me quase de forma doentia à educação do meu filho. Naturalmente, não deu bom resultado... Acabei por me ‘render’ à realidade das coisas – porque até então tinha a vida feita à minha medida e com algum controle sobre tudo o que lhe dizia respeito. Tudo isto fez-me ver a minha fragilidade, permitiu-me aliviar a ‘carga’ do que era acessório e focar-me no essencial. Entrar na pintura é perder a noção do tempo, é libertar-me de tudo o que me ‘prende’, relativizar alguns preconceitos que eu tinha e que me levava a alguma obsessão com a limpeza e organização e até regressar às caminhadas, que sempre foi uma coisa que me deu muito prazer. Estou a regressar, não de uma forma tão febril, mas com a mesma vontade”, assegura a pintora.

A ESPIRITUALIDADE E A LITERATURA

“Eu ainda ando a aprender o que é a espiritualidade. Durante alguns anos, devorei tudo o que tinha a ver com este assunto, desde o budismo ao hinduísmo, tentei saber mais, tive várias convicções, mas todas elas foram passageiras. Eu nasci em Trás os Montes, perto de Vinhais, e fui criada pelos meus avós, era uma alma livre. Nas questões da religião sempre fui considerada ‘irreverente’ e as questões do pecado sempre tiveram uma carga muito forte para mim, penso que ainda não consegui superar e, de certa forma, continua a fazer sentido para mim continuar a procurar respostas. Pintar ajuda-me nessa procura”, conta. A figura feminina é uma constante nas obras “Eu gosto muito do tema da ligação da mulher à terra, da fertilidade e maternidade, é algo que faz muito sentido para mim e que vou continuar a explorar”.

A literatura e a mitologia grega também fazem parte deste processo. “O Cronos é o deus do tempo, do tempo que passa, mas há outro que muitas vezes esquecemos, que é o Kairós, que se refere ao momento que vivemos, ao presente. E o presente é uma oportunidade que temos de viver algo extraordinário, sem termos essas amarras do que passou e a ansiedade do que está para vir. Nós só damos importância a esse tempo que passa, demasiada. Mitologicamente, o Cronos devorou os filhos, ou seja, o tempo ‘devora-nos’. A pintura é essa ligação ao Kairós, de aproveitar o momento. E eu sempre tive essa limitação comigo, de não aproveitar o momento, pela construção social e tradição do sítio onde vivi, em que a mulher tem de se comportar de determinada forma, tem de obedecer a determinados preceitos. Pintar não é perder tempo da casa, da família, do trabalho, mas sim ganhar tempo, o tempo que precisamos para nós. O Kairós”, garante.

AS EXPOSIÇÕES

Têm sido uma surpresa, uma forma de interação de que gosta cada vez mais. Há sempre algo novo a retirar em cada uma. “Cada vez que exponho, revejo pessoas que conheci ao longo da vida, conheço novas pessoas, e a forma como interagem com as obras tem sido excepcional. Veem coisas nos quadros que eu nunca tinha identificado, fazem-me perguntas surpreendentes, assuntos sobre os quais nunca tinha refletido. Por exemplo, por que é que eu nunca pinto mãos e pés? É uma pergunta curiosa e talvez a resposta esteja na necessidade de transmitir movimento das próprias figuras, de as prolongar,” finaliza. O primaveril regresso em 2003 às exposições em espaços públicos, após uma demorada ausência, tem sido uma surpresa e uma forma de interação consigo e com a natureza das pessoas e do mundo.

E é de eternas descobertas que se faz cada exposição.

Para saber mais sobre a autora e obra, pode visitar o guião da exposição *Femina Natura* (Casa do Professor, Braga, maio).

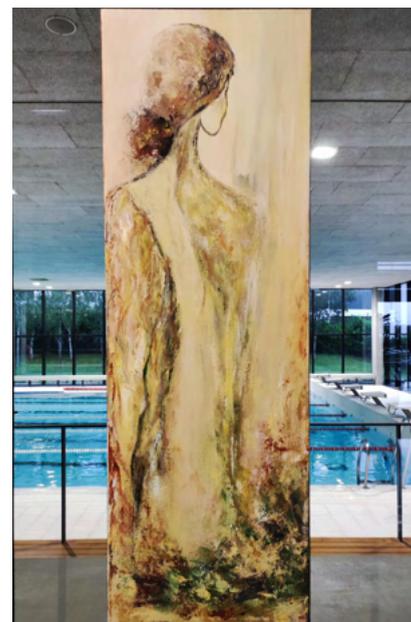
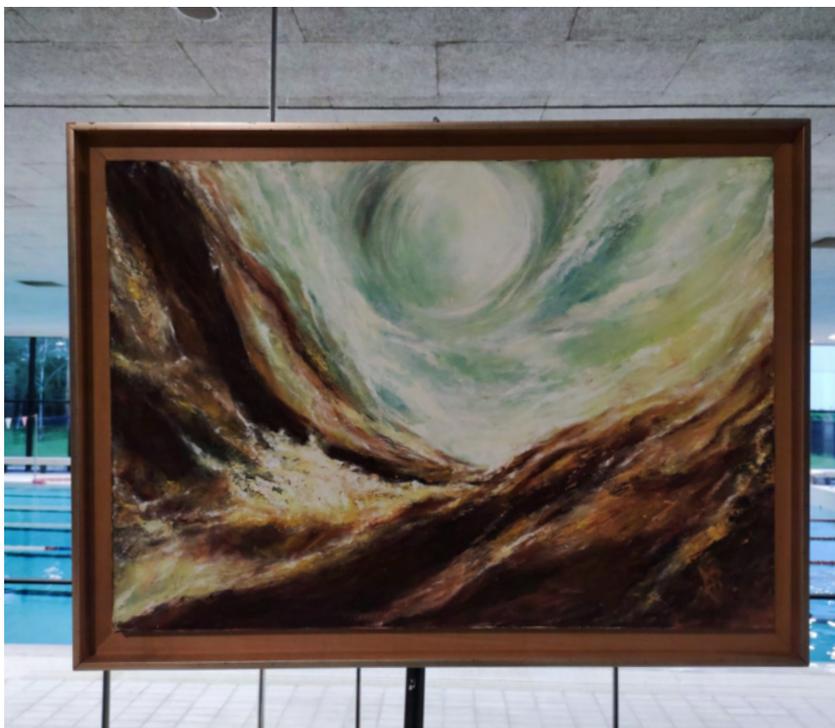
<https://wakelet.com/wake/avOptlauaS-rmIhxTUPqO>,

e um blogue criado no início da sua pintura:

<https://pinceladas-mjm.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/maria.morais.35175/>

As fotos divulgadas remetem para a atual exposição *Tela(s) Natura* (Piscinas Ribeirão, junho e julho).



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM



DE 5 A 10
JULHO

BRAGA BLUES

7TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '24

VERÃO!

TER 9 JUL

ERIC SLIM ZAHL (NO)

21:30H PRAÇA DO MUNICÍPIO

QUA 10 JUL

TIA CARROLL (USA)

21:30H PRAÇA DO MUNICÍPIO

DOM 7 JUL • 19:30H MESA NA PRAÇA
JAM SESSION DE BLUES

SEG 8 JUL • 22:00H BOCA MALDITA
ALL STARS JAM SESSION

SEX 5 JUL • 23:00H CAFÉ CONCERTO RUM BY MAVY
GRINGO'S WASHBOARD BAND (BR)

SÁB 6 JUL • 15:00H CAFÉ CHAVE D'OURO
PUGSLEY BUZZARD (AU)



COM O APOIO DE:



PATROCINADORES:



Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt



Mais informações:



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



ORALSURGE

DENTAL CLINIC

MEDICINA DENTÁRIA DE EXCELÊNCIA



A Oralsurge Clinic é o seu novo espaço de Medicina Dentária de Braga! A nossa equipa multidisciplinar, liderada pelo Dr. Diogo Nuno Gonçalves, pretende proporcionar-lhe um atendimento premium, em que é a excelência a orientar a forma como trabalhamos. Da nossa parte, pretendemos ter consigo uma relação de proximidade, lealdade e profissionalismo. Da mesma forma, é nessa relação familiar que a nossa equipa se desenvolve e cria laços, apoiando-se mutuamente e procurando soluções conjuntas para cada desafio que encontramos.

Na Oralsurge Clinic, acreditamos no poder transformador do sorriso, porque a saúde oral tem um impacto decisivo no nosso corpo e no nosso bem-estar. Acreditamos que a alegria e a confiança se renovam com um sorriso cuidado e cada pessoa merece ter o melhor. É essa a nossa ambição.

O conhecimento e a formação adquirem uma grande importância na Oralsurge, porque sabemos que o nível de serviço que queremos ter só se consegue com formação contínua, assim como com uma grande componente tecnológica que funciona como apoio fundamental a cada clínico. Na Oralsurge Clinic, não queremos que seja o tempo a definir a intervenção, mas sim o resultado que queremos proporcionar.

PARCERIA DE PROXIMIDADE COM O LUXEMBURGO

O Dr. Diogo Nuno Gonçalves desenvolve a atividade no Luxemburgo, além de Portugal, numa clínica parceira, o que permite possibilidades infinitas de conexão entre os dois espaços. Cada paciente pode ser seguido de perto cá e lá e receber tratamentos específicos, como a implantologia, beneficiando de um acompanhamento contínuo e o mesmo nível de cuidado de excelência! Pode encontrar o Dr. Diogo Nuno Gonçalves no Cabinet Dentaire Pétange/Gare, na 3, Avenue de La Gare L-4732, Pétange .



