

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

sim[®]

297
AGOSTO 2024

f revistasim
@ revistasim.pt

MENSAL | ANO: 18 | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | DIRETOR: CARLOS PEREIRA



vergadela²⁴ ANOS
interiores

**A ELEGÂNCIA É O NOSSO
COMPROMISSO DE FUTURO**

ISABEL OLIVEIRA

DIRETORA EXECUTIVA DA VERGADELA INTERIORES



“A determinação e a resiliência é o nosso compromisso de futuro!”



Reconhecida pelo seu trabalho criativo, com projetos dinâmicos na área do design de interiores, a bracarense Vergadela Interiores assinala 24 anos no mercado. Com foco na satisfação do cliente e ambição em continuar a inovar, a diretora executiva da empresa, Isabel Oliveira, fala-nos do percurso neste universo de elegância e bom gosto.

São 24 anos de Vergadela Interiores. Como vê este percurso?

O nosso percurso inicial focou-se num conceito mais restrito de mobiliário. Com o passar dos anos percebemos que o mercado estava a evoluir para um conceito muito mais abrangente e, percebendo essa tendência, fomos traçando o nosso caminho no sentido de estruturar a nossa ação para a conceção de projetos integrados de arquitetura e design de interiores, algo que se afirmou em 2009.

Até ao momento, a nossa evolução foi uma constante e tem sido extremamente positiva. Em 2010 começamos um processo de internacionalização, que se foi intensificando progressivamente. O nosso primeiro projeto

fora da Europa concretizou-se em 2012, em Moçambique, e atualmente estamos presentes em outros países tais como Espanha, França, Suíça e Luxemburgo.

Como é que a presença internacional influenciou a forma como abordam os novos projetos?

A internacionalização foi um marco extremamente importante no nosso crescimento enquanto estrutura e enquanto equipa, obrigando a que a gestão e o rigor, já implícito na nossa filosofia de trabalho, se tenha intensificado ainda mais.

Desde a fase de projeto à concretização e execução, todos os passos são projetados com um elevado sentido de responsabilidade. Naturalmente transportamos esta abordagem para todos os projetos incluindo os do mercado nacional e conseguimos elevar a satisfação dos nossos clientes pois os riscos foram minimizados.

Considera fundamental acompanhar as tendências do mercado para garantir também uma linguagem própria para a Vergadela Interiores?

Com certeza. Apesar de termos o nosso cunho pessoal muito vincado, de sermos apologistas em criar também novas tendências - enquanto criadores isso está implícito na nossa essência - é fundamental acompanhar as tendências de forma a nos inteirarmos das novas coleções, de conhecer novos materiais e a podermos estar sempre na vanguarda do conhecimento. Com isso, seremos capazes de aconselhar melhor o nosso cliente e criar soluções inovadoras.

Como descreve a vossa ação no mercado?

A Vergadela Interiores apresenta um portfólio de trabalho diversificado. Operamos não só na área residencial, mas também na comercial e empresarial, em alojamento local e também em pequenos hotéis, os designados por hotéis de charme.

Sente-se envolvida neste universo criativo da Vergadela Interiores?

Quando se ama o que se faz, tudo é vivido de uma forma tranquila e plena. A nossa missão enquanto profissionais vai muito além da execução dos projetos e com isso o nosso foco é a satisfação máxima do cliente. É o realizar um sonho, algo muito pessoal e, tendo como pressuposto esse alcance, vivemos focados nesse culminar feliz.

Ver a felicidade espelhada no rosto de quem nos procura é o mais gratificante de todo o nosso trabalho e compensa todas as “batalhas”, todos os desafios e todos os momentos em que tudo se complica. No final, tudo se encaixa na perfeição.

Essa realização do “sonho” do cliente é uma motivação?

Desde o primeiro contacto com o cliente à concretização do projeto partilhamos muitos momentos, muitas decisões e desafios. Nesse tempo, vamos estabelecendo uma relação de cumplicidade, confiança e amizade e o culminar do projeto é um momento muito intenso e especial pois é a materialização de algo que foi muito desejado e em que finalmente vemos o seu resultado concretizado.



Como descreveria o seu estilo de liderança?

Assertividade é o que ambiciono sempre na relação para com todos que nos rodeiam sejam os colaboradores, sejam os nossos parceiros.

Só uma linguagem assertiva e respeitadora faz com que sejamos respeitados e percebidos. Existem valores que são os pilares principais da Vergadela e que fazem parte da nossa essência, nomeadamente: educação, seriedade, respeito e compromisso.

O que pode a Vergadela Interiores aportar ao cliente que a procura?

Para além de uma experiência única e extremamente gratificante de ter ao seu dispor uma equipa multidisciplinar, diria que o cliente Vergadela Interiores pode sentir-se seguro de que o resultado final tem como objetivo a sua satisfação máxima.

Existem algumas regras e diretrizes acerca das quais não abdicamos, nomeadamente: rigor, ética, profissionalismo acrescido de foco e determinação. Só assim nos é possível continuar a crescer no mercado, fazendo clientes felizes e realizando os seus sonhos.

Considera que a colaboração entre a vossa equipa justifica o sucesso dos projetos que têm desenvolvido?

A colaboração, dinâmica e entreajuda entre todos os elementos da equipa é essencial para o sucesso dos projetos Vergadela Interiores. Só estando todos envolvidos, na mesma sinergia com o mesmo foco e determinação é que tudo é executado na perfeição.

Para além das reuniões semanais de planificação com o departamento criativo e com a equipa técnica, temos canais internos de comunicação, que permitem esclarecer todos os pormenores ou dúvidas no preciso momento.

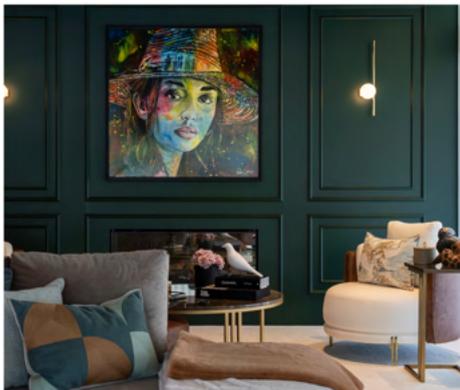
Numa lógica de crescimento futuro, quais são os planos da Vergadela Interiores?

Estamos a aproximar-nos de uma data especial da nossa história. Estamos há quase 25 anos no mercado, mas sentimos que mantemos a mesma ambição do início: sermos melhores a cada dia que passa, continuarmos a evoluir seja através das viagens que fazemos, das feiras internacionais que visitamos, da busca incessante do conhecimento e da cultura pois

estes pilares são a base principal do nosso conhecimento.

Temos como objetivo de futuro continuarmos a rodear-nos dos melhores parceiros e colaboradores e manter sempre o foco, a determinação e a resiliência.

“A colaboração, dinâmica e entreajuda entre todos os elementos da equipa é essencial para o sucesso dos projetos Vergadela Interiores.”



SEM RETORNO

A

pesar de reconhecer todas as vantagens do contacto com as novas tecnologias, estão a ultrapassar-se todos os limites da sua utilização, principalmente, pelas crianças e bebés. Acusar quem quer falar destes temas de moralismo é fingir que não existe um problema, que é grave e não se sabe bem como se vai resolver.

Veja o que acontece à nossa volta: bebés de colo a olhar para o telemóvel no restaurante, as crianças ainda mais, adolescentes nem se fala. E adultos. Está a perder-se todo o simbolismo e magia da refeição familiar, da partilha de ideias, da resolução de problemas comuns, dos sermões dos mais velhos – sim, são necessários. Ignorar a sabedoria e experiência dos mais velhos é perder a oportunidade de obter o melhor conhecimento de forma gratuita, de alguém que nos quer bem.

Confesso que, após falar com professores, educadores, pediatras, psicólogos, pais de outras crianças nos últimos anos, chegámos sempre ao ponto da conversa em que concordávamos que não há uma solução óbvia.

O controle que as plataformas, seja Youtube, Redes Sociais ou outras, fazem é absolutamente ridícula, deficiente ou inexistente e isso é um risco muito grande para crianças e jovens. Quer exemplos? Experimente denunciar uma notícia falsa, histórias de livre leitura para maiores de 18 acessível a todos ou Spam; venda de material ilegal, notoriamente furtado; fotos e vídeos de conteúdo pornográfico, no Facebook. Tenho a certeza que vai perceber que é inglório e infrutífero. E que dizer do Tiktok, que desenvolveu um algoritmo para viciar os mais jovens e deixá-los dependentes do conteúdo que veem, “injetando-lhes” informações que nem sequer são controladas? E que dizer dos vídeos de pessoas que usam o Youtube para promover conteúdos para adultos, sob pretexto que estão a fazer, por exemplo, demonstração de roupa transparente? Tudo isto está acessível ao seu filho(a) sem qualquer controle. E a expressão de frustração e a reação agressiva de uma criança quando se lhe tira o telemóvel ou o tablet da frente? E a falta de empatia para com o próximo, porque há um distanciamento normal no mundo virtual?

Nem vou falar da “epidemia” de estrangeirismos que adquiriram por conta dos vídeos que veem e que os faz duvidar acerca da forma correta de escrever. Não é um problema de crianças, há jovens adultos a apresentarem trabalhos na escola e universidade em que misturam português de Portugal com Português do Brasil; que usam estrangeirismos da língua inglesa como se já tivessem sido aceites na Língua Portuguesa.

Volto ao início para dizer que não sei onde vai parar esta pandemia tecnológica, de horas agarrados aos ecrãs, dos gostos e do exibicionismo gratuito da “selfie” só para dizer “estou aqui”, “estou ali”; “olhem para mim que estou tão feliz”, mas depois de tirar o ecrã da frente a expressão muda totalmente. Vivemos num mundo “fake” (deixem-me usar o estrangeirismo), de que nos queixamos, mas que alimentamos; de que falamos mal, mas damos de ‘comer’ aos nossos filhos, horas a fio. A criatividade está, definitivamente, afetada pelas tecnologias, assim como a capacidade de resolução de problemas, porque ali só recebem respostas e nunca desafios.

Se nos afeta, como adultos, aquilo que se publica online, o que dizer de crianças e jovens que acreditam que a vida dos que lá veem é infinitamente melhor que a sua? Que resultados colheremos no futuro em troca de um jantar descansado e sem interrupções com amigos? Ou uma hora de descanso, depois de uma semana de trabalho?



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:
Tosta Design Studio
pedro.tosta@gmail.com

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

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

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

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:
Frases Soltas, Unip. Lda.
NIF: 508296889
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:
Mensal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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**

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

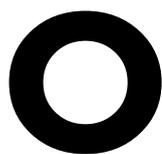
 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

BRAGA LANÇA GUIA INOVADOR PARA PROMOÇÃO DA VIDA NOTURNA NA CIDADE



Município de Braga apresentou um inovador guia de promoção da vida noturna da Cidade, inserido no evento 'Braga After Dark Fest'. Este evento, que decorre amanhã, em plena Praça da República, faz parte do projeto europeu 'Cities After Dark', no âmbito do programa URBACT, que envolve dez cidades europeias com o objetivo de explorar as dimensões, desafios e ambições da economia noturna.

O guia 'Braga After Dark' foi elaborado para ajudar visitantes e residentes a explorar Braga durante a noite, destacando os melhores locais para visitar, incluindo uma seleção de restaurantes, bares e estabelecimentos noturnos.