SERVIÇOS

- Ortodontia
- Implantologia
- Facetas Dentárias
- Odontopediatria
- Periodontologia
- Prostodontia
- Endodontia
- Branqueamento

EQUIPA



Dr. Diogo Nuno Gonçalves
Fundador e Médico Dentista
responsável pelas valências de
Cirurgia e Reabilitação Oral



Dra. Fabiana Duarte
Médica Dentista responsável
pelas valências de Ortodontia e
Odontopediatria



Dr. Diogo Fernandes
Médico Dentista responsável
pelas valências de Medicina Geral,
Endodontia e Odontopediatria



Filipa Rodrigues
Assistente Dentária

R. da Restauração 115 (Edifício Clibiostética)
4710-356 Braga
934 066 896
hello@oralsurge.com
www.oralsurge.com



ORALSURGE
DENTAL CLINIC

O CEB, UM DOS MAIORES E MAIS DINÂMICOS CENTROS DE INVESTIGAÇÃO DA UMINHO, ESTÁ DE PARABÉNS!

30 ANOS A CONCEBER CIÊNCIA EM PORTUGAL



Centro conta atualmente com mais de 300 investigadores, dos quais 123 são doutorados, e tem um financiamento anual externo de 5,6 milhões de euros, incluindo da indústria

63 patentes já concedidas, 17 empresas Spin-off e perto de 2 mil artigos publicados em revistas científicas de referência (últimos 6 anos). Estes são apenas alguns dos números que atestam o impacto e a qualidade da investigação científica realizada no Centro de Engenharia Biológica da Universidade do Minho, uma das mais dinâmicas unidades de I&D do país que este mês de junho celebra 30 anos.

A excelência da investigação científica realizada no CEB é ainda confirmada pelo facto do Centro estar entre as unidades de investigação com maior número de citações por artigo nas áreas da Engenharia Química e Bioquímica, além de ter, há vários anos, investigadores na lista dos mais citados do mundo. Dos perto de dois mil artigos publicados nos últimos seis anos, 75% são em revistas científicas que estão no quartil Q1, ou seja, onde se incluem as melhores 25% a nível internacional.

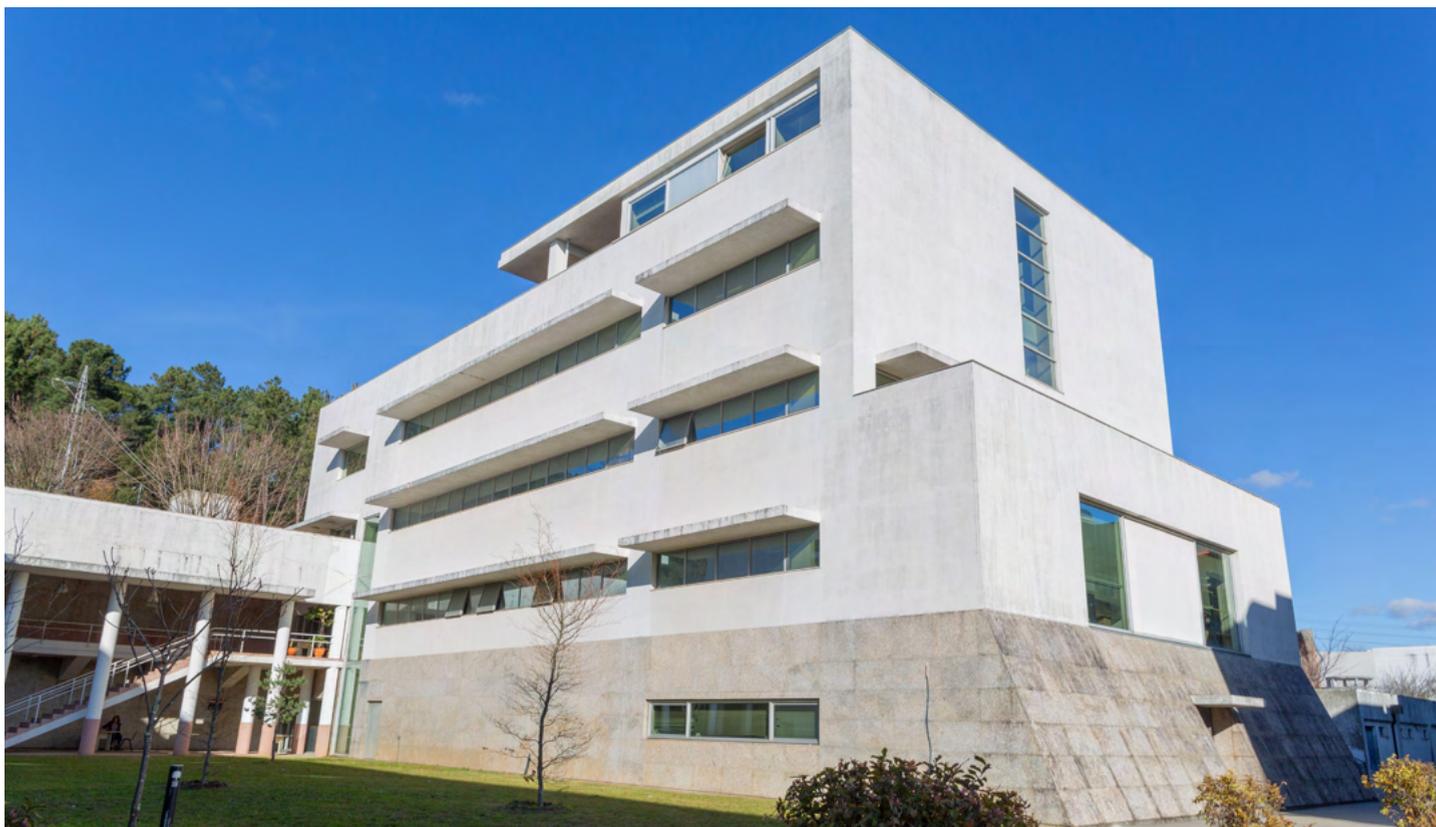
Um dos fatores de relevo deste Centro de Investigação é o alcance internacional. Além de atrair um elevado número de investigadores estrangeiros – de 47 países diferentes – tem duas bolsas financiadas pelo European Research Council (ERC), marca presença em vários projetos europeus. De destacar ainda que 45% dos artigos publicados são em coautoria com equipas internacionais, além das muitas colaborações internacionais, com entidades como o MIT, as Universidades de Harvard e Cambridge, entre várias outras.

A proximidade com a indústria está patente não só no número de empresas Spin-off que foram sendo criadas ao longo dos anos – 17 – e patentes



concedidas – 63 – mas também no elevado número de parcerias e projetos desenvolvidos com o setor empresarial, nomeadamente com grandes grupos internacionais como a DuPont, Johnson&Johnson, Chr Hansen, Veolia e Wetsus ou, em Portugal, com o Grupo SuperBock, Grupo RAR, The Navigator Company, Partex – Oil&Gas, GALP, Kyaia e Grupo Amorim.

A atuar nas áreas da biotecnologia e bioengenharia para os setores ambiental, saúde, industrial e alimentar, o CEB – Centro de Engenharia Biológica está integrado na Escola de Engenharia da Universidade do Minho. Está dividido em 13 grupos de investigação e organizado em quatro linhas temáticas.



Migaitas

SALÃO CHAMPAGNE

QUINTAS-FEIRAS

Sardinha Assada

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne

INNSiDE

BY MELIÃ

Braga Centro



O SEU NOVO HOTEL EM BRAGA!

O INNSiDE by Meliã Braga Centro situa-se junto ao Recolhimento das Convertidas, datado de 1720, numa renovação que preserva os traços arquitectónicos do edifício secular, assim como a sua estrutura que foi considerada Monumento de Interesse Público em 2014. A conjugação entre o passado e o presente permitem usufruir de um espaço com carácter, com história encrustada da “Roma Portuguesa”, mas também do conforto e modernidade que a marca Meliã oferece.

Situado em pleno centro da cidade, cria uma atmosfera perfeita, um verdadeiro retiro no centro da cidade, que oferece várias comodidades. Tem à sua disposição 70 quartos Twins, 37 doubles, 8 interconnecting rooms e 2 suites INNSiDE. No total, são 109 quartos com todo o conforto que merece e com vistas deslumbrantes para a cidade. Cada quarto dispõe de mini-bar (com duas águas e dois sumos gratuitos), telefone e, nos INNSiDE Superiores, ainda tem uma chaleira, uma máquina de café, um equipamento de fitness e uma coluna para ouvir música.

RESTAURANTE E BAR “AS CONVERTIDAS”

Situado no rés do chão do hotel, está o restaurante mais eclético de Braga. Com entrada direta a partir da Avenida Central e junto ao Lobby do hotel, o Restaurante Convertidas apresenta-se numa zona privilegiada do hotel, pelo

seu fácil acesso e proximidade ao claustro interior ajardinado, onde se poderão desfrutar de incríveis eventos ao ar livre. A sua decoração é moderna, com uma atmosfera convidativa e cultural, onde se podem desfrutar de bebidas e pratos de fusão internacional. Também no piso 0, encontramos o Bar Confessionário, com uma decoração leve, moderna e jovial e uma zona de esplanada com vista privilegiada para a zona do jardim. O local ideal para desfrutar de uma bebida refrescante enquanto adianta trabalho, ou enquanto se entrega a um momento de relaxamento.

FITNESS

O novo INNSiDE by Meliã Braga Centro tem dentro de portas um espaço de fitness topo de gama. Com um conjunto de máquinas de última geração e todo o equipamento adicional, temos tudo o que precisa para o fazer sentir bem. Disponível somente para hóspedes e aberto 24 horas por dia.