Durante a apresentação do novo roteiro noturno, que decorreu no Café Vianna, o presidente da Câmara Municipal de Braga destacou que esta iniciativa é mais uma forma de valorizar o funcionamento da cidade 24 horas por dia. "Durante o período noturno existem muitos serviços privados e públicos que têm um funcionamento contínuo para dar resposta à população como o sector dos transportes, da segurança ou saúde. Este é um projeto internacional que envolve várias cidades a nível europeu tem o foco de valorizar os serviços e dinâmicas que qualquer cidade tem de ter para responder aos desafios", referiu Ricardo Rio, na sessão que contou com a presença do presidente da Associação Comercial de Braga, Daniel Vilaça e do secretário-geral, Rui Marques.

Como explicou Ricardo Rio, este guia oferece aos residentes e visitantes "uma ferramenta completa para explorar a Cidade de forma sustentável e que valoriza o património, a gastronomia e as dinâmicas de Braga".



Na criação deste roteiro, foram considerados diversos aspetos importantes, nomeadamente o estabelecimento de uma estrutura de apoio mútuo e cooperação com os sectores de restauração e animação noturna para promover, conjuntamente, o melhor da vida noturna de Braga; a criação de um produto detalhado com as melhores rotas e horários para maximizar a experiência noturna, incluindo um mapa com direções; o desenvolvimento de um guia que abrange a vida noturna e proporciona um vislumbre do património edificado da Cidade; e a produção de um design sustentável e moderno, disponível em Português e Inglês.

O guia 'Braga After Dark' está disponível para download em: <https://bit.ly/3SkEFIZ>





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



GLOBE LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



THROTTLEMAN

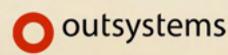
TIFFOSI



ABANCA



Deloitte.



VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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



KINTO
ONE

O Renting que simplifica
a sua mobilidade.

Toyota

Corolla TS JLL

1.8 Hybrid Business JLL

1798 CC • 140 cv • 5 L • 5 P

Prazo 60 meses | 50.000 km

Sem entrada inicial

Válido para empresas e ENIs



Caetano Auto

Tudo Incluído, desde

397€ /Mês

CAETANO AUTO EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, N.º4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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

Condições sujeitas a aprovação financeira por parte da KINTO Portugal, S.A.. Válido para Contrato de Aluguer Operacional para a Viatura, pelo prazo de 60 meses e 50 000 km. Esta simulação inclui manutenção, seguro danos próprios com franquia de 4%, pneus fixos, viatura de substituição, assistência 24h e gestão de sinistros, impostos e IVA à taxa legal de 23%. O PVP das viaturas e as rendas associadas, cujos seus valores são apresentados em euros (e objeto de arredondamento), estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Imagem não contratual. Campanha limitada ao stock existente e a Portugal Continental até dia 31 de agosto de 2024. Campanha não válida para Rent-a-car e TVDE.



RZ450e

 **JUROS**

Mensalidade	TAEG	Prazo	Montante Financiado	Entrada inicial
750,24€*	0,61%	72 MESES	51.959,56€	30.000€

* Exemplo para Lexus RZ450e Premium + Mala Elétrica (Monotone). PVP 81.959,56€. Financiamento sujeito a aprovação de crédito automóvel pelo Toyota Kreditbank GmbH Sucursal em Portugal, registado no BdP com o n.º 271 e reservado a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. registada no BdP com o n.º 2034 enquanto intermediário de crédito a título acessório. TAN: 0,00%. MTIC: 52.906,55€ Comissão de Abertura de Dossier: 0,00€. Extinção de reserva de propriedade: 32,50€. Limitado ao stock existente. Pintura metalizada incluída. Condições válidas até 31/8/2024. Valores apresentados podem ser alterados sem aviso prévio. Imagem não contratual. Consumo combinado (kW/h): 16,83 a 18,71. Emissões CO2 combinadas: 0 g/km.





Quando abraça um novo projeto, **Elias Pacheco** coloca toda a originalidade e estética ao serviço de uma ideia comum que resulta dos desejos e vivências dos clientes.

A arquitetura de interiores e decoração **INTERIORISMO Elias Pacheco** estão ao serviço de uma ideia de criação pormenorizada e criativa, onde cada área assume uma dupla função de funcionarem como espaço de design e beleza intrínseca, mas também de harmonia, força e funcionalidade.



INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

**MAIS UM
TRABALHO
PREMIADO
DE ELIAS
PACHECO**



INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

SHOWROOM POR MARCAÇÃO

Avenida dos Mosteiros, 220
4580-670 Vilela - Paredes Portugal
Tel. (+351) 255 964531 - 916754121
GPS: 41.23502N;8.38965W
geral@interiorismo.com.pt
www.interiorismo.pt
Instagram:@interiorismo_eliaspacheco

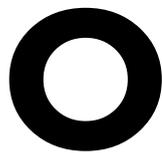


Interiorismo – Elias Pacheco, é um atelier de decoração de interiores, caracterizado por um estilo único e intemporal aliado ao conforto e requinte de um espaço pensado ao detalhe. Sempre com um acompanhamento personalizado, os nossos arquitetos de interiores projetam os seus sonhos.

Disponibilizamos orçamentos gratuitos para cada projeto e fazemos todo o acompanhamento desde a concepção à montagem.

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.

BRAGA AVANÇA COM REGULARIZAÇÃO E RENATURALIZAÇÃO DO RIO ESTE ATÉ À AVENIDA FREI BARTOLOMEU DOS MÁRTIRES



O Município de Braga vai avançar com a regularização e renaturalização do rio Este, entre a zona da Lagoa, na Rodovia, e a Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires. O protocolo de cooperação técnica entre o Município de Braga e a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) foi assinado esta Terça-feira, durante a visita da Ministra do Ambiente e Energia, Maria da Graça Carvalho.

O protocolo para esta segunda fase de intervenção prevê um financiamento de 700 mil euros do Fundo Ambiental, estando previsto que o restante valor seja financiado através do Quadro 2 da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N), para um financiamento global de cerca de 1,5 milhões de euros.

Durante a cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, lembrou que esta intervenção “não é um caso isolado”, uma vez que faz parte da estratégia municipal de valorização ambiental e de requalificação urbana. “O rio Este é uma parte vital da nossa Cidade, e quando concluirmos estas fases de intervenção, esta zona do rio Este estará verdadeiramente irreconhecível. Este é um espaço que é utilizado diariamente por milhares de pessoas e a sua renaturalização vem proporcionar um espaço mais agradável e sustentável para todos os Bracarense. Este projeto trará benefícios significativos para a comunidade, fomentando um ambiente mais saudável e promovendo a biodiversidade local”, referiu o Autarca na sessão que contou ainda com a presença de Altino Bessa, vereador do Ambiente, do vice-presidente da APA, Pimenta Machado, e de António Cunha, presidente da CCDR-N.

Nos últimos anos, o município tem desenvolvido um trabalho consistente na valorização do rio Este. Foram implementadas diversas iniciativas para a melhoria da qualidade da água e das margens, bem como para a criação de zonas de lazer e percursos pedonais ao longo do rio. Estas ações têm permitido que cada vez mais cidadãos usufruam deste recurso natural de forma sustentável.

Simultaneamente, a Câmara Municipal está já a preparar uma intervenção na nascente do rio, “um projeto que irá contribuir para a valorização de um espaço único em termos paisagísticos. Será uma intervenção que visa preservar e valorizar a área envolvente à nascente do rio Este, proporcionando um espaço natural de grande beleza e relevância para a comunidade local e visitantes”, referiu Ricardo Rio, destacando a cooperação com a APA e com a CCDR-N.



Por seu turno, a ministra do Ambiente referiu que esta abordagem “permite restabelecer o ecossistema ribeirinho, recuperando o aspeto natural do rio Este, com um claro benefício ambiental e de incremento da qualidade de vida dos cidadãos”. Maria da Graça Carvalho destacou ainda que esta é “uma intervenção eficaz do ponto de vista de prevenção de desastres naturais, ao contribuir para o amortecimento de pontas de cheia e assegurar em todo o percurso a existência de um leito de cheia capaz de encaixar um caudal calculado para um período de retorno de 100 anos”.

Esta fase tem uma área de intervenção de 13400m², ao longo de 450m de extensão do rio. O projeto prevê, a extensão de 193m de novos percursos pedonais (de uso misto e/ou cicláveis), o rebaixamento do percurso da ecovia na passagem inferior da Av. Frei Bartolomeu dos Mártires, entre outras melhorias para melhorar o usufruto de toda a zona envolvente.

A assinatura deste protocolo marca mais um passo importante na trajetória de Braga rumo a um desenvolvimento sustentável, onde a natureza e o urbanismo coexistem em harmonia, proporcionando uma melhor qualidade de vida para todos os seus habitantes.



Bora Bora

POLINÉSIA FRANCESA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel 00 351 253 200 500
Fax 00 351 253 200 509

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

JOANA MIRANDA

BRAGA MEDIA ARTS



“A XVI Conferência Anual da Rede das Cidades Criativas da UNESCO permitiu que todas as cidades reafirmassem a importância da cultura como bem público”



Porque é que foi possível a Braga chegar a Cidade Criativa da UNESCO?

Existe uma Rede de Cidades Criativas da UNESCO, de 350 cidades em 100 países, em sete áreas criativas: Artesanato, Design, Cinema, Gastronomia, Literatura, Música e Media Arts. No fundo, o que as une é a vontade de valorização da cultura em geral e da área criativa particular de cada cidade, no sentido de estabelecerem projetos de parceria que as beneficiem. No caso de Braga, fizemos a candidatura em 2017, com a intenção de promover a relação entre arte, tecnologia, ciência e sociedade. A cidade foi acolhida na sub-rede ou área criativa das Media Arts e tem desenvolvido um programa muito abrangente desde essa data, acrescentando valor ao que já se fazia. Ou seja, quando nos candidatámos, há sete anos, já existia um conjunto de condições e ‘ativos’ – equipamentos, artistas, eventos, festivais – que justificava a candidatura naquela área e, desde aí, temos tentado fazer ainda mais. Porquê Media Arts e não gastronomia, por exemplo? Porque o que interessa mais aqui é o que pode vir a ter, o que se pode conquistar e não tanto o que a cidade já tem. Implementámos um projeto pedagógico, criámos colaborações com artistas portugueses e internacionais; apostámos forte na Bienal de Arte e Tecnologia INDEX, entre outros projetos.

Em que contexto Braga organizou a XVI Conferência Anual da Rede das Cidades Criativas da Unesco?

Todos os anos, as 350 cidades reúnem-se fisicamente para discutirem os temas importantes nas suas agendas e fortalecerem as relações entre elas. Nós candidatámo-nos em 2022 para receber este evento – havia duas cidades que estavam bem posicionadas, Braga e o Dubai –, mas as cidades-membro escolheram-nos. Candidatámos um programa, focado no facto da rede, que celebra 20 anos, estar a crescer muito e na necessidade de se repensar o que é ser cidade criativa da UNESCO. Cada vez há mais cidades a quererem pertencer a esta rede e temos de avaliar quais as suas intenções, a forma como pretendem implementar as políticas culturais nos seus países e qual o impacto que isso vai ter para as suas comunidades, mas também de que forma se podem relacionar com a rede.

O tema escolhido foi “20 Anos de UCCN: Traçando a Juventude para a Próxima Década”. Quais as razões por detrás desta escolha?