ZONA DE WELLNESS & SPA

O Spa do hotel está à sua disposição para o ajudar a fazer a transição entre o tempo de trabalho e os momentos de relaxamento. Com uma atmosfera acolhedora e convidativa, desfrute de instalações cuidadosamente pensadas para o bem-estar dos nossos clientes. Massagens e tratamentos disponíveis, mediante marcação.



INNSiDE

BY MELIÀ

 @innside_by_melia  INNSiDEbyMelia

Av. Central, 107-117
4710-229 Braga
www.innsidebraga.com
innside.braga@meliaportugal.com

LA MOVIDA

BRAGA 80.90.00



No passado dia 25 de maio, “Até às Dez” realizou nova edição da já mítica festa “La Movida de Braga” na discoteca Sardinha Biba, em Braga, com o patrocínio oficial da Ethos e apoio da Revista SIM.

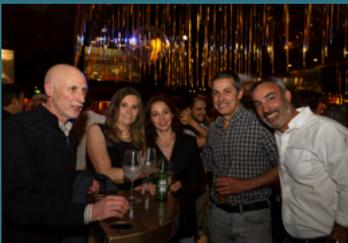
Foi uma noite épica, especialmente idealizada para dançar, cantar e recordar os maiores êxitos dos anos 80, 90 e 2000.

Abriu-se o “baú das memórias” pelas mãos do Dj Litos, o primeiro Dj profissional de Braga e um dos mais carismáticos dos anos 70 e 80, provando que quem realmente sabe numa desaprende! A viagem seguiu ao som do Dj Artur Ferreira e Dj Motinha que, com a maestria habitual, conduziram uma maratona non stop de excelente seleção musical, deixando a pista de dança em euforia. A festa terminou com chave de ouro, com a muita esperada atuação do Dj Zézé, um nome incontornável da movida bracarense nos anos 2000, num regresso inesperado, mas muito desejado, aos comandos da cabine do Sardinha Biba.

“Até às Dez” volta a fazer história num evento que reúne 3 gerações de pessoas, proporcionando, através desta diversidade geracional, um ambiente absolutamente arrebatador e de pura celebração. Continuemos pois, a celebrar a música!









Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18
 (Largo de S. Sebastião) Vila de Prado
 Tel: 253 924 800
 (CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)
 manjardomar@hotmail.com



www.manjardomar.pt



CONFERÊNCIA DAS CIDADES CRIATIVAS DA UNESCO DECORRE EM BRAGA EM JULHO E ABRE AS PORTAS ÀS IDEIAS DE FUTURO DAS NOVAS GERAÇÕES

AXVI Conferência Anual da Rede de Cidades Criativas da UNESCO decorre em Braga entre os dias 1 e 5 de julho deste ano. A reunião, que prevê atrair cerca de 600 delegados de todo o mundo, tem como principal objetivo a criação de um espaço transnacional de discussão, rumo à troca de experiências em torno das ideias, boas práticas e políticas públicas na área da cultura. Tendo lugar no período em que se celebram os 20 anos da criação da rede, a Conferência pretende fazer um balanço do trabalho desenvolvido, fomentar novas ideias de colaboração entre cidades criativas de diferentes países, ao mesmo tempo que aponta soluções para um futuro habitado por cidades mais resilientes, inclusivas e sustentáveis. Para tal, a XVI Conferência de Cidades Criativas da UNESCO terá um foco especial no contributo que as novas gerações podem dar à construção de novas ideias e projetos. Um foco que se consubstancia no convite a jovens para a participação em momentos de discussão e trabalho de campo, abrindo assim caminho para o encontro de políticas de transição em áreas críticas como a inclusão social ou o ambiente.



Tendo como ponto central o Fórum Braga - onde decorrerão os trabalhos das diferentes delegações, assim como os painéis principais de apresentação e discussão, a XVI Conferência de Cidades Criativas vai ainda organizar um encontro especialmente vocacionado para Presidentes de Câmara, assim como um alargado programa de atividades culturais aberto à população. Este último, a ser implementado em diversos espaços do centro de Braga, incluirá propostas nas diferentes áreas criativas abrangidas pela rede: Artesanato e Artes Folclóricas, Cinema, Design, Gastronomia, Literatura, Música e Media Arts; e terá acesso livre.

A par de Braga (Cidade Criativa em Media Arts), a XVI Conferência de Cidades Criativas incluirá ainda ações desenvolvidas em parcerias com as cidades de Amarante (Cidade Criativa em Música), Barcelos (Cidade Criativa em Artesanato e Artes Folclóricas) e Santa Maria da Feira (Cidade Criativa em Gastronomia).

A REDE DE CIDADES CRIATIVAS DA UNESCO

Ao longo de mais de duas décadas, a Rede de Cidades Criativas da Unesco (RCCU), criada em 2004, tem fomentado o diálogo e a colaboração com e entre cidades ávidas por alavancar a cultura e a criatividade como meio de promoção para um desenvolvimento urbano sustentável nas suas diferentes facetas socioeconómicas e ambientais. Enquanto plataforma vital para as cidades, a RCCU promove a aprendizagem entre pares, alimenta a troca das melhores práticas e favorece os projetos colaborativos, ao mesmo tempo que empodera as cidades para a integração da vitalidade cultural no desenvolvimento de estratégias de desenvolvimento urbano abrangentes.

A rede cobre sete áreas criativas — Artesanato e Artes Folclóricas, Design, Cinema, Gastronomia, Literatura, Media Arts e Música — os esforços da Rede de Cidades Criativas estende-se para lá da preservação cultural; é um sinal de envolvimento ativo na identificação de tendências, na abordagem aos desafios da urbanidade, e na transformação de interações culturais em ativos valiosos.

A Conferência Anual da Rede de Cidades Criativas da UNESCO é uma oportunidade única para o fortalecimento dos laços entre cidades de todo o mundo e serve como uma plataforma que define objetivos estratégicos de uma rede expandida e equilibrada. A Conferência Anual é organizada anualmente (exceto em casos de força maior) por uma das Cidades Criativas.

Conferências Anuais anteriores: Paris (2008), Santa Fe (2008), Lyon (2009), Shenzhen (2010), Seoul (2011), Montréal (2012), Bologna (2013), Chengdu (2014), Kanazawa (2015), Östersund (2016), Enghien-les-Bains (2017), Krakow e Katowice (2018), Fabriano (2019), Santos (2022).

UCCN Braga 2024

<https://uccnbraga24.com/>



É importante e urgente proteger o planeta. Por um futuro melhor!



PRODUTOS
AMIGOS DO AMBIENTE, DA FLORESTA
E DA CAMADA DE OZONO

COMPOSIÇÃO
BIODEGRADÁVEL

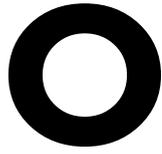
PRODUÇÃO
BAIXO CONSUMO ENERGÉTICO

VASO
FLORENÇA

ELEGANTE e DISTINTO

+300 artigos disponíveis na nossa loja online

CAMINHO DA GEIRA FAZ SUBIR O NÚMERO DE PEREGRINOS QUE PARTEM DE BRAGA



Caminho da Geira e dos Arrieiros (CGA) ultrapassou esta semana o total de Compostelas atribuídas no primeiro semestre do ano passado, o que corresponde a uma subida homóloga de 14%, traduzida também num acréscimo do número de peregrinos que partiram de Braga.

Segundo o Serviço de Peregrinos de Santiago de Compostela, o documento foi entregue a 225 peregrinos que completaram o CGA até segunda-feira, dia 10, o que compara com os 211 atribuídos no ano passado até ao final de junho.

A maioria dos peregrinos começou em Braga (195), seguindo-se Castro Laboreiro, Campo do Gerês e pelo menos outras sete localidades ao longo do percurso, incluindo Berán (Galiza), onde está sinalizado o KM 100 deste itinerário jacobeu.

Quanto aos países representados, predomina Portugal (177 peregrinos), seguido pela República Checa (10), Espanha (9) e outros 13 países, como Brasil, Coreia do Sul, Holanda, Porto Rico, Suíça e Itália.

A maioria dos peregrinos cumpriu o CGA por “motivos religiosos e outros” (71,4%), a pé (também 71,4%), são homens (74%) e têm idades entre 46 e 65 anos (47,3%) e entre 18 e 45 anos (41,4%).

Na soma de todos os caminhos, verifica-se que 507 peregrinos começaram um itinerário em Braga, contra 476 no primeiro semestre do ano passado (+6,5%). O Caminho Central Português foi o que mais contribuiu, com a atribuição de 307 Compostelas (menos uma que em 2023). Segue-se o CGA, com uma subida de 23,4% em comparação com as 158 Compostelas registadas no ano passado.

Os restantes itinerários jacobeu que iniciam ou passam por Braga – Caminho Minhoto Ribeiro, Caminho de São Rosendo e Caminho de Torres – não têm relevância estatística. É de salientar que o CGA contabiliza mais Compostelas emitidas do que a soma dos outros sete “novos caminhos”, que também aguardam decisão de homologação pelo governo da Galiza.

No caso dos peregrinos que começaram o Caminho Central Português em Braga, a maioria é de origem portuguesa (265). Mas também merecem destaque os provenientes de outros 12 países, como África do Sul, EUA, Austrália, Canadá, Reino Unido e Alemanha.

A maioria dos peregrinos que partiu de Braga este ano até segunda-feira, dia 10, foi por “motivos religiosos e outros” (78,5%), a pé (56%) e de bicicleta (42,3%), são homens (64,1%) e têm idades entre 46 e 65 anos (44,4%) e entre 18 e 45 anos (45%).