O tema foi um pouco olhar para o passado, baseado no estudo que a UNESCO apresentou, que procurou esclarecer qual o impacto que teve nas cidades que se tornaram membro e que relações se estabeleceram entre si. No entanto, mais importante que olhar para o que aconteceu no passado é perspetivar o futuro. Perceber o que vamos fazer na próxima década, até porque estamos muito alinhados com a Agenda 2030 e os objetivos do desenvolvimento sustentável. Nesse sentido, e como iríamos ter em Braga muitos decisores políticos, interessava-nos trazer para a mesa de discussão os jovens. Discutimos com jovens e



centrámo-nos nas reflexões sobre o quê que as cidades fazem para que sejam realmente incluídos no processo de decisão.

Que balanço faz dos cinco dias de reuniões?

Em primeiro lugar, destaco a grande adesão que registámos. Estamos a falar na presença de 257 das 350 cidades, o que é um número muito positivo, com representações de todos os continentes. Tivemos cerca de 700 inscritos, o que valorizou todas as discussões que foram propostas. Debates temas muito importantes e relevantes, nomeadamente, no que diz respeito à cultura como forma de erradicar a pobreza, a disparidade de género ou a exclusão social. E criámos um manifesto – Manifesto de Braga – assinado pelos que cá estavam e com a manifestação de apoio por aquelas que não puderam estar presentes. É um documento que está alinhado com a Declaração MONDIACULT 2022 (declaração dos Ministros da Cultura dos Estados Membros da UNESCO) e é uma forma de solidificar uma visão partilhada das cidades que assumem a importância de integrar a cultura nos objetivos do desenvolvimento sustentável. As cidades não são governos, mas têm muita influência no território a nível local e regional. Por isso, ao assumirem este compromisso de implementarem um número de ações nos seus territórios que valorizem a cultura como fator de crescimento, vão pressionar os seus governos a alinharem-se com esse compromisso: que a cultura é um bem público e deve ter um orçamento condigno.

Durante o ano, temos eventos que assinalam de forma mais evidente a importância das Media Arts na cidade, como o Semibreve ou o INDEX. Acha que haveria espaço, por exemplo, na Universidade do Minho, para se criar uma licenciatura que desse forma a tudo isto?

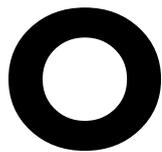
O Semibreve é um evento que já tem o seu espaço na área das Media Arts a nível mundial, sendo

uma referência. O INDEX surgiu com a classificação, em 2017, como Braga Cidade Criativa para as Media Arts, e realizámos a segunda edição em Maio deste ano – estamos já a preparar a próxima, daqui a dois anos. Temos um programa pedagógico pensado para todas as idades, desde as crianças mais pequenas, até aos seniores, com uma componente de comunidade muito evidente. E, desde há três anos, temos um mestrado em colaboração com a Universidade do Minho, no qual dividimos algumas responsabilidades. É certo que não é uma licenciatura, mas é um mestrado que foi desenvolvido após o reconhecimento de Braga pela UNESCO, de forma a permitir aos estudantes terem uma oferta focada na formação de artistas ou profissionais que querem trabalhar no âmbito das Media Arts. Além disso, é importante que se produza pensamento crítico sobre esta relação entre a arte, tecnologia e ciência.

Atualmente, discute-se muito os limites da tecnologia, nomeadamente, com o advento da inteligência artificial (AI). Acha que a AI está a trazer benefício à criação artística ou está-se a entrar numa área cinzenta, em que não se conhecem limites?

Como todas as tecnologias, a AI levanta desafios aos artistas. Estamos sempre a pensar de que forma a usam para representar o mundo. Temos trabalhado este tema da AI no nosso programa de duas maneiras. Por um lado, desafiando artistas a usarem-na de uma perspetiva crítica. Por exemplo, explorando temas como de que forma a recolha de informações pessoais é usada na criação de algoritmos para condicionarem os nossos comportamentos. Por outro lado, temos desenvolvido formação sobre AI: o que é, como pode ser utilizada em benefício próprio e que questões se levantam no seu uso – e não são apenas questões éticas. Temos feito este trabalho com artistas, mas também com escolas.

BRAGA INAUGURA 'VIA DA LIBERDADE' MAIS SEGURA, MODERNA E ACESSÍVEL



antigo túnel da Avenida da Liberdade, com uma extensão de 1,15 quilómetros, abriu ao público após profunda e ampla requalificação. A inauguração da agora 'Via da Liberdade' marca a conclusão de uma importante fase do projeto de reabilitação urbana que visa melhorar a mobilidade, a segurança e a estética da Cidade.

As obras de requalificação envolveram um investimento total de 5,5 milhões de euros, numa intervenção que não se limitou apenas reabilitar, mas a modernizar todo o túnel, através da requalificação da rede de drenagem de águas pluviais, repavimentação das faixas de rodagem e substituição dos revestimentos das paredes e muros e das infra-estruturas eléctricas. Foram substituídos os sistemas de ventilação e desenfumagem e os sistemas de segurança e detecção de incêndio e da rede de iluminação pública. A requalificação incluiu igualmente a actualização da rede de combate a incêndios, a instalação de uma rede de videovigilância e a instalação de controlo e contagem de tráfego. A Via da Liberdade está ainda dotada de vários melhoramentos estéticos de onde se destaca uma peça artística do artista plástico Tó Lino.

Estas intervenções focaram-se na melhoria das condições de segurança e circulação rodoviária, bem como na valorização estética do túnel, que agora apresenta uma nova imagem que reflete o espírito moderno e dinâmico de Braga.

A cerimónia de inauguração contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, que destacou as melhorias e os benefícios que estas obras trarão para a Cidade e seus habitantes. O Autarca sublinhou "o impacto positivo desta intervenção na qualidade de vida dos cidadãos, na segurança rodoviária e na atratividade da Cidade". "O que está aqui em causa não é uma mera pavimentação ou um arranjo estético, este é um projeto que representa uma enorme transformação de uma das principais vias de acesso ao centro da cidade. Houve aqui um grande investimento em tecnologia que dota esta via de maior segurança, conforto e modernidade".

Ricardo Rio salientou ainda a importância da colaboração entre as diversas entidades envolvidas no projeto e o empenho da Autarquia em continuar a investir na modernização e sustentabilidade de Braga.

"Este projeto é um marco significativo no nosso compromisso contínuo de tornar Braga uma cidade mais segura, moderna e acessível. As melhorias que hoje inauguramos são fruto de uma visão estratégica que coloca os cidadãos no centro das nossas decisões, garantindo-lhes melhores condições de mobilidade e um ambiente urbano mais seguro e agradável", referiu Ricardo Rio.

Este projeto é um passo importante na modernização da infra-estrutura urbana de Braga, alinhado com a visão da Autarquia em promover uma Cidade mais sustentável, acessível e amiga do ambiente.

Olga Pereira, vereadora da mobilidade e obras municipais, não conseguiu estar presente na cerimónia de inauguração da obra por estar ausente do País e não ter conseguido fazer a ligação aérea. No entanto, a responsável destaca a complexidade e a importância deste projecto. "A requalificação do túnel foi um desafio técnico e logístico significativo. É preciso ter em conta que 65 por cento do custo total da obra são em infra-estruturas, que inclui, por exemplo, a rede de drenagem de águas pluviais, um avançado sistema de ventilação, iluminação, de som, e de segurança com a implementação de um sistema de gestão técnica centralizada. Graças ao esforço e dedicação de todas as equipas envolvidas, conseguimos concluir esta obra com os padrões de qualidade desejados. Este é um exemplo claro do nosso compromisso em melhorar a infraestrutura urbana e a qualidade de vida dos nossos cidadãos", refere Olga Pereira.

Inaugurado em 1997 e prolongado em 2009, numa extensão de 300 metros, esta via assegura um dos principais acessos da Cidade, desde a Circular Norte (Avenida António Macedo) e o centro (Avenida da Liberdade), e possui dois outros acessos localizados na Rua Conde de Agrolongo e na Avenida Central. "Este túnel rodoviário nunca tinha sofrido qualquer intervenção de fundo, tendo apenas sido alvo de pequenas intervenções de conservação e manutenção", concluiu Olga Pereira.

Simultaneamente, a Avenida da Liberdade também foi alvo de uma transformação significativa, uma vez que as obras na Avenida incluíram a criação de vias cicláveis segregadas, novas travessias pedonais sobrelevadas, eliminação de barreiras à circulação inclusiva, e a implementação de semáforos inteligentes para otimizar o fluxo de trânsito. A plantação de novas árvores e a melhoria dos passeios completam a requalificação, proporcionando um ambiente mais verde e acessível para todos os cidadãos.



REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



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

www.refrivia.pt





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 no norte de Portugal!

📍 Braga

RE/MAX MOVE (SEDE)

Avenida 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

📍 Chaves

RE/MAX MOVE FLAVIAE

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

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 Celorico de Basto

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Avenida João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamelias@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

📍 Terras de Bouro

RE/MAX MOVE NATURE

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

☎ 253 357 020 ✉ movenature@remax.pt

📍 Vieira do Minho

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

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

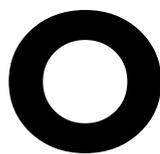
☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



BRAGA INVESTE 130 MIL EUROS EM MAIS UMA EDIÇÃO DO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO ESCOLAR



Município de Braga, através da articulação e coordenação conjuntas da Vereação da Juventude e Participação Cívica e da Vereação da Educação, vai promover mais uma edição do Orçamento Participativo Escolar (OPE) 2024/2025, através de um investimento de 130 mil euros. O OPE do Município de Braga é, desde o momento da sua criação, uma ferramenta pensada para difundir uma educação voltada para a cidadania e promoção de uma participação ativa dos alunos das escolas do concelho instados a ser cidadãos a tempo inteiro.

O princípio geral é o de delegar nos mais jovens a decisão relativamente ao destino de uma fração do orçamento do Município, sendo que é igualmente uma forma de atribuir direitos, deveres e responsabilidade à comunidade escolar. Nesta senda, todos os alunos e demais agentes educativos são convidados a identificar, debater e priorizar projectos para as escolas do Concelho.

De acordo com a proposta em análise, a verba será distribuída pelos Agrupamentos de Escolas da seguinte forma: cada escola do 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico da rede Pública do Concelho de Braga poderá financiar projeto(s) até ao valor disponível de 10 mil euros. A entrega da verba ao Agrupamento de Escolas, referente à(s) proposta(s) vencedora(s), será efetuada através da disponibilização em tranche única e relativos à(s) Proposta(s) vencedora(s).

Programa Regime Escolar prevê o fornecimento de fruta e leite escolar a mais de 8500 alunos, num investimento superior a 285 mil euros

Na reunião, será também colocada à consideração do Executivo Municipal, a proposta relativa às Normas de Funcionamento do Programa Regime Escolar, no ano letivo 2024/2025, que prevê a distribuição de leite e produtos lácteos e fruta aos alunos do Ensino Pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico dos Estabelecimentos de Ensino público.

O fornecimento de fruta e leite escolar tem como objetivo contribuir para promover o bem-estar da criança e adolescente, bem como melhorar a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar, através do fornecimento de fruta, leite simples com ou sem lactose e bebida vegetal, num ambiente que favorece a educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social.

No Município de Braga o leite escolar é fornecido diariamente e a fruta escolar é fornecida duas vezes por semana, durante 30 semanas ao longo do ano letivo a todas as crianças das escolas da rede pública do pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico.

No ano letivo 2023/2024 foram totalizados 8545 alunos ao abrigo do Regime de Fruta e Leite Escolar. O investimento foi de cerca de 95 mil euros para o fornecimento de fruta escolar e de 190 mil euros para o fornecimento de leite escolar. Para o ano letivo 2024/2025, o procedimento de aquisição já se encontra a decorrer e prevê-se um investimento próximo do ano letivo anterior, tendo em consideração o universo de alunos e os preços unitários dos produtos a adquirir.

Normas de Acesso e Funcionamento do Serviço de Refeições Escolares em análise

O Executivo Municipal irá ainda analisar a proposta relativa às Nor-



mas de Acesso e Funcionamento do Serviço de Refeições Escolares, nos refeitórios escolares da rede pública dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário do Município de Braga, no ano letivo 2024/2025.

O fornecimento de refeições em refeitórios escolares tem como objetivo contribuir para promover o bem-estar da criança e do adolescente, bem como melhorar a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar, através do fornecimento de refeições saudáveis e nutricionalmente equilibradas, num ambiente que favorece a educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social.

O Município de Braga tem sob sua alçada 115 refeitórios escolares (97 pré-escolar e 1º ciclo, 12 do 2º e 3º ciclos, 5 do ensino secundário e ainda o refeitório da Escola Não Agrupada – Conservatório de Música Calouste Gulbenkian), servindo cerca de 11 mil refeições/dia.

2.ª Edição do Programa de Inovação Social Aberta de Braga

Na reunião será ainda analisada a proposta de Normas de Funcionamento da 2.ª Edição do Programa de Inovação Social Aberta de Braga, fruto de uma parceria entre o Município de Braga, BragaHabit e Fundação “la Caixa”.

O conjunto de Normas de Funcionamento que vão estar em análise pretende regular as regras do Concurso a lançar conjuntamente pelo Município de Braga, a BragaHabit e a Fundação “la Caixa”, com vista à implementação da 2.ª edição desta iniciativa, definindo os termos da participação das entidades candidatas no Programa que tem por objetivo o desenvolvimento de soluções que visem a promoção da empregabilidade e de oportunidades de carreira profissional junto das Comunidades Ciganas do Município de Braga.

Recorde-se que o Protocolo de Colaboração assinado entre a Fundação “la Caixa”, o Município de Braga e a BragaHabit, no dia 11 de Maio de 2023, visa impulsionar a Inovação Social através do desenvolvimento de um programa-piloto, denominado Programa de Inovação Social Aberta de Braga, que congrega e aplica os conceitos de Inovação Social e de Inovação Aberta.

Noite Branca Braga 24

6. 7. 8
SETEMBRO

6
SET



BISPO



OS QUATRO
E MEIA



CARMINHO



VAN ZEE

+ LUCAS DE FREITAS • QUIM DAS REMISTURAS • PAIRA • GODUA
BUDDA POWER BLUES E ORQUESTRA COMUNITÁRIA DE BLUES

7
SET



BÁRBARA
BANDEIRA



PEDRO
ABRUÑOSA



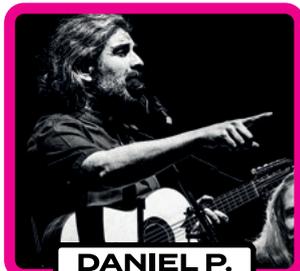
WET BED
GANG



DEEJAY
TELIO

+ FAROFA • AFROBROTHERS • ANDRÉ SALVADOR • JOANA RAQUEL • LUÍS RIBEIRO

8
SET



DANIEL P.
CRISTO



BUCRAÁ
CIRCUS



COMPAGNIE
POC



RAUXA
CÍA.

+ FELIZMENTE HÁ LUAR | ORQUESTRA FILARMÓNICA PORTUGUESA

48 HORAS DE MÚSICA, ARTE E CULTURA.

CONHECE
O NOSSO
PROGRAMA!



Olá Verão!





AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



**Segurança e conforto
na escolha do seu
novo usado!**

Encontre uma seleção de viaturas
certificadas de origem nacional,
com garantia até 4 anos.

Visite-nos. Temos uma surpresa para si.



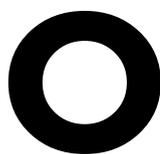
AutoFixIlda

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

CÂMARA DE BRAGA ASSEGURA RESPOSTA A CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS NAS “MANCHAS” NÃO LETIVAS



Executivo Municipal de Braga aprovou a proposta de criação do apoio “BRAGASOL - Supera-T”, fruto da reformulação do projeto Supera-T, uma resposta pioneira que esteve em funcionamento no ano letivo 2023/2024.

O “BRAGASOL - Supera-T” visa garantir o apoio social e financeiro efetivo, atempado e suficiente, que continue a responder às necessidades das famílias, que seja sustentável e que, sobretudo, garanta um serviço de qualidade aos beneficiários, assegurando o acompanhamento das crianças e jovens com necessidades específicas dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, antes e/ou depois das componentes do currículo, preenchendo as ‘manchas não letivas’.

São elegíveis para frequentar o projeto crianças e jovens com necessidades específicas, com medidas seletivas e adicionais definidas; que frequentem escolas da rede pública do concelho de Braga, dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário; e que residam no concelho de Braga. As famílias cujos rendimentos de referência do agregado se situem nos escalões 1, 2 ou 3 para efeitos de abono de família da Segurança Social.

O Município de Braga apoia com subsídio financeiro direto os agregados dos destinatários elegíveis acima definidos. Este apoio prende-se exclusivamente com serviço de acompanhamento nos períodos pré e/ou pós-letivos, estando excluídos quaisquer outros serviços, gerais ou especializados, como é o caso de terapias ou materiais. Os beneficiários devem apresentar mensalmente a fatura dos serviços adquiridos, mediante a qual será efetuada a transferência do apoio respetivo, nos termos da tabela definida.

Este apoio financeiro direto é cumulativo com a estratégia de transportes que vigorou no projeto-piloto: o serviço é integrado no transporte especial para alunos com necessidades específicas, sendo garantido que aos alunos que solicitaram o transporte especial (aquando da matrícula), serão asseguradas duas viagens (casa-escola e escola-local do serviço de pontas, desde que localizadas no concelho de Braga) definidas mediante opção do encarregado de educação, cabendo-lhe a este assegurar a terceira.

Recorde-se que no ano letivo anterior, o Supera-T funcionou num espaço da Cruz Vermelha Portuguesa Braga, arrendado pelo Município de Braga que o preparou e equipou para responder às necessidades do público-al-

vo. Os alunos foram, assim, acolhidos num espaço seguro e tranquilo, sendo-lhes proporcionadas várias atividades de promoção do seu bem-estar físico e emocional.

No processo de definição do projeto foram manifestadas 50 sinalizações de interesse, tendo sido com base nestes números que a resposta foi criada. No entanto, em Setembro de 2023, no início da execução do projeto inscreveram-se apenas 19 alunos, número que foi decrescendo progressivamente, sendo que desde Janeiro de 2024 e até ao seu encerramento (Junho de 2024), frequentaram 10 alunos.

Os números de frequência do projeto, cujas intenções de inscrição eram de 50 e terminaram com uma frequência cinco vezes menor, evidenciam a existência de resposta especializada no mercado, e cuja ausência manifestada foi a razão para a criação deste projeto-piloto.

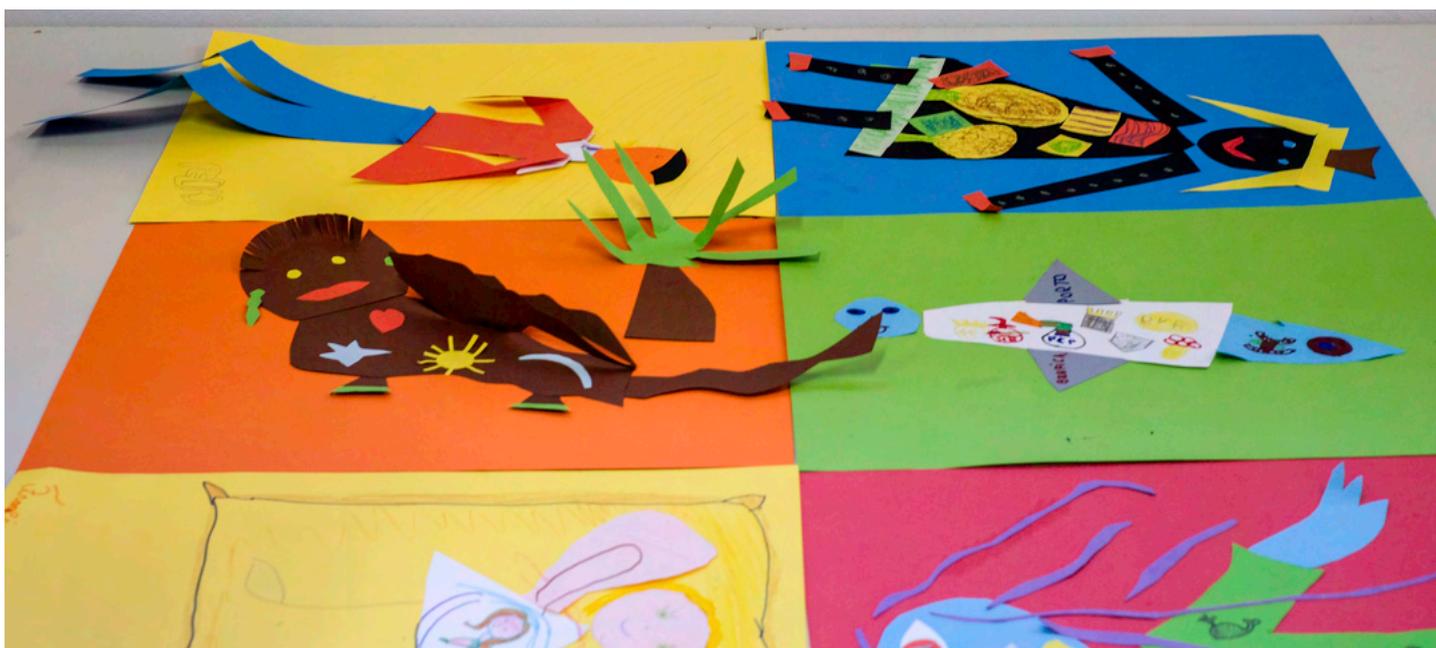
Contudo, o Município mantém a intenção de continuar a apoiar as famílias com crianças com necessidades específicas, nomeadamente nos períodos pré e pós letivos, procurando oferecer aos respetivos encarregados de educação possibilidades de conciliar a vida pessoal, familiar e profissional.

Atribuição de material e transportes escolares

Ainda na área da Educação, o Executivo irá apreciar a proposta para atribuição de materiais escolares para alunos do 1.º ciclo do ensino básico, posicionados nos escalões A, B e N.E. Em análise estará igualmente o Plano de Transportes Escolares para o ano letivo de 2024/2025.

Já na área Social, será analisada a proposta de celebração de um protocolo de cooperação para o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social - Emergência Social com a Cáritas Arquidiocesana de Braga, para acompanhar e encaminhar as situações de Emergência Social, fazendo articulação com os Serviços Municipais, com os 9 SAAS existentes, Segurança Social, Serviços de Saúde, ALMA, BragaHabit e outros, de modo a produzir impacto efetivo na vida das pessoas que nos solicitam apoio e se encontram em situações de enorme vulnerabilidade.