A análise das estatísticas do Serviço de Peregrinos de Santiago de Compostela revela que o CGA foi determinante para o aumento do número de peregrinos que começaram em Braga, uma vez que o Caminho Central Português mantém um registo igual ao do ano passado. E, note-se, os dados referem-se apenas àqueles que receberam a Compostela, pois as associações ligadas ao CGA já contabilizam mais de 400 peregrinos desde o início do ano.

O Caminho da Geira estende-se por 239 quilómetros, inicia-se na Sé de Braga e atravessa os municípios de Amares, Terras de Bouro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela do Homem. Nos últimos sete anos, foi percorrido por mais de cinco mil peregrinos, principalmente de Portugal e Espanha, mas também de outros 16 países europeus e de nações tão diversas como Afeganistão, Aruba, Austrália, Azerbaijão, Bahamas, Belize, Brasil, China, Colômbia, EUA, Japão, México, Palestina e Uruguai.

Apresentado em 2017 na Galiza e em Braga, foi reconhecido pela Igreja em 2019 e em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020) e do Turismo do Porto e Norte de Portugal (2021). O percurso destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira, a via mais bem preservada do antigo império romano ocidental, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos raros cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

ATIVIDADES DA DELEGAÇÃO DE BRAGA DA LPCC PARTICIPE!



Visita Guiada ao Mosteiro de Tibães
| Toda a população



Diagnóstico Precoce do Cancro Oral
| Palestra para toda a população



Race For the Cure 2024
Pink Run Caminhada
para toda a população



Consulta de Diagnóstico Precoce do Cancro Oral
| Toda a população



Na semana de 8 a 14 de junho,
no Braga Parque, estará aberta uma Banca Solidária com venda de Kits para a caminhada e merchandising.

Em 15 e 16 de junho,
juntamo-nos às festividades de S. João e vamos para junto do palco dos cavaquinhos, vender cavaquinhos e manjericos.

Aqueles que cuidam
Filhos de pais com cancro.

Aula de Yoga
Doentes oncológicos

Sessões de Partilha
Doentes Oncológicos



E. delegacao.braga@ligacontracancro.pt | T. 914619626

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

JANTAR DE HOMENAGEM JUNTOU CERCA DE 200 PESSOAS

JOSÉ MANUEL FERNANDES DISTINGUIDO COMO PROFISSIONAL DO ANO PELO ROTARY CLUBE DE BRAGA NORTE

O ex-eurodeputado e atual ministro da Agricultura e Pescas, José Manuel Fernandes, foi distinguido como “Profissional do Ano 2024” pelo Rotary Clube de Braga-Norte no passado dia 4 de maio. Com este gesto o clube rotário reconhece a “trajetória exemplar” do homenageado e a sua “dedicação à causa pública”, enaltecendo o trabalho desenvolvido pelo governante como autarca, deputado ao Parlamento Europeu e como defensor dos direitos e valores da comunidade.

A homenagem tinha sido proposta quando José Manuel Fernandes ainda exercia funções como membro do Parlamento Europeu, “servindo com distinção e integridade em defesa dos interesses da União Europeia, de Portugal e do Minho”. “Eu digo sempre e mantenho que sou minhoto, português e europeu e nada disto é incompatível”, afirmou José Manuel Fernandes aos jornalistas, à chegada ao evento de

que decorreu na Quinta Cerrado da Casa, em Santa Lucrécia de Algeziz. Segundo o governante o importante é “assumirmos as nossas raízes, as nossas especificidades e fazermos o máximo pela ‘Nossa Terra’ e continuar a dar o melhor nas missões que desempenhamos”. “É verdade que não me sinto muito confortável com homenagens, mas é claro que eu não poderia recusar este gesto de reconhecimento e simpatia, pelo qual estou muito grato”, afirmou.

A presidente do Rotary Clube de Braga Norte para o ano 2023-2024, Ana Paula Silva, esclareceu que “todos os anos os clubes rotários homenageiam um profissional, sendo que o movimento rotário é um movimento apertado, pelo que a homenagem a José Manuel Fernandes foi decidida, não pela sua cor política, mas pela pessoa que ele é, pelo seu mérito profissional e por tudo aquilo que fez ao longo da vida, e que fez o Rotary decidir que ele seria merecedor desta homenagem”.





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

COLÉGIO DOM DIOGO DE SOUSA: HÁ 75 ANOS A CONECTAR GERAÇÕES E A INSPIRAR FUTUROS!

No passado dia 18 de maio, o refeitório do Colégio Dom Diogo de Sousa foi pequeno para receber os mais de 280 ex-alunos que se juntaram para o VIII Encontro anual dos ex-alunos do Colégio. São, sobretudo, alunos que frequentaram o Colégio entre as décadas de 50 e 80 e que, este ano, se uniram para celebrar os 75 anos do Colégio e o 100º aniversário do seu fundador, o Sr. Padre Elísio Araújo.

Este encontro iniciou com uma visita ao Colégio, seguida de uma Missa em homenagem ao seu fundador, ex-alunos e professores e de um almoço convívio oferecido pelo Colégio. Esta iniciativa foi organizada por um grupo de ex-alunos, mas sempre com o apoio entusiasta e incondicional por parte do Diretor do Colégio, Cândido Sá e do seu Diretor Administrativo, António Araújo, que se ocuparam de toda a logística inerente ao convívio.

Neste convívio foi ainda lançada a semente de uma iniciativa que pretende unir ainda mais os atuais a ex-alunos: o Dom Diogo de Sousa Alumni! Esta iniciativa pretende “fortalecer os laços entre o colégio e os seus ex-alunos, proporcionando uma rede de suporte contínuo, tanto a nível pessoal e profissional. O programa Dom Diogo de Sousa Alumni será um pilar essencial para a comunidade escolar, promovendo

do o capital relacional (networking), o desenvolvimento profissional e a troca de conhecimentos entre gerações. Ou seja, pretendemos CATIVEVAR, criando laços que perdurem no futuro das novas gerações!” referem as suas promotoras e ex-alunas do Colégio, Maria João Azeredo e Sílvia Correia.

A palavra mais ouvida foi ‘Emoção’, a mais sentida foi ‘Obrigado’ e a frase mais ouvida foi “Há quantos anos não nos víamos?” Um dos testemunhos deixados por uma das ex-alunas presentes neste convívio resume o sentimento de todos os que nele participaram: “Obrigada a todos que organizaram e participaram deste encontro. Mais de 3 décadas depois, foi maravilhoso regressar e rever tantas caras conhecidas. Não tirei fotos, mas a alma ficou cheia de gratidão e carinho pelos colegas, administração e funcionários dessa casa abençoada. Bem hajam!”

De acrescentar ainda que a contribuição pecuniária dos ex-alunos presentes neste convívio será usada para gratificar os colaboradores internos do Colégio que confeccionaram e serviram a refeição e para auxiliar uma causa social ainda a definir para assim perpetuar o testemunho da visão humanista do seu fundador, o Sr. Padre Elísio Araújo.



O VALOR DA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR: UM OLHAR DAS EDUCADORAS DE INFÂNCIA

A

educação pré-escolar apresenta-se como essencial para o desenvolvimento biopsicossocial das crianças, proporcionando-lhes um ambiente estruturado que responde às suas necessidades individuais e de grupo.

Dando ênfase às questões referentes à educação pré-escolar, considerando que esta é uma fase importante no futuro académico das nossas crianças, tivemos a oportunidade de dar voz a três educadoras de infância, que têm um vasto conhecimento nesta área.

Assim, as educadoras Guiomar Sá Machado, Adriana Silva e Argentina Esteves, partilharam connosco a sua visão sobre a importância do ambiente educativo e do trabalho nos jardins de infância, considerando que a resiliência, a criatividade e o sentido de missão requerem uma constante adaptação às necessidades individuais das crianças, que se traduzem como essenciais.

A unicidade de cada criança e o respeito pelo seu ritmo, mesmo sabendo que existem orientações curriculares, pressupõe, cada vez mais, a necessidade de reajustar o ambiente educativo, de forma a potenciar a flexibilidade e a segurança de que necessitam, permitindo que cada um desenvolva plenamente as suas capacidades.

O ambiente educativo existente no jardim de infância é padronizado através de metodologias ativas e lúdicas, nas quais o brincar, a interação social e as experiências sensoriais ocupam um lugar primordial, promovendo a curiosidade e a satisfação em observar e explorar o mundo ao seu redor, aspetos essenciais para o sucesso educativo e o desenvolvimento consciente das suas potencialidades, sendo críticos face às suas descobertas.

Guiomar, Adriana e Argentina destacam a importância da leitura, considerando-a essencial para o desenvolvimento de competências cognitivas, motoras, emocionais e sociais.

A leitura, os livros, a exploração, o tocar e o sentir são vitais para um desenvolvimento abrangente em todas estas áreas.

A leitura aumenta a capacidade linguística, enriquece o vocabulário, estimula a imaginação e a empatia, ajudando as crianças a entender e expressar as suas próprias emoções.

As educadoras sublinham a pertinência da colaboração dos pais e da restante comunidade educativa. Esta parceria é fundamental para garantir uma educação integral e coerente, que vai além dos "muros do jardim de infância".

Este envolvimento proporciona e cria uma rede de apoio que reforça os valores e as aprendizagens promovidas nos contextos naturais e formais das crianças.

Esta colaboração contribui para a formação de bons cidadãos, capazes de enfrentar os desafios do futuro com confiança e responsabilidade.

Nesta linha de ação, o "Projeto Criar Histórias Mágicas" vai ao encontro do preconizado nas boas práticas e foi idealizado com o objetivo de estimular diversas competências essenciais para a formação das crianças, incluindo a leitura, a escrita, a criatividade, o trabalho em equipa e a expressão verbal e artística.

Este projeto iniciou-se em setembro do ano letivo 2023/2024 e envolveu os 3 grupos do J.I. da Escola Básica de S. Lázaro.

Em algumas atividades deste projeto, a colaboração do Prof. Doutor Sérgio Guimarães Sousa foi bastante interessante, pois na sua intervenção verificou-se uma aceitação e envolvimento significativos. As crianças tiveram a possibilidade de fazer parte do processo de criação da história, com recurso à linguagem do desenho e da imaginação, criando personagens excêntricas e tramas divertidas que cativaram todos os presentes.

O envolvimento das crianças foi extraordinário, demonstrando uma capacidade incrível de dar asas à imaginação e de criar narrativas fascinantes. Estas sessões não só estimularam a criatividade das crianças, como também proporcionaram momentos de alegria e convívio, essenciais para o seu desenvolvimento.

Como educadoras, tivemos a oportunidade de testemunhar e orientar a magia do processo criativo das crianças. A figura do personagem Urso Steve foi escolhida pelas crianças de forma natural e por ser um elemento familiar e cativante, capaz de as envolver e despertar a curiosidade e a imaginação.

O culminar deste projeto foi a visita do terno Urso Steve a cada família. Através das suas aventuras as crianças foram inseridas em contextos lúdicos, onde aprenderam de maneira divertida e interativa. Esta abordagem associou a aprendizagem a experiências agradáveis e significativas.

Por último, a elaboração do livro "As Aventuras do Steve" tornou-se num testemunho da alegria que as crianças e famílias sentiram ao dar vida ao adorável Steve e às suas emocionantes aventuras.

O Urso Steve é agora uma figura que faz parte da nossa escola e das histórias das crianças e que representa a essência do que almejamos para o nosso jardim de infância: um lugar onde a aprendizagem é um processo mágico, feliz e cheio de imaginação.



Estamos orgulhosas do impacto positivo que este projeto teve nas crianças e em toda a comunidade educativa e revemos nele o nosso compromisso: continuarmos com o mesmo entusiasmo e dedicação em prol do sucesso individual e coletivo desta nossa pequena comunidade.

"O AMOR é a FORÇA mais poderosa do UNIVERSO capaz de TRANSFORMAR vidas e corações!"

(As aventuras do Steve)

Ser educador(a) de infância é um privilégio, é uma missão, um desafio vivido com paixão, com um poder transformador extraordinário.

A frequência do Jardim de Infância desenvolve na criança competências que promovem a autoconfiança, a capacidade de comunicação com todos os que a rodeiam. Favorece o seu crescimento com vivências de partilha, de tolerância, de solidariedade. Facilita a sua perceção, desde cedo, das diferenças que nos tornam tão iguais e das semelhanças que nos caracterizam individualmente, aprende a respeitar e, respeitando, a ser respeitada. Fica capacitada para enfrentar as dificuldades, superar os obstáculos, procurar soluções e caminhos, dizer não quando assim tem de ser. As competências desenvolvidas na educação pré-escolar são basilares. Antecedem outras com as quais, ao longo do seu percurso educativo, serão gradualmente capacitadas pela escola e pela família, dois aliados insubstituíveis na vida de cada criança. É imenso, incalculável, insubstituível este efeito formador, construtor de percursos de vida felizes. É desde o Jardim de Infância que se desenham caminhos, estradas.

O (a)educador(a) de infância é artista, faz magia todos os dias, tem um poder que o(a) torna uma pessoa extraordinária, este poder transformador que nos faz acreditar num mundo melhor!



Dra. Graça Moura

Diretora do Agrupamento de Escolas André Soares

LIGA DOS COMBATENTES DE BRAGA

UMA INSTITUIÇÃO CENTENÁRIA

A Liga dos Combatentes, inicialmente designada por Liga dos Combatentes da Grande Guerra, criada em 1921, fundada em 1923 e oficializada pela Portaria n.º 3888 de 29 de janeiro de 1924, mantém-se, de acordo com o disposto na alínea b) do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 47/93, de 26 de fevereiro, sujeita à tutela do Ministro da Defesa Nacional, rege-se atualmente por um estatuto aprovado pela Portaria n.º 119/99, de 10 de fevereiro e respetivas alterações aprovadas pela Portaria n.º 443/2023, de 19 de dezembro.

Hoje, a Liga dos Combatentes é uma instituição Centenária de ideal patriótico e de carácter social, sem fins lucrativos, declarada Instituição de Utilidade Pública (Decreto n.º 29.991, de 21 de outubro de 1939) e com os benefícios equiparados a Instituição Particular de Solidariedade Social (Despacho de 16 de setembro de 2005, do Secretário de Estado da Segurança Social).

Instituição aberta e transversal da sociedade portuguesa, mas vedada à atividade política, partidária ou sindical

A Liga dos Combatentes admite como sócios todas as pessoas singulares ou coletivas, nacionais ou estrangeiras que professem o ideário da instituição e que se disponham a servi-la, contribuindo com o seu patrocínio e o seu esforço, ou auxílio monetário, para a manutenção e funcionamento da mesma.

O NÚCLEO DE BRAGA UM DOS FUNDADORES DA LIGA DOS COMBATENTES, COM 100 ANOS DE ATIVIDADE, CONTINUA NA ATUALIDADE

A prestar apoio, material a sócios carenciados, a fim de custear despesas na área da saúde, a prestar apoio administrativo aos sócios, no que concerne a preenchimento e encaminhamento de requerimentos entre outros para:

Contagem de tempo de serviço;

Atribuição de suplemento especial de pensão;

Atribuição do cartão do Antigo Combatente, fornecendo informação acerca dos benefícios previstos no Estatuto do Combatente;

Concessão da medalha comemorativa das campanhas, entre outros

Ainda neste âmbito o Núcleo de Braga tem vindo a estabelecer um conjunto de protocolos com diversas entidades, com o intuito de proporcionar aos sócios e familiares mais vantagens, designadamente em descontos de produtos e serviços.

O Núcleo garante com o apoio das autarquias a conservação dos talhões dos Cemitérios de Braga, Guimarães, Barcelos, Fão e Marinhas

No âmbito da saúde, o Núcleo de Braga, proporciona aos seus associados e familiares de forma graciosa, consultas médicas de clínica geral e atendimentos de enfermagem básicos.

Labora em Rede com os Centros de apoio Médico, Psicológico e Social (CAMPS), da Liga dos Combatentes ao nível nacional, fazendo a respetiva triagem e encaminhamento dos nossos utentes com necessidade de tratamento e/ou aconselhamento diferenciado, sobretudo nas valências psíquicas e sociais.

Fornecer informações sobre a iniciação de processos de antigos combatentes com PPST (Perturbação de Stress Pós-Traumático), através da rede do SNS, ou de outro tipo de processos (acidente /doença em serviço), através do MDN.

Atualmente a Liga dos Combatentes e o seu Núcleo de Braga, cada vez mais vocacionada para a abertura e aproximação à sociedade, procura estabelecer protocolos e parcerias com autarquias, Forças de Segurança e outras entidades civis militares, na defesa da causa do antigo combatente, tentando proporcionar cada vez mais uma melhoria do bem-estar físico, psíquico e social.

Por outro lado, sob o ponto de vista cultural, para além de uma coleção visitável na sede, o Núcleo organiza vários passeios e almoços de confraternização para os sócios, colabora com autarquias, escolas e residências seniores, entre outras, em ações de divulgação e sensibilização de acontecimentos militares de valor histórico e patrimonial, evocando que a memória do passado, contribui de alguma forma, para ajudar a construir o futuro.



Pelo Presidente do Núcleo de Braga da Liga dos Combatentes, Coronel António Manuel Estudante Mendes de Oliveira

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)

Sou avó de um menino de apenas três anos, de quem tenho muitas saudades. Depois do falecimento da minha filha, ocorrido há seis meses, tem sido muito difícil estar com o meu neto, e temo que me esqueça, pois sinto-nos cada vez mais distantes. O que poderei fazer?



AMOR AVOENGO



ara leitora,

O amor avoengo, o amor entre avós e netos, está protegido pela lei. Às crianças em Portugal assiste-lhes um direito autónomo ao relacionamento com os avós (assim como também com os irmãos), designado por direito de visita. Quer isto dizer que está consagrado na lei o direito de as crianças conviverem com os avós (e com os irmãos), o que não pode ser pode ser coartado injustificadamente pelos pais ou outros cuidadores.

Nesta senda, os pais não podem privar os filhos da convivência com os seus ascendentes e irmãos, salvo havendo alguma situação excecional que o imponha por se afigurar contrário aos interesses dos menores. Tal norma radica na presunção de que o convívio entre os menores e os ascendentes é primordial e necessário para o seu crescimento harmonioso e para o desenvolvimento da sua personalidade.

Daqui resulta que, não só os netos têm direito ao convívio com os avós, como também os avós têm legalmente consagrado o direito de visita aos netos, ainda que os pais do menor a esse direito se oponham.

Mais ainda, a consagração deste direito não deixa de ser um meio para a prossecução de outros direitos, nomeadamente direitos fundamentais de que a criança é titular, bem como do seu superior interesse.