Da ordem de trabalhos constam ainda as propostas de acordos de cooperação com a Associação Empresarial de Braga e com a Associação de Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal.



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.

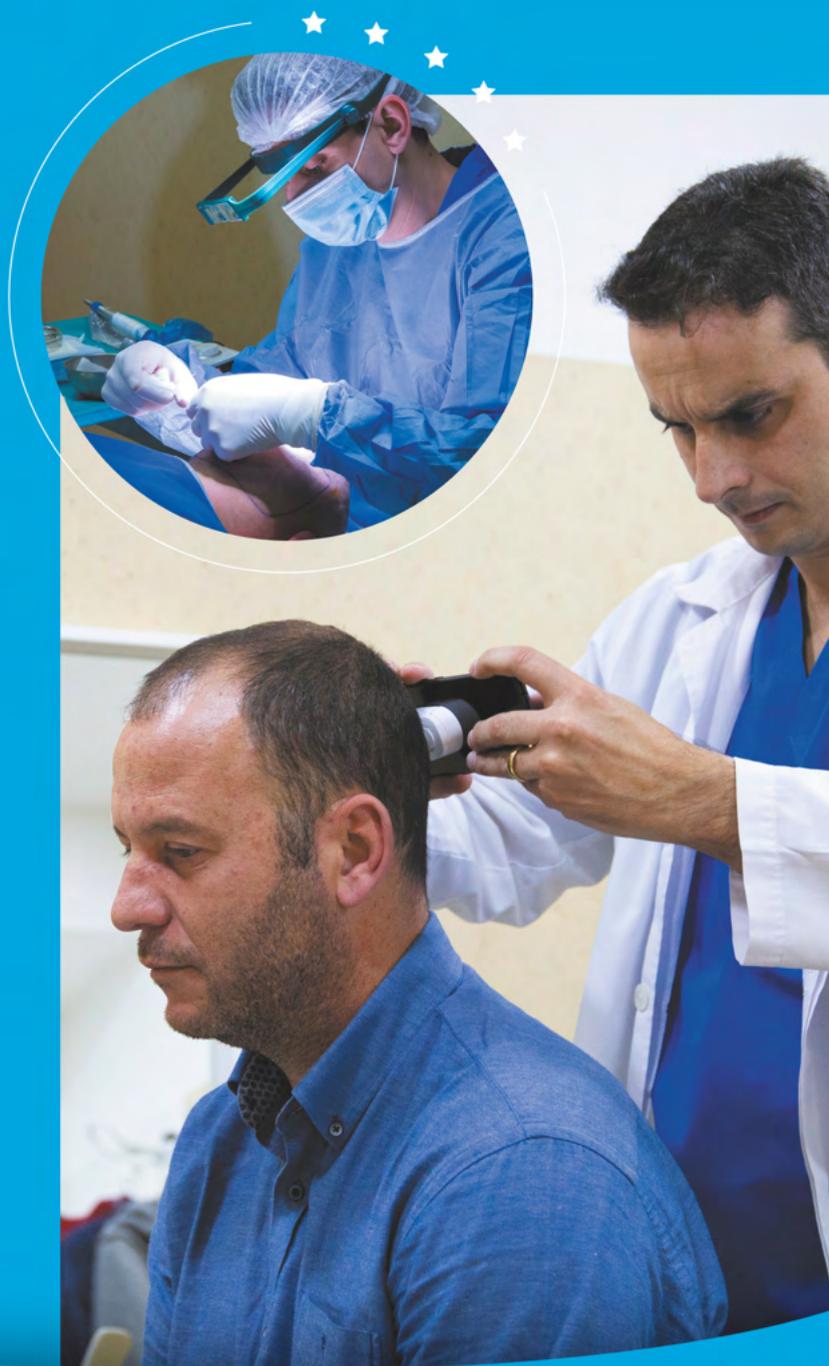
Faça como Cândido Costa e realize numa das Clínicas Clidomus mais perto de si. Com um Corpo Clínico de Excelência e vários anos de experiência em Medicina Capilar.

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

vergadela24

interiores



24 ANOS DE EXISTÊNCIA NO MERCADO

+10

Colaboradores

+4 000

Clientes

+9 500

Projetos
Realizados

+60

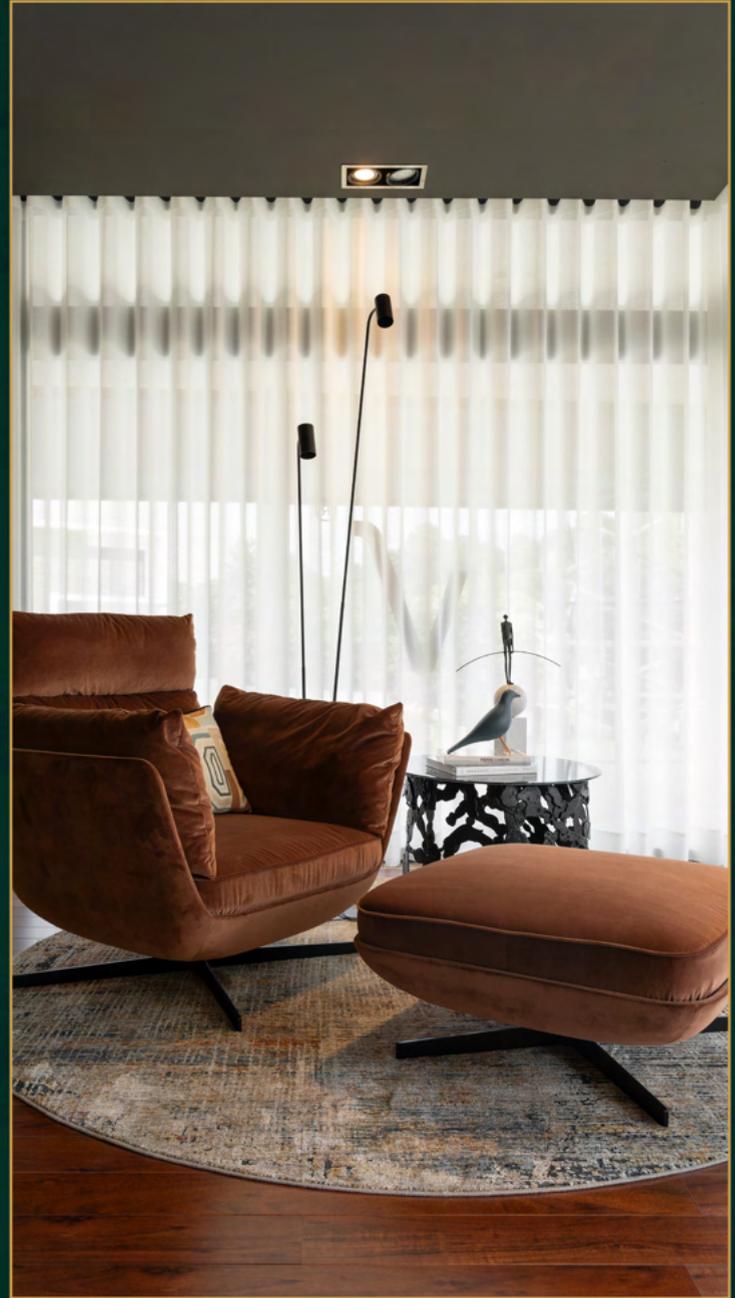
Parceiros

+7

Países



A Vergadela Interiores desenvolve projetos de arquitetura e design de interiores em casas particulares, espaços comerciais e empresariais. Consultoria de interiores e acompanhamento de obra fazem também parte de todo um conjunto de serviços que disponibilizamos aos nossos clientes. Hoje é possível encontrar uma diversidade de projetos Vergadela pelo mundo, um desafio que requer o compromisso de uma equipa de profissionais em projetos integrais, à medida de cada espaço e de cada cliente. Mais do que a conquista de um novo trabalho, fascina-nos a capacidade de cativar o ser humano por trás de um projeto.



vergadela24
interiores

Consigno em todos os momentos!



Trofa Saúde

Construímos relações de confiança

CARDIOLOGIA

UM SERVIÇO COMPLETO E INTEGRADO

A Cardiologia dedica-se ao estudo, diagnóstico e tratamento das doenças do coração e sistema cardiovascular, como o enfarte agudo do miocárdio e a insuficiência cardíaca. Manifestações frequentes incluem dor no peito, falta de ar, palpitações, perda de consciência, tontura e cansaço.

O Serviço de Cardiologia do Trofa Saúde Braga Centro e Braga Sul conta com uma equipa de excelência, comprometida com uma abordagem personalizada no diagnóstico, tratamento e prevenção.

Destacamo-nos pela diferenciação técnica, oferecendo avançados meios de imagem para maior precisão no diagnóstico: ecocardiografia, TAC cardíaca e Ressonância Magnética Cardíaca. Disponibilizamos, também, exames como o Holter, a Prova de Esforço e o MAPA 24H.

Estamos preparados para tratar doenças do foro cardiovascular, incluindo colocação de pacemakers e outros dispositivos cardíacos. Nos hospitais da rede Trofa Saúde, priorizamos um atendimento abrangente e de alta qualidade, focado no bem-estar dos nossos doentes. Com acesso a blocos operatórios totalmente equipados, a serviços de apoio disponíveis (imagiologia, atendimento permanente, análises clínicas, enfermagem e internamento) e a uma equipa altamente experiente, damos resposta a todos os que nos procuram e nos confiam a sua saúde.

ESTE SERVIÇO ESTÁ ORGANIZADO POR ÁREAS DE DIFERENCIAÇÃO, ENTRE AS QUAIS DESTACAMOS:

- **Hipertensão Arterial:** fator de risco cardiovascular maior, contribuindo para o aparecimento de doenças cerebrovasculares (AVC) e cardíacas (enfartes e insuficiência cardíaca). Afeta cerca de 40% da população adulta em Portugal. Na maioria das vezes não causa sin-

tomias, sendo importante o rastreio. Quando diagnosticada, exige um tratamento e acompanhamento adequados.

- **Dor Torácica e Doença Coronária:** a doença coronária é uma das principais causas de morte em Portugal. O controlo dos fatores de risco é fundamental. O sintoma mais comum é dor torácica (angina de peito). O tratamento melhora a qualidade de vida e reduz a probabilidade de um enfarte.

- **Insuficiência Cardíaca:** condição em que o coração não enche ou não bombeia o sangue normalmente. Os sintomas mais habituais incluem falta de ar, cansaço e pernas inchadas. Uma avaliação cardíaca é fundamental para uma boa abordagem desta patologia.

- **Doença Valvular:** as valvulopatias, doenças das válvulas cardíacas, são frequentes. Destas, a Estenose da Válvula Aórtica é a mais comum. Sintomas como a falta de ar ou a dor no peito, que surgem com o esforço, e os desmaios são sintomas de alerta. O ecocardiograma é fundamental para diagnosticar e avaliar a gravidade. Os tratamentos atuais são muito eficazes.

- **Palpitações e Arritmias:** as palpitações são sensações de batimentos cardíacos rápidos ou irregulares, muitas vezes descritas como “pulos” no peito. As arritmias são alterações no ritmo cardíaco que podem ser benignas, mas também podem ser sinal de problemas mais sérios.

- **Síncope:** é a perda temporária de consciência por redução do fluxo sanguíneo cerebral. Pode ser resultado de condições cardíacas como arritmias, doenças valvulares e cardiomiopatias. O diagnóstico inclui uma avaliação clínica complementada com exames auxiliares de diagnóstico.