Em primeiro lugar, podemos individualizar uma finalidade principal que se prende com a promoção do direito ao desenvolvimento da personalidade e do direito à historicidade pessoal, tendo já sido considerado pelo Supremo Tribunal de Justiça que a relação que se estabelece entre avós e netos muito contribui para sua a formação moral e desenvolvimento, sublinhando o papel afetivo e lúdico dos avós que contribuiu para a satisfação da necessidade emocional da criança de se sentir amada, valorizada e apreciada.

Deste modo, tratando-se de um caso de privação de contacto injustificada, têm os avós legitimidade para intervir no processo judicial de regulação das responsabilidades parentais e, bem assim, obterem a regulamentação do seu direito de visita e convívio.

Tal processar-se-á como uma verdadeira regulação das responsabilidades parentais, caso não estejam ainda reguladas,

ou, quando já o estejam, num pedido de alteração desta regulação, em que os avós requerem o reconhecimento deste direito às visitas e ao contacto periódico com os netos.

Inexistindo da parte dos avós possibilidade de custear todas as despesas inerentes ao processo judicial, poderão inclusivamente requerer apoio judiciário junto da Segurança Social para o efeito.

Importa dizer ainda que este direito de visita entre avós e netos não pode ser confundido com os poderes-deveres que integram o espectro das responsabilidades parentais de que ambos os pais são, em princípio, os detentores, sendo o direito de convívio do progenitor não guardião mais abrangente que o direito de visita dos avós a netos.

A decisão do tribunal resultará sempre da ponderação de vários fatores, tais como a vontade da criança, o vínculo emocional existente entre a criança e os avós (ou irmãos), a qualidade e a duração da relação anteriormente existente entre eles, a assistência prestada pelos avós ou irmãos à educação da criança, os benefícios para o desenvolvimento da personalidade da criança e para a sua saúde e formação moral, os efeitos psicológicos e físicos do corte das relações da criança com os avós ou irmãos, tendo que a criança direitos constitucionalmente protegidos que podem colidir com os direitos dos pais, caso em que devem sempre prevalecer os direitos da criança.

Assim, salvo se os pais apresentarem razões que justifiquem a proibição da relação entre avós e netos, o tribunal reconhecerá este direito de visitas reflexo do amor avoengo.

A leitora poderá, assim, intentar a competente ação judicial para ver reconhecido o seu direito de visita ao neto.

“A cadeira de baloiço embala o sono da avó. E junto com ela as histórias que nos fazem ser.

Vai e vem, você em mim.”

Mel Fronckowiak



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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

O Melhor Sabor está aqui!



962 371 807

(chamada p/ rede móvel nacional)

253 339 321

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



NOGUEIRABAR

antonionogueira@live.com.pt

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h

O 2º CORAÇÃO

A

Podologia é a ciência da área da saúde que estuda, previne, diagnostica e trata todas as patologias do pé e as suas repercussões no organismo humano.

A importância desta especialidade revela-se pelo facto de o pé ser o suporte do nosso corpo, ser um membro com 26 ossos, altamente vascularizado e enervado, pelo que pequenas alterações nos pés podem acarretar graves repercussões no organismo.

Mais importante que tratar, está prevenir o aparecimento de doenças do pé, principalmente em pessoas de risco como diabéticos, insuficientes arteriais e venosos, idosos, atletas, crianças. O aparecimento de lesões ou qualquer alteração verificada neste membro não se deve deixar evoluir, sendo que para isso deverá recorrer a profissionais de saúde especializados, os Podologistas/Podiatras.

Deverá consultar o seu Podologista/Podiatra sempre que tem, por exemplo:

- **Dores nos pés**
- **Úlceras/Feridas**
- **Pé cavo ou Plano (Chato)**
- **Dermatomicose (pé de atleta)**
- **Dedos em Garra**
- **Esporão de Calcâneo**
- **Verrugas**
- **Onicocriptose (unha encravada)**
- **Onicomicose**
- **Queratopatias (calosidade)**
- **HAV (Joanetes)**
- **Alterações da marcha**
- **Hiperidrose (excesso de transpiração)**
- **Bromidrose (mau cheiro)**
- **Assimetrias/Dismetrias de membros (ex:perna mais curta que a outra)**
- **Neuroma de Morton**



Dr. Jorge Fonseca

Sócio Gerente Clínica Vispé
Parceiro e Sócio da www.girohc.pt



Assim a Podologia como as mais diversas especialidades da medicina teve de se especializar no sentido de conseguir suprir as mais diversas necessidades terapêuticas dos pés, deste modo podemos encontrar profissionais especializados em diversas áreas tais como, Podiatria Geriátrica (tratamento do idoso), Podiatria Desportiva (tratamento do atleta), Podiatria Pediátrica (tratamento da criança), Podiatria Clínica (tratamento de pacientes de risco). O termo Podiatra advém do grau de especialização de cada profissional, sendo este termo aplicado ao Podologista especializado em determinada área.

Todas as áreas assumem elevada importância, no entanto uma que se tem vindo a destacar nos últimos anos, é a Podiatria Clínica, ou a Podologia que trata pacientes de risco tais como os diabéticos. A diabetes é um flagelo dos nossos tempos, atingindo cerca de 371 milhões de pessoas em todo o mundo, 8,3% da população mundial, sendo que em Portugal afeta 12,7% da população, no entanto somente 7,2% destes sabem ser portadores desta patologia. O Diabético define-se como a pessoa que tem valores elevados de açúcar no sangue. Este pode ser do tipo I ou do tipo II, sendo o do tipo I aquele que tem ausência total ou quase total da produção da hor-

mona insulina, que tem como função a redução da taxa de glicose (açúcar) no sangue. Estes doentes são por norma jovens, pois este tipo de Diabetes manifesta-se desde cedo. O diabético tipo II é aquele que numa 1ª fase continua a produzir insulina, no entanto como possui muito açúcar no sangue para metabolizar, o seu organismo começa a ficar “cansado” e portanto diminui a produção desta hormona. Estes doentes estão associados normalmente a obesidade, revelando uma vida de maus hábitos alimentares e sedentarismo.

As complicações desta doença são muitas, sendo as principais a Retinopatia (olho), Nefropatia (rim), doenças cardiovasculares e o Pé Diabético.

Sendo todas as complicações de elevada preocupação, focalizemo-nos agora no Pé Diabético. Sendo o pé uma estrutura periférica do nosso organismo está muito sujeito às consequências graves da diabetes, como a neuropatia e a doença arterial periférica, ou seja o deixar de “sentir” o pé e a dificuldade em chegar sangue ao mesmo. Estes fatores são mais evidentes naqueles diabéticos com mais tempo da doença, com mau controlo dos seus valores e que continuamente assume maus hábitos de vida. Desta forma muitas vezes aquilo que começa por ser uma simples ferida no pé, uma calosidade, uma infeção na unha ou outro problema aparentemente simples poderá gerar um grande problema. Desta forma é importante que para além de controlar os valores da glicose no sangue, mude hábitos de vida e vigie os seus pés cuidadosamente, acompanhado sempre de perto por especialistas das diferentes áreas da saúde.

Outra das ferramentas de diagnóstico e terapêutica mais específica da Podologia é a Podoposturologia, esta área foca o estudo do caminhar de cada indivíduo, sendo que cada um adquire uma característica pessoal, individualizada, consequência de vários fatores intrínsecos e extrínsecos a cada um de nós. Desta forma cada indivíduo deverá ser avaliado e estudado, na sua estrutura e forma de andar, de uma forma personalizada. Não podendo entender as patologias e suas consequências de uma forma transversal a todos os seres humanos, pois problemas estruturais e biomecânicos semelhantes, nem sempre apresentam a mesma consequência ou compensação, variando de pessoa para pessoa, havendo assim um carácter pessoal em cada problema. Devemos portanto atentar às alterações que cada um de nós tem no caminhar e tentar perceber se isso está a provocar algum problema, devendo sempre pensar que na prevenção está o melhor tratamento, para isso deveremos procurar um especialista que nos possa ajudar (Podologista/Podiatra), fazendo uma avaliação cuidada da nossa forma de andar, ou das nossas estruturas corporais, que diretamente estão ligadas à nossa marcha, tendo uma importância especial o nosso pé. Isto evitará que o nosso corpo adquira compensações em relação a um determinado problema, como por exemplo uma heterometria (membro mais comprido do que outro), que com um tratamento simples evitará problemas mais sérios a médio prazo.

Desta forma, o Podologista/Podiatra assume um papel fundamental na sociedade ao garantir o bem-estar da saúde dos seus pés e da sua qualidade de vida, ao fazer um correto diagnóstico, tratamento e orientação na resolução das mais diversas patologias do Pé.

ART

Adega Regional de Tenões



O MELHOR DA GASTRONOMIA TRADICIONAL

É uma casa portuguesa, com certeza, um espaço familiar que foi criado há quase 29 anos por Fernando Dias, a quem se juntou a sua esposa, Isabel, e as duas filhas, Ana e Daniela Dias. Hoje, a Adega Regional de Tenões é um dos bastiões da cozinha regional, com natural foco no melhor receituário do Minho, mantendo aquele sabor que passou de geração em geração. Comida de conforto, com um tempero que nos remete para a nossa infância e ajuda a preservar a nossa tradição gastronómica.

Antes de lhe dizer o que melhor se serve à mesa da Adega Regional de Tenões, deixe-me falar-lhe de um espaço que conserva o traço da tradição, do mobiliário à decoração e tem no exterior um dos ex-libris: provavelmente, a melhor esplanada de Braga, com vista para o Bom Jesus, quase como uma tela pintada onde o verde se sobrepõe a tudo. É uma paisagem de cortar a respiração que serve como plano de fundo à sua refeição! O bem receber é outro dos pontos fortes, a simpatia de toda a equipa deixam-nos muito confortáveis e fazem-nos sentir em casa.

Da cozinha, saem alguns dos melhores pratos que poderá provar: o tradicional leitão (que também pode encomendar para comer em casa), a Vitela Assada, o Naco de Vitela, o Bife à Casa ou o Costeletão de Vitela, destacam-se nas carnes; o Bacalhau destaca-se no peixe e pode ser à Braga (só com cebolada), à Casa (com molho de tomate, cebolada e pimento), à Adega (com puré gratinado no forno), ou Assado na brasa (com batata a Murro). Uma delícia! Por encomenda, o Cabrito Assado no forno, o Arroz de Galinha no forno, o Arroz de Pato, o Pica no Chão ou o Arroz de Tamboril. Sazonalmente, pode provar as papas de Sarrabulho (de Outubro a Fevereiro).



R. Álvaro Vieira Nogueira N° 7
4715-063 Braga
253 678 263
914 438 252



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

O ENCONTRO COM A CRIANÇA QUE HÁ EM MIM

UM TESTEMUNHO DE CURA DA CRIANÇA INTERIOR ATRAVÉS DA HIPNOTERAPIA

“Tentei não fazer nada na minha vida que envergonhasse a criança que fui. Quando me for deste mundo, partirão duas pessoas. Saí de mão dada com essa criança que fui.”

José Saramago

Quanto tempo demorei a encontrar a criança que há em mim?
Quanto tempo precisei para reconhecer as feridas da minha criança?

Quanto tempo levei para descobrir que adultecer é escolher viver uma vida mais leve, e que esta leveza está intimamente ligada à cura da criança interior?

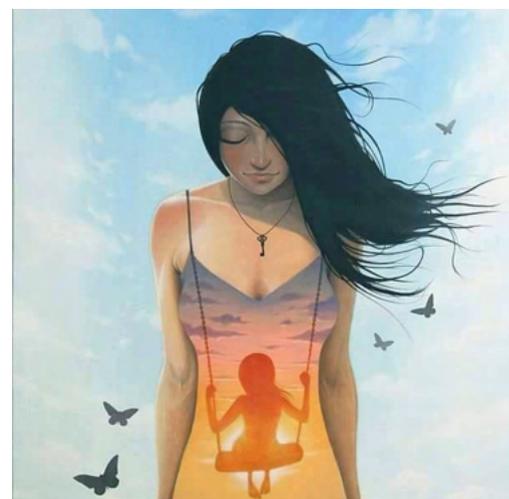
Este é o testemunho de alguém que demorou cinquenta anos a iniciar a grande viagem de resgate da criança interior e a perceber que há um mundo dentro de cada um a ser explorado. Este é o meu testemunho, e é também o grito feliz da criança que há em mim e que esteve fechada a sete chaves no silêncio profundo do sofrimento original que carregou tantos e tantos anos.

Trata-se de um resgate essencial para curar as feridas da infância e potenciar o adulto que sou na humanidade que me assiste, uma forma de viver a solidão como um espaço seguro e necessário para escutar a criança que fui e, assim, me conectar com ela, com a sua dor, fazendo com que os desafios sejam hoje sentidos e vividos de um lugar possível. Trata-se de curar o meu coração, de ir à origem e ser capaz de reconhecer o tanto que dói no que mais amo. Porque na verdade, só dói o que se ama.

Alice Miller, uma reconhecida terapeuta da criança interior, diz que “não são os traumas que sofremos na infância que nos tornam emocionalmente doentes, mas a incapacidade de os expressar”. A questão é, como expressá-los? Como reconhecê-los? Como aceder a esse mundo interior lá da infância cheio de histórias e experiências, de relacionamentos e dinâmicas familiares que moldam a minha visão do mundo? Quando a memória me bloqueia tudo isto e percebo vida fora que este inconsciente domina as minhas ações, não restam dúvidas que a chave para encontrar e curar todas as feridas está nesse mesmo inconsciente que gravou toda a informação básica que me move. Por estratégia de sobrevivência, durante muitos anos fiz parte dos que apostam no esquecimento como forma de minimizar a dor e os problemas, mas como anunciou Carl Jung, “tudo aquilo a que resistimos, persiste.”

Era tempo de transformar a experiência básica da infância e cuidar das feridas primordiais, essas raízes de tantos problemas e doenças, sendo “o acesso emocional à verdade (...) condição indispensável para a cura”, como ensina Alice Miller. Verdade que chegou até mim através de um processo terapêutico de hipnose, um processo que me permitiu lidar com traumas emocionais e padrões disfuncionais enraizados na infância. O recurso à hipnoterapia foi transformador e essencial, pois conduziu-me ao encontro com a minha criança ferida, o ponto de partida para o trabalho terapêutico de cura que abriu caminho para a resolução de questões emocionais profundas indispensáveis ao crescimento pessoal. Todos os modelos terapêuticos concordam ser a infância bem resolvida fundamental e determinante para a maturidade emocional que ambicionamos, o que pressupõe reconhecer, validar e transformar as experiências dolorosas da infância. É deste processo de cura da criança interior que emerge a “criança maravilhosa” que Carl Jung apresentou como energia vital da vida.

No dia 10/10 nasceu um sol dentro de mim. Na sessão de hipnoterapia para cura da criança interior encontrei a minha criança interior, e de mãos dadas com ela reencontrei também alguém que tinha esquecido, pese embora ter sido muito importante na minha infância, no meu crescimento e na formação da pessoa que sou. Alguém com quem não privava há quase trinta anos. Nesse dia percebi que fugir da dor também cansa, e que a distância que me impunha daquilo que me causava dor era mais uma prisão do que solução, pois é sempre necessário voltar à raiz, ao princípio, ao lugar do sofrimento original para poder cuidar. E, cuidando, curar. Porque esse reencontro aconteceu, primeiro por hipnose através da indução de um estado de profundo relaxamento em que acedi a conteúdos internos que de outra forma não me foi possível, e depois fisicamente, num abraço demorado, tive oportunidade de me despedir dessa pessoa na hora da sua morte, cinco meses depois, com consciência, presença e total (auto)compaixão. Ter estado próxima dessa mulher nos seus últimos meses de vida devolveu-me partes que me compõem e me permitem seguir inteira, de mão dada com a criança que fui.



Cuidar da criança interior é possível e é necessário.

Que este testemunho te lembre que também tu tens uma criança dentro de ti, e que estes encontros acontecem. No tempo certo, quando o existir não basta. Quando não é mais possível segurar a força do movimento que a vida nos oferece no momento em que nasce um sol dentro.



Saiba mais em:

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



ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Dra. Teresa Amorim
Nutricionista



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Sónia Duarte
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponos de estacionamento gratuito

DESAFIOS DE EXCELÊNCIA PARA CORRER EM TRILHOS

Das serras d'Arga e do Açor à Madeira e de França à Turquia

Por: Trail-Running.pt Fotos: Thiago Lemos; UTMB; Juliana Costa; Ian Corless; João M.Faria; Jose Miguel Muñoz



GTSA - GRANDE TRAIL SERRA D'ARGA 27 - 29 SETEMBRO

carlossanatureevents.com

O Grande Trail Serra d'Arga (GTSA) atrai anualmente mais de 2 milhares de participantes nacionais e estrangeiros, que se desafiam nas várias provas competitivas, no trail jovem e na caminhada.

Podemos garantir que as subidas íngremes, as descidas técnicas, as refrescantes cascatas e o ambiente únicos não deixam ninguém indiferente.

O GTSA oferece 5 distâncias competitivas: 100km com 5.510m D+; 50km com 2.500m D+; 31km com 1.299m D+; 15km com 1.000m D+; 17km com 700m D+.



NICE CÔTE D'AZUR BY UTMB® 03 - 06 OUTUBRO

nice.utmb.world

Com o fim do verão e a chegada do outono, a região de Nice Côte d'Azur revela-se como um destino imperdível para os amantes da natureza e da aventura. Esta é oportunidade única para explorar as diversas paisagens desta magnífica metrópole, que se estendem desde as majestosas montanhas até às deslumbrantes praias do Mediterrâneo.

O evento oferece 4 distâncias competitivas: 159km com 8.200m D+; 107km com 4.500m D+; 54km com 2.100m D+; 22km com 700m D+.



ULTRA MADEIRA 05 - 06 OUTUBRO

ultratrailmadeiraisland.com

A prova principal do evento procura ser uma alternativa mais acessível do que o Madeira Island Ultra Trail (MIUT). A travessia faz-se entre a Ponta do Pargo e o Caniçal, unindo estes extremos da ilha pelo trilho mais direto, num percurso com cerca de 83 km e 3.810 metros de desnível positivo.

A oitava edição do Ultra Madeira apresenta mais 4 distâncias competitivas: 50km com 2.000m D+; 30km com 1.360m D+; 15km com 340m D+; 8km com 290m D+.



SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL®

19 - 20 OUTUBRO

cappadociaultratrail.com

Viaje até à Turquia para um evento único ao longo das colinas e vales da Capadócia, património mundial da UNESCO com maravilhas naturais excecionais e uma herança histórica inigualável. Por causa de sua paisagem lunar, a Capadócia é um dos melhores lugares da Terra para viajar de balão de ar quente.

Os participantes podem escolher uma das 3 distâncias oferecidas: 119km com 3.730m D+; 63km com 2.030m D+; 38km com 1.120m D+.



MAXI-RACE MADEIRA 07 - 08 DEZEMBRO

maxiracemadeira.com

A Maxi Race Madeira, evento que integra o circuito europeu MaXi-Trail Series, terá lugar maioritariamente no Município de São Vicente, num cenário de combinações únicas da ilha da Madeira, numa paisagem que alterna entre a floresta Laurissilva e o mar.