- **Imagiologia Cardíaca:** os exames de ima-

gem são essenciais. Na rede Trofa Saúde em Braga está disponível o Ecocardiograma transtorácico que avalia as estruturas cardíacas e permite estimar a função cardíaca e o funcionamento das válvulas; a Ecocardiografia transesofágica para detalhar as estruturas cardíacas, muito útil em doenças valvulares e a TAC cardíaca que efetua uma avaliação do risco cardiovascular e a circulação coronária de forma não invasiva e também a Ressonância Magnética cardíaca, a modalidade mais versátil e detalhada para diagnosticar e estudar múltiplas doenças cardíacas.

- **Cardiologia Pediátrica:** dedica-se ao diagnóstico e tratamento das doenças cardíacas em bebés e crianças. Identifica malformações congénitas, arritmias e outras condições específicas da idade pediátrica. A abordagem é multidisciplinar com recurso a exames de imagem, testes de esforço e intervenções específicas, sempre de acordo com a faixa etária.

Seja qual for a condição de saúde ou a idade de quem nos procura, o nosso compromisso é oferecer sempre um atendimento de excelência, personalizado e integrado, para garantir o melhor diagnóstico, tratamento e acompanhamento de todos os doentes.

ACORDO SNS (P1) para
ECOCARDIOGRAMA no
Trofa Saúde Braga Centro.

Conte connosco em
todos os momentos da
sua vida.

EQUIPA DE CARDIOLOGIA DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO E BRAGA SUL



Dr. Adelino Correia
(OM20749) · Braga Centro e Braga Sul



Dr.ª Ana Leal Neto
(OM60410) · Braga Sul



Dr.ª Bebiana Faria
(OM56406) · Braga Centro



Dr.ª Filipa Canário de Almeida
(OM40908) · Braga Centro e Braga Sul



Dr. João Português
(OM51020) · Braga Sul



Dr. Jorge Gomes da Silva
(OM39966) · Braga Centro e Barcelos



Dr.ª Lucy Calvo
(OM52728) · Braga Centro



Dr.ª Margarida Oliveira
(OM54217) · Braga Sul



Dr. Mário Augusto Martins Teixeira
(OM42406) · Braga Sul



Dr. Paulo Lemos
(OM22316) · Braga Centro, Braga Sul, Braga Norte



Dr. Pedro Von Hafe Leite
(OM58541) · Braga Centro e Braga Norte



Dr. Rui Pontes dos Santos
(OM51722) · Braga Sul



Dr.ª Sílvia Leão
(OM51802) · Braga Sul



Prof. Doutor Vítor Hugo Pereira
(OM48316) · Braga Centro e Barcelos



EQUIPA DE CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO E BRAGA SUL



Dr.ª Ana Luísa Costa
(OM54515) · Braga Centro e Braga Sul



Dr.ª Filipa Vila Cova
(OM50097) · Braga Centro



Prof.ª Doutora Joana Miranda
(OM48375) · Braga Sul



FERNANDO REI USA ARTESANATO PARA SALVAR TRADIÇÕES DO MUNDO RURAL

Peças artesanais feitas em linho e lã, com decoração inspirada nos motivos do Lenço de Namorados, são a nova atração da Loja de Turismo Interativa de Vila Verde. A exposição do artesão Fernando Rei abriu hoje ao público, revelando marcas próprias da vida do mundo rural.

Um tear antigo e algumas das peças mais famosas do artesão, como bolsas e alforjes – à semelhança do ‘Alforje Tradicional Barrosão’, peça com que Fernando Rei venceu o concurso de Artesanato Tradicional da Feira Internacional FIA Lisboa 2024 – dão corpo à exposição.

“O Fernando Rei é um artesão com uma estética própria, com trabalho reconhecido por todos, premiado em várias áreas com peças que vão desde o uso quotidiano até ao vestuário”, apontou o vice-presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Manuel Lopes, na abertura da exposição.

Numa cerimónia que contou com a presença dos utentes da delegação de Vila Verde da APPACDM, o autarca fez questão de realçar a importância de disponibilizar na Loja de Turismo o “acesso a trabalhos de um nome com projeção nacional e internacional”.

“A exposição mostra o espírito de criatividade e inovação através de peças artísticas que ficam bem e fazem a diferença”, atestou Manuel Lopes, referindo-se ao trabalho de Fernando Rei, que tem o seu atelier ‘Tearte’ em Aboim da Nóbrega.

O artesão explicou que “a tecelagem permite transformar fios em tecidos e a partir daí criar peças utilitárias, decorativas ou mais artísticas”. Classificou a exposição como “singela, mas significativa” do trabalho que faz.



A exposição inclui também “sacos para uso diário inspirados nas cobertas antigas existentes nas casas das pessoas, sacos inspirados nos trajes folclóricos, um tear e cobertas”.

Há ainda os alforjes, “com padrões tradicionais e que antigamente eram usados para pôr nos animais”. São “peças que deixaram de ter utilidade e desaparecem se ninguém fizer nada para a sua preservação”. Neste caso, foram adotadas para transportar objetos. “Quero manter as tradições que saíram dos usos e costumes”, explicou Fernando Rei.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

15 agosto a 15 setembro
2024

16, 17 e 18. agosto

Arrial do Emigrante - Malhada de Feijão

Local | Ponte Nova, Loureira
Org. | Junta de Freguesia da Loureira

30,31. agosto e 1. setembro

Letra Harvest Fest 24

Local | Praça de Stº António - Vila Verde
Org. | Cerveja Letra

31. agosto e 1. setembro

2ª Desfolhada e Festival Folclórico

Local | Campo de Futebol, Godinhaços
Org. | A.C.D.R. Godinhaços

6, 7 e 8. setembro

AGRIDOCE

Local | Cabanelas
Org. | Fábrica da Igreja Paroquial de Cabanelas

7. setembro

XI Aniversário do Museu do Linho e do Mundo Rural - Espadelada de Linho

Local | Museu do Linho, Marrancos
Org. | A.R.C Marrancos/ U.F Marrancos e Arcozelo
Colab. | Município de Vila Verde

7 e 8. setembro

Fim-de-Semana Gastronómico - Saborear Lanhas

Local | Junto à Sede da Junta de Freguesia
Org. | Junta de Freguesia de Lanhas

7 e 8. setembro

Fim-de-Semana Gastronómico - Papas de Sarrabulho e Rojões à Moda do Minho

Local | Restaurante Alívio, Soutelo
Org. | Restaurante Alívio

13,14 e 15. setembro

Fim-de-Semana Gastronómico - Arroz de Cabidela de Frango Pica no Chão

Local | Restaurante Torres, Ponte S. Vicente
Org. | Restaurante Torres

Atividades de Desporto e Natureza

17. agosto | 19h00

Caminhada ao Luar - Trilho Fojo do Lobo

Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega
Org. | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

BRAGA CRIA ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM

Braga vai ter uma Assembleia Municipal Jovem (AMJB). A iniciativa é da Assembleia Municipal de Braga e tem como objectivo envolver os alunos do Ensino Secundário que estudam no concelho numa experiência de funcionamento de uma Assembleia Municipal, aproximando os jovens do poder e das políticas locais, promovendo o conhecimento sobre as atribuições e competências dos órgãos autárquicos.

A AMJB será um órgão deliberativo que irá integrar os jovens em representação dos estabelecimentos de ensino que nela se inscrevam. Para isso, anualmente e até ao dia 31 de Agosto, todas as escolas com Ensino Secundário do concelho de Braga são convidadas a participar na AMJB, devendo enviar a sua inscrição para o seguinte email geral@am-braga.pt.

De acordo com o Regimento da AMJB, o órgão será representado por cinco alunos de cada estabelecimento de ensino inscrito, constituídos em grupos municipais, os quais devem eleger um representante. Os membros da AMJB elegem a mesa composta por um Presidente e dois Secretários, devendo a lista respeitar o disposto na Lei da Paridade. A Presidente da Assembleia Municipal de Braga preside à sessão de instalação, coadjuvada por um dos membros da Assembleia Municipal indicado pela conferência de



representantes de grupos municipais e pelo Presidente da Comissão Permanente do Conselho Municipal da Juventude.

As propostas mais votadas na AMJB, até ao limite máximo de três, serão submetidas à apreciação da Assembleia Municipal a reunir em Sessão Extraordinária.

25 ANOS DA BRAGAHABIT

ABragaHabit EM organizou ontem uma festa de encerramento das Atividades de Animação e Apoio à Família e da Componente de Apoio à Família, com as crianças inscritas no período de interrupção letiva. A iniciativa decorreu no âmbito das comemorações dos 25 anos da empresa municipal de habitação.

Foi um dia repleto de alegria, sorrisos e muita diversão no Picoto Park, onde cerca de 350 crianças tiveram a oportunidade de se divertir num ambiente cheio de energia. Das 10h00 às 18h00, o parque foi o palco de momentos inesquecíveis que ficarão na memória de todos!



DB DECORBANHO



Revestimentos — Pavimentos — Mobiliário — Jardim




MACEL
PAVIMENTOS



@decorbanho



decorbanho.pt

Morada

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

CONTACTOS

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

FEIRA DE ARTESANATO E GASTRONOMIA ACONTECE DE 30 DE AGOSTO A 8 DE SETEMBRO

De 30 de agosto a 8 de setembro, não vão faltar motivos para visitar a Feira do Artesanato e Gastronomia de Vila Nova de Famalicão. No certame, que vai na 39.ª edição, vão marcar presença mais de 80 artesãos e produtores de vários pontos do país, que estarão acompanhados por um cartaz cultural composto por grandes nomes como: António Zambujo, Plutónio, Pedro Moutinho, Ana Láíns, entre outros.

As portas abrem na sexta-feira, dia 30 de agosto, pelas 18h00, na Praça Mouzinho de Albuquerque, local onde decorre todo o evento, e dentro do recinto será possível encontrar peças de artesanato e iguarias gastronómicas que vão desde os bordados e a cestaria tradicional aos doces conventuais e aos licores, concebidos por mestres provenientes de Miranda do Corvo, Ovar, Braga, Barcelos, Mogadouro, Monchique, Odivelas, Gondomar, Monforte, entre outras localidades portuguesas.

O trabalho ao vivo dos artesãos volta a ser um dos pontos fortes da iniciativa, mas animação é coisa que também não vai faltar ao longo dos dez dias do certame.

A 39.ª Feira de Artesanato e da Gastronomia de Vila Nova de Famalicão inclui um programa composto por duas dezenas de momentos musicais, com destaque para os concertos de Ana Láíns, a 31 de agosto; Plutónio, a 3 de setembro; Pedro Moutinho, a 4 de setembro (no âmbito do 11.º Festival de Fado de Famalicão); e António Zambujo, a 5 de setembro. Os visitantes também poderão contar com a atuação da banda Cordel, logo no primeiro dia do certame – sexta-feira, 30 de agosto –, e de Cláudia Martins & Minhotos Marotos, no dia seguinte.

Pelos dois palcos do evento também haverá espaço para os projetos artísticos famalicenses, como: Folk D’Ave (30 de agosto), Quatroclaves (1 de setembro), Fammashow (2 de setembro), Sons do



Bairro (6 de setembro), entre outros, que reforçam o papel da Feira de Artesanato como um palco privilegiado para a promoção e divulgação dos artistas locais.

Recorde-se que em 2023, passaram pela Feira de Artesanato e Gastronomia de Famalicão mais de 120 mil pessoas.