A sexta edição do evento inclui 4 provas: 100km com 6.000m D+; 55km com 4.000m D+; 25km com 1.420m D+; 10km com 550m D+.



DESAFIO PICOS DO AÇOR 14 - 15 DEZEMBRO

facebook.com/PicosdoAcor

O Desafio Picos do Açor é um evento de trail running criado por atletas e cujas provas têm como ponto de partida e chegada a vila de Arganil. Já na sua sexta edição, os percursos atravessam algumas aldeias da Serra do Açor, percorrendo trilhos centenários utilizados pelos nossos antepassados para a sua movimentação diária entre populações serranas.

O evento apresenta 3 distâncias competitivas: 32km com 2.000m D+; 18km com 1.000m D+; 13km com 550m D+.



VERÃO 2024

1º TORNEIO LÚDICO

FUT7

ESCALÕES

TRAQUINAS
2016/2015

BENJAMINS
2014/2013

INFANTIS FEMININO
2012/2011

JULHO
(MANHÃS)

MÍNIMO 4 EQUIPAS
MÁXIMO 6 EQUIPAS

POR ESCALÃO

Joga connosco!

+INFO

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669



Fut7_desportos



Fut7Desportos

CARNEIRO

Carta Dominante: O Dependurado, que significa Sacrifício.
 Amor: Não seja demasiado possessivo e controlador pois essa atitude poderá conduzi-lo a alguns problemas.
 Saúde: Relaxe o corpo e a mente. Faça exercícios respiratórios.
 Dinheiro: evite acumular demasiadas responsabilidades.
 Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 10 de Ouros, que significa Prosperidade.
 Amor: Estará mais suscetível e exigente para com a pessoa amada. Seja mais tolerante e compreensivo.
 Saúde: A sua vitalidade estará em alta.
 Dinheiro: Aproveite as oportunidades, mas não crie falsas expectativas.
 Números da Sorte: 10, 20, 36, 39, 44, 47
 Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.
 Amor: Pense com calma qual será a melhor atitude a tomar para resolver as situações amorosas.
 Saúde: Pede cuidados especiais.
 Dinheiro: Boa altura para se lançar em empreendimentos.
 Números da Sorte: 5, 25, 33, 49, 51, 64
 Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNI

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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



www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV

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





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, sanduiches, 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

galardões "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

XXVII edição | 2024



Galardões



Associação Cultural Bombar' T



Arcada & Paganinis Ensemble - Conserv. Bomfim



Ent'Artes - Escola de Dança



Arautos do Evangelho



Mariana Dalot



Augustuna - Tuna Académica da U. do Minho



Galardoados da XXVII Edição



Firmago (Galardão Empresa Setor Industrial) e Cláudia Serapicos (IEFP)



Daniel Vilaça (AEB) e Hotel do Templo (Galardão Empresa Setor Rest./Past./Hot.)

Aplauso a Braga! Aplauso a Braga!

Altruísmo

Artes e Cultura

Associativismo

Carreira

Ciências e Educação

Desporto

Empresa Setor Comércio/Serviços

Empresa Setor Industrial

Empresa Setor Restauração/Pastelaria/Hotelaria

Entidade



Franco Oculista (Galardão Emp. Setor Comércio/Serviços) e António Gonçalves (Tipografia Priscos)



Vitor Baltazar Dias (Inst. Port. do Desporto e Juventude) e André Marcos (Galardão Juventude)



João Pedro Pio (Decathlon) e representante de José Sousa (Galardão Desporto)



Acácio Ribeiro (Galardão Associativismo) e Mário Paulo Pereira (Colégio João Paulo II)



Orion - Soc. Cient. de Astronomia do Minho (Galardão Mov. Associativo) e Júlio Casal Novo (Chefe da Junta do Núcleo de Braga - CNE)

Entidade Área de Ensino

Evento

Instituição de Solidariedade Social

Juventude

Movimento Associativo

Música

Organismo de Serviço Público

Personalidade

Poder Local

Saudade



Bernardo Reis (Santa Casa da Misericórdia) e Deolinda Azevedo Barbosa (Galardão Altruismo)



C. S. e Paroq. de Sobreposta (Galardão Inst. de Solid. Social) e João Ferreira (Segurança Social)



Sérgio Lino (Colégio Alfacoop) e Américo Afonso (Galardão Ciências e Educação)



IPCA (Galardão Entidade Área de Ensino) e Carla Cardoso (Universidade Católica)



José Correia (New Hope) e João Nogueira (Galardão Poder Local)



Carla Sepúlveda (C.M. de Braga) e Bragahabit (Galardão Organismo de Serviço Público)



Orquestra Filarmónica de Braga (Galardão Música) e Teresa Sousa (Steelnor)



Camilo Silva (Galardão Artes e Cultura) e Altino Bessa (Câmara Municipal de Braga)



Braga Blues - Fest. Internacional Nova Arcada (Galardão Evento) e Marco Sousa (TPNP)



José Duarte Araújo "Mestre Meirim" (Galardão Carreira) e Armando Osório (Cruz Vermelha)



Familiar de José Carvalho Araújo (Galardão Saudade) e José Pedro Matalôto (Regimento de Cavalaria de Braga)



Emanuel Silva e José Matos Cruz (Galardão Personalidade)



Banda de Cabreiros (Galardão Entidade) e Ricardo Rio (Câmara Municipal de Braga)



clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

ENCONTRE AQUI O SEU MELHOR SORRISO!

Com mais de 20 anos de existência, a CliniBraga é um espaço de referência na área de medicina dentária, na região de Braga. A conjugação entre o conhecimento e experiência da equipa liderada por Artur Fernandes e Isabel Antunes alia-se ao forte investimento em tecnologia, para oferecer um serviço altamente especializado, a preço justo. A ambição continua a ser melhorar o serviço e criar cada vez melhores condições para a equipa. Por isso, a aposta na formação contínua é um investimento fundamental. “Fazemos vários cursos nacionais e internacionais, procurando sempre atualizar o conhecimento e adquirir novas competências”, afirma Artur Fernandes.

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

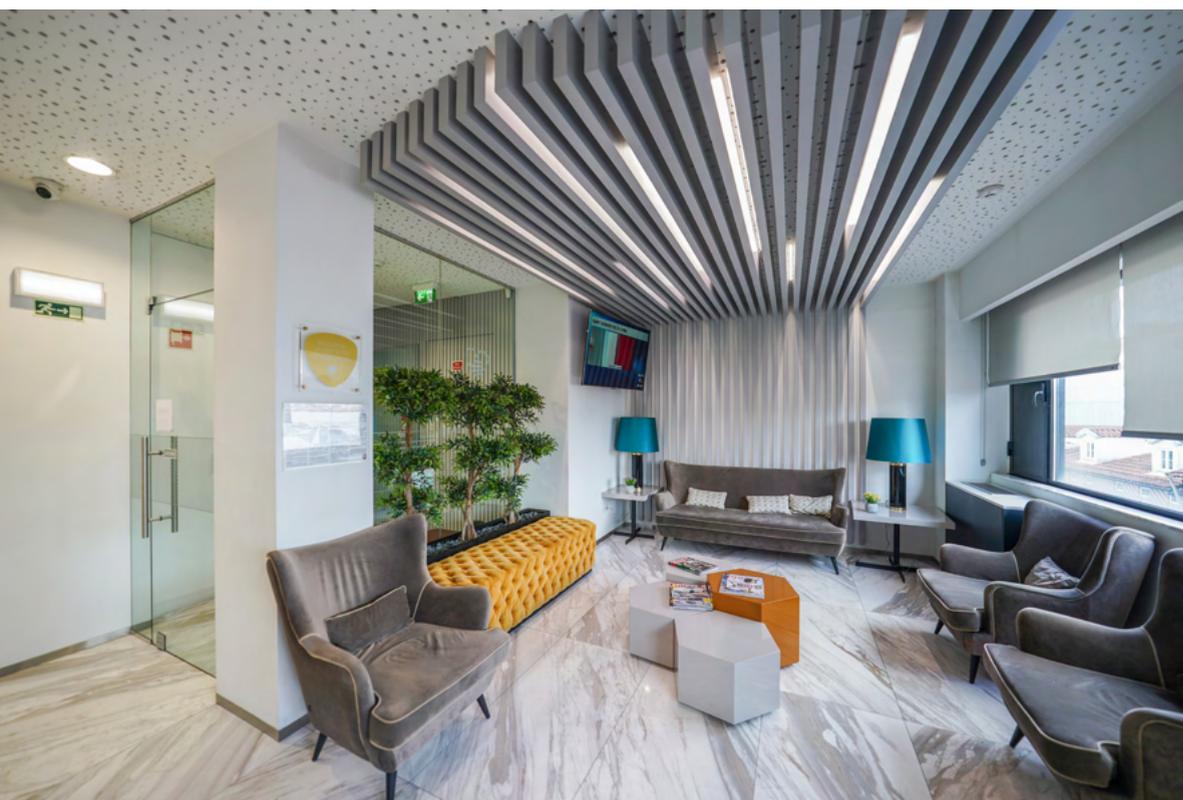
A motivação e boa disposição são duas das características que Artur e Isabel destacam na sua equipa. “Todos os dias, temos o dever de fazer o melhor pelos nossos pacientes, porque eles escolheram-nos para cuidar da sua boca. O nosso objetivo é por as pessoas a sorrir e permitir-lhes que a medicina dentária de qualidade não seja um bem de luxo, mas algo que podem pa-



gar. 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 ter 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