“É um evento que já é um dos principais produtos turísticos do nosso concelho e do Norte do país. Este ano, aliado a um belíssimo leque de talentosos artesãos e produtores nacionais, temos também um cartaz cultural de excelência, que me permite afirmar que mais uma vez estamos perante um evento com elevado potencial e qualidade”, refere o presidente da autarquia Mário Passos.

A 39.ª Feira de Artesanato e Gastronomia de Vila Nova de Famalicão tem entrada gratuita e o programa completo está disponível para consulta em www.famalicao.pt



UNIDOS por uma causa

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

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

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

**COMO
ADERIR?**



**Formulário
de Adesão**



Contact Center

Segunda a Sexta: 09h00 às 20h00

253 205 000

Chamada para a rede fixa nacional

808 205 000

Chamada de valor acrescentado



Balcão de Atendimento AGERE

Praça Conde Agrolongo, 115
4700-312 Braga

Segunda a Sexta: 09h00 às 16h00

Loja do Cidadão

Rua dos Granjinhos n.º 6
4700-352 Braga

Segunda a Sexta: 8h30 às 19h30

Sábado: 9h30 às 15h

CIELLE CLINIC

A NEW DIMENSION OF HEALTH AND AESTHETICS!

“A Cielle Clinic representa uma nova Era, uma nova dimensão de Saúde e Estética.”

O vibrante cenário do Bô Zen Open Air, no passado dia 27 de Julho testemunhou o lançamento da Marca que promete revolucionar a Medicina, a saúde e a forma como é perspectivada nos dias de hoje.

O espaço com as vistas mais privilegiadas sobre a cidade de Braga foi palco de um evento inesquecível.

Preparado ao detalhe e reservado à Família, Amigos, Clientes e Parceiros, o evento contou com inúmeras surpresas e primou pelo ambiente festivo e elegante.

A Cielle Clinic, fundada pela Dra. Bárbara Pitrez e Dra. Catarina Madeira, surge como a evolução de um projeto de amizade e cooperação que se iniciou anos antes. Impulsionadas pela arte da beleza e pela beleza da arte, pela paixão pelos detalhes e pela arte de criar emoções, abraçaram a Medicina Estética (2018) como ponto comum, procurando sempre realçar, restabelecer e manter a singularidade da beleza natural.

A Cielle Clinic nasce da necessidade de criar sinergias nas diferentes especialidades médicas, catapultando a Estética, Saúde e Bem-Estar para novas dimensões. Com uma aposta vencedora na Medicina Regenerativa e Tecnologias de Ponta, a Cielle Clinic perspetiva uma Equipa composta por referências nacionais e internacionais das diferentes especialidades da Medicina e promete muitas novidades para breve.

‘Unidos por um bem comum: Estética, Saúde e Bem Estar’

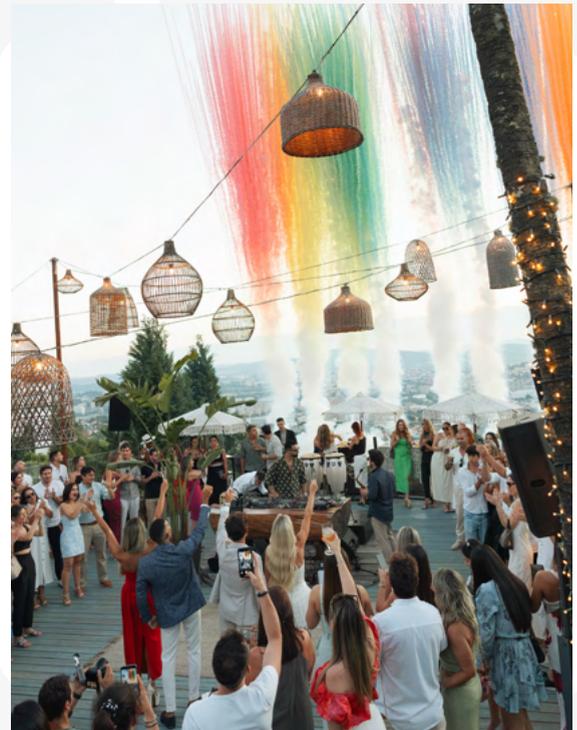
O evento de lançamento da marca Cielle Clinic ficou ainda marcado pelo espetáculo de fogo de artifício que iluminou o céu da cidade de Braga, sincronizado com a música ‘Don’t Stop me Now, dos Queen.

Ao que parece, o Céu é mesmo o limite! Don’t stop them now!





“O lançamento da marca Cielle Clinic foi mais que um evento, foi uma experiência que ficará na memória de todos os convidados”



Av. Dom João II, 4º piso, 44, 4715-275
Pólo de negócios de Braga
www.cielleclinic.com

**CIELLE
CLINIC**

@cielleclinic
@drbarbarapitrez
@drcatarinamadeira

ESPETÁCULOS DE NUNO CARDOSO E SASHA WALTZ NA RENTRÉE DO CENTRO CULTURAL VILA FLOR

Depois de desfrutarmos de uma merecida pausa de verão, o Centro Cultural Vila Flor dá-nos dois grandes motivos para ansiarmos o regresso às salas de espetáculos. No dia 21 de setembro, Nuno Cardoso traz ao Grande Auditório Francisca Abreu a peça “As Bruxas de Salém”, do dramaturgo norte-americano Arthur Miller, uma produção do Teatro Nacional São João que reúne um elenco de peso composto por Ana Brandão, Carolina Amaral, Joana Carvalho, Jorge Mota, Lisa Reis, Mário Santos, Nuno Nunes, Paulo Freixinho, Patrícia Queirós, Pedro Frias e Sérgio Sá Cunha. A 5 de outubro, é a vez de Guimarães receber, pela primeira vez, a coreógrafa alemã Sasha Waltz, que estreia em Portugal “In C”, peça inspirada na magistral composição de Terry Riley, que tem sido apresentada e elogiada em todo o mundo.

“As Bruxas de Salém foi um ato de desespero.”. Estas são as palavras do dramaturgo Arthur Miller sobre a génese desta peça, baseada em factos históricos. Em 1692, na pequena comunidade americana de Salém, mulheres e homens são perseguidos e julgados por bruxaria. O rumor e a mentira incendeiam a comunidade e ninguém parece estar a salvo da acusação ou da vingança. Estreada em 1953, “As Bruxas de Salém” foi pensada como um paralelo às trevas do macarthismo que corroíam o coração da América, consumida pela febre anticomunista, que também vitimou Miller. Do seu epicentro – um fascínio primevo pela paranoia, que sacrifica indivíduos na sua fúria coletiva – ressoam hoje múltiplos ecos. É com ela que Nuno Cardoso prossegue a inquirição dos alicerces da vida em comunidade, num outro ensaio sobre a cegueira do homem social. Por debaixo das questões sobre justiça, a peça desenterra um caldo letal de sexualidade ilícita, medo do sobrenatural e manipulação política. Produção do Teatro Nacional São João, “As Bruxas de Salém” sobe ao palco do Grande Auditório Francisca Abreu no dia 21 de setembro, às 21h30, e marca o regresso de Nuno Cardoso ao CCVF, encenador cujo trabalho tem sido acompanhado e acarinhado pelo público de Guimarães.

A 5 de outubro, Sasha Waltz, um dos nomes mais sonantes da dança con-

temporânea europeia, visita a sala de espetáculos vimaranense pela primeira vez. A sua companhia de dança, Sasha Waltz & Guests, apresenta, em estreia nacional, no Centro Cultural Vila Flor, a peça “In C”, um espetáculo que a coreógrafa alemã concebeu durante os dias cinzentos de isolamento provocados pela pandemia, quando todos os teatros em Berlim, e no mundo, permaneciam fechados. O que começou como uma forma de se manter a trabalhar durante o confinamento, transformou-se num movimento internacional que ainda hoje continua a crescer. Desde a sua estreia digital no Radialsystem em 2021, “In C” tem sido apresentado e elogiado em todo o mundo.

Inspirado na magistral composição de Terry Riley (1964), considerada a primeira peça de música minimalista, “In C” é composto por um sistema experimental de cinquenta e três frases de movimento, que assenta numa improvisação estruturada com regras e leis claras. Dentro deste conjunto de regras, cada bailarino tem liberdade criativa de forma individual, sem que isso prejudique o grupo, à semelhança da nossa sociedade democrática, na qual a liberdade individual termina onde começa a liberdade do outro. A duração da peça, assim como o número de bailarinos, é variável. Os papéis de liderança e ou de seguidores também não são fixos. Cada performer pode trocar de papel, a qualquer momento. O resultado é uma extraordinária negociação entre liberdade improvisada e estrutura definida.

Sasha Waltz criou originalmente “In C” para a sua companhia de dança, Sasha Waltz & Guests: “Durante o confinamento, quando nem podíamos respirar no mesmo ambiente que outras pessoas, era uma forma de reunir os dançarinos. Como a obra consiste em fragmentos separados de coreografia, os bailarinos podiam ensaiá-la individualmente e à distância.”. No entanto, Waltz logo percebeu que “In C” poderia não apenas servir para reunir os seus bailarinos, como também tinha potencial para reunir pessoas de todo o mundo. “Quando a música começa, ouvimos uma batida clara, como um batimento cardíaco que conecta performers e público. E essa é uma das principais mensagens deste espetáculo: ‘In C’ conecta-nos a todos.” (foto de Yanina Isla)



35 ANOS
a realizar sonhos.

PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt





a flor do
sal
Primavera de sabores

16
anos

Inaugurado em 2008 pela mão de Ascensão Quintas, este espaço emblemático da cidade bracarense promete continuar a ser uma referência gastronómica da região. O nosso muito obrigado a todos os clientes, amigos e fornecedores por estes 16 anos! Venham muitos mais...



a flor do
sal
Primavera de sabores



restauranteaflordosal

Rua do Rio, 79 · 4700-736 Palmeira · Braga
253 692 513 | 916 637 947
aflordosal@gmail.com

QUEM ENTRAR EM ENGENHARIA DE POLÍMEROS NA UMINHO TEM PROPINAS E ESTÁGIOS PAGOS PELA INDÚSTRIA

Os vinte estudantes que em setembro entrarem na licenciatura em Engenharia de Polímeros na Universidade do Minho vão ter as empresas do setor a financiar o valor da totalidade da propina, tutor na empresa e, a cada verão, estágios na indústria com despesas pagas.

Este é o único curso da área no país e todos os alunos podem até concluí-lo, em Guimarães, sem custear a propina, a qual é financiada para todos os alunos do 1º ano, e a partir do 2º ano, os benefícios mantêm-se, basta passar a todas as disciplinas e ter média superior a 13 valores.

Esta iniciativa pioneira visa colmatar a clara falta de profissionais no setor dos plásticos e moldes, área em que Portugal dá cartas no mundo, com as suas 1150 empresas, 43 mil trabalhadores e oito mil milhões de euros de volume de negócios, cerca de 4% do PIB nacional.

INICIATIVA INÉDITA

“Na sociedade tem passado a ideia errada de que os materiais plásticos são nefastos, que vão acabar e que este ramo não tem futuro, mas a realidade é substancialmente distinta, pois a empregabilidade é de 100%, a nossa indústria é uma referência internacional e esta área é fulcral na mobilidade, informática, medicina, construção e em tantos outros campos”, resume o diretor do Departamento de Engenharia de Polímeros da UMinho, João Miguel Nóbrega. “Além disso, precisamos de novas mentes para trazer mais inovação, como desenvolver e processar novos polímeros, biopolímeros e polímeros biodegradáveis para responder aos desafios sociais, de acordo com a Agenda 2030 das Nações Unidas”, nota.

O professor realça que a indústria está há anos com falta de jovens qualificados, pois as vagas do curso não são preenchidas e os pedidos de mão-de-obra qualificada cresceram substancialmente. A recente sugestão de envolver as empresas na formação superior “foi extremamente bem recebida” nas várias reuniões realizadas com os parceiros.

Aderiram já mais de vinte empresas à iniciativa, como a Celoplás, Ernesto São Simão, Fehst, Plastipak, Silvex, Simoldes e Logoplaste. Todas as empresas nomearão um tutor que vai acompanhar a formação dos alunos ao longo do curso e irão recebê-los em estágios durante as férias de verão. Estes estágios durarão duas a quatro semanas e permitirão aprofundar o relacionamento entre os alunos e as empresas associadas.

JOVENS MAIS QUALIFICADOS

“No final do curso, teremos alunos com mais capacidade de evolução e motivação, o que os tornará melhores profissionais”, afirma João Miguel Nóbrega. “Na prática, o mercado prefere ter alguém que conhece, ajuda a formar e depois contrata, reduzindo o risco e aumentando a eficiência, em alternativa a contratar profissionais que não conhecem”, ilustra.

A Escola de Engenharia da UMinho forma profissionais em Engenharia de Polímeros desde 1978, tendo no país a única licenciatura e mestrado da área e o primeiro doutoramento da área. As suas atividades de investigação e desenvolvimento são reconhecidas internacionalmente e decorrem em estreita colaboração com o Instituto de Polímeros e Compósitos e com interfaces da UMinho como o Polo de Inovação em Engenharia de Polímeros (PIEP) e o Digital Transformation Colab (DTx), entre outros.

A indústria nacional dos plásticos e moldes nasceu há várias décadas na região da Marinha Grande, com a migração da indústria do vidro, que tem técnicas de produção idênticas, a qual na altura perdeu uma significativa quota de mercado. Atualmente, as empresas estão distribuídas por todo o país, trabalham com marcas prestigiadas e são reconhecidas pela excelência e competitividade. Os polímeros acompanham o dia a dia do cidadão comum quase sem este se aperceber, como o calçado, os óculos, o relógio, a carteira, os adereços, o telemóvel, a roupa ou a garrafa para água.



O MIGAITAS

Convida



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



MigaitasSalaoChampagne

PRODUÇÃO INTENSIVA DA TÂMARA MAIS VALORIZADA ESTÁ A REDUZIR A BIODIVERSIDADE NO NORTE DE ÁFRICA

A Escola de Ciências da Universidade do Minho está a ajudar a revitalizar os oásis de tamareiras no Norte de África, levando à sua produção sustentável e à maior valorização. Trata-se do projeto GreenPalm, que desde 2020 junta ainda parceiros de Tunísia, Itália e Espanha e é financiado pela Parceria para a Investigação e Inovação na Região Mediterrânica.

A tâmara é uma fonte de cálcio, potássio, magnésio e fibras, reduzindo o risco de doenças neurodegenerativas, osteoporose, enfarte, cancro e stress. Com a sua maior procura e valor comercial, esta fruta passou a ser cultivada em grande escala e num regime de monocultura, sobretudo na variedade mais procurada (Deglet Nour).

Essa prática reduziu a diversidade genética da tamareira e empobreceu a biodiversidade microbiana dos solos no Saara tunisino, alerta Teresa Lino Neto, que na UMinho é professora do Departamento de Biologia e investigadora do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA). “O ideal é recuperar e valorizar os cultivares tradicionais, utilizando diferentes variedades de tamareiras e até de espécies vegetais para aumentar a riqueza microbiana naque-

les solos, pois a monocultura continuada impede a plasticidade biológica nos solos e a diversidade de microrganismos capazes de combater adversidades naturais, como uma vaga de calor”, nota.

No GreenPam, que está a terminar, a equipa portuguesa recolheu amostras de solo e de folhas de tamareiras, demonstrou pela identificação molecular que cada variedade de tamareira tem um microbioma próprio e estudou ainda micróbios, adaptados a climas desérticos, que possam servir para medidas de biocontrolo contra pragas e doenças da tamareira. “Esses micróbios foram isolados da planta e têm potencial como alternativa ao uso de pesticidas e fertilizantes químicos”, esclareceu Teresa Lino Neto.

No consórcio do projeto, a equipa italiana complementou o estudo com a análise da diversidade genética de tamareiras, enquanto a espanhola incidiu nos compostos e na composição das tâmaras para rentabilizar subprodutos da cultura da tamareira, como o caroço, e a sua possível comercialização por cooperativas locais. Já a Tunísia detém os oásis e o conhecimento da forma como se cultiva aquela fruta.



Mais de 300 artigos a preços imbatíveis à sua disposição. Novos artigos todos os meses.



CAIXAS PARA MEDICAÇÃO

É importante tomar a sua
medicação de forma correta!



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



bravodesignpt



bravodesignpt

www.bravodesign.pt



UMINHO EM PROJETO EUROPEU PARA AUMENTAR A LITERACIA ENERGÉTICA NAS ESCOLAS

A Universidade do Minho participa num projeto europeu que visa aumentar a literacia energética dos estudantes do ensino básico e secundário. Chamado GREENLIGHT, o consórcio vai criar ferramentas inovadoras de e-learning, jogos digitais, um portal e workshops, para capacitar os alunos sobre as fontes de energia renováveis, a proteção ambiental e o impacto das escolhas energéticas diárias nas alterações climáticas e na sustentabilidade.

O projeto junta instituições de Turquia, Grécia, Macedónia do Norte e, no caso de Portugal, inclui ainda o Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio e o apoio do Município de Braga e dos grupos Ére e dst. Na UMinho, o projeto é coordenado pela professora Laurinda Leite e envolve mais três investigadores do Centro de Investigação em Educação, do Instituto de Educação e dois da Escola de Ciências. A primeira reunião geral do consórcio decorreu na Universidade de Muğla (Turquia), coordenadora do GREENLIGHT, com a participação de Laurinda Leite e Luís Dourado. A segunda reunião realiza-se em novembro próximo, em Braga.

“Vamos apresentar, nessa altura, um livro digital que mostra a evolução da situação energética global, em especial na Europa e em países parceiros, resumindo depois as características, potencialidades e limitações das diversas fontes de energia, com as implicações do seu uso para a nossa vida e o nosso futuro comum”, realça

Laurinda Leite. Os conteúdos devem, então, servir de base para a equipa conceber recursos educativos e organizar formação destinada a diversos públicos.

O objetivo de levar estes temas a crianças e jovens é o de contribuir para melhorar a formação e o comportamento dos alunos e, através deles, conseguir melhores comportamentos por parte dos seus familiares e adultos e influenciar as políticas públicas, frisa Laurinda Leite. É importante que os cidadãos percebam, por exemplo, a relevância dos cuidados a ter na escolha de uma lâmpada e por que se deve optar por certas fontes renováveis de energia, como o sol, o vento ou as ondas, em vez de não renováveis, como petróleo e derivados, acrescenta: “Este caminho tem que ser construído desde cedo e com grande empenho de cada um de nós”.

GREENLIGHT é a sigla de “Generating Renewable Energy Education Network - Leading Initiatives for Green & Harmonious Tomorrows”. O projeto procura fornecer aos alunos saberes práticos para adotarem atitudes energeticamente eficientes e sustentáveis no quotidiano, além de pretender contribuir para capacitar os professores para a utilização de abordagens didáticas diferenciadoras nesta área. O consórcio contribui igualmente para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU, em especial nos critérios Educação de qualidade e Energias renováveis e acessíveis.



Brent a car

Trust & Go

**ESCOLHE O
TEU DESTINO,
NÓS TRATAMOS DO RESTO!**



Citroen C3



Mitsubishi Space Star



Citroen C4



Fiat Tipo



Peugeot 308 carrinha



Mercedes Classe A



Mercedes CLA carrinha



Peugeot 308



Seat Alhambra 7 lugares



RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com

geral@b-rentacar.com

O seu Rent-a-Car de Confiança



BRAGA

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

GUIMARÃES

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

Entregas
fim de semana
e feriados
964 600 867

“VEMO-NOS EM AGOSTO”

“Os filhos decidiram desobedecer. E ainda bem: o romance incompleto de Garcia Márquez é um esforço literário maravilhoso, feito contra todos os conselhos e confortos. É a última obra de um escritor genial que não podia não escrever.”

Miguel Esteves Cardoso



Dez anos depois da morte de Gabriel Garcia Márquez, os seus filhos, Rodrigo e Gonzalo Garcia, decidiram desobedecer. Contrariando a vontade expressa pelo pai, publicaram o seu último romance, “Em agosto nos vemos”. Um romance inacabado, que o escritor começou aos setenta anos e que o acompanhou na demência até dele desistir, aos setenta e sete anos, por não mais ser capaz de o ter presente por inteiro dentro de si e da sua mente. “Um dia acordas e estás velho. Assim, sem aviso prévio, é assustador”, disse o escritor ao longo da grande batalha que travou enquanto escrevia o que sabia ser a sua última história. Uma batalha desmedida entre a demência que se instalava e o perfeccionismo a que se impunha e que ditou toda a sua vida.

“A perda de memória que o nosso pai sofreu nos seus últimos anos foi, como é fácil de imaginar, duríssima para todos nós. Mas particularmente a maneira como essa perda diminuiu a sua possibilidade de continuar a escrever com o rigor do costume foi, para ele, uma fonte de frustração desesperante. Ele disse-nos isto com a clareza e a eloquência de um grande escritor: ‘A memória é, ao mesmo tempo, a minha matéria-prima e minha ferramenta. Sem ela, não existe nada’”, escrevem os filhos no prefácio do livro póstumo. Mas existe, e é este seu romance que nos mostra que Garcia Márquez estava enganado.

A verdade é que, contrariamente ao que pensou quando disse “este livro não presta. Tem que ser destruído”, o resultado do esforço de Garcia Márquez neste seu último romance foi, além de genial, heroico. Até aqui, ninguém como ele juntou a imaginação com a realidade num mundo de possibilidades, o fabuloso realismo mágico que inventou para nós e onde podemos viver tudo o que sonhamos. Mas, “Em agosto nos vemos” é diferente de tudo o que ele escreveu e vai além, muito além do genial, porque transborda toda a coragem e vulnerabilidade de quem se quis perfeito, e prova que é quando nos desviamos do caminho lógico e racional que podemos abraçar o caos que vive dentro e perceber o quão sublime pode ser o imperfeito e o inacabado. É isto que também nos ensina Bert Hellinger quando diz que “só o imperfeito pode evoluir. O perfeito já estagnou, cristalizou-se. Portanto, só o imperfeito tem futuro.”

Neste livro Garcia Márquez uniu o impensável, a demência e o genial, o medo e o amor, a vida e a

morte, autorizando-se a escrever contra todos os ventos e marés, dia a dia, ano após ano, sem roteiro, sem memória, sem horizonte, presenteados-nos com um encontro permanente do seu coração e todo o presente que viveu e escreveu em cada palavra desta história que nos deixou por acabar para que ele possa, assim, ter futuro. Esse presente era, na realidade e no sonho, o seu maior tesouro, o único talvez. Haverá algo maior na vida do que fazer dos dias o que grita o coração? Arriscamos dizer que não, e que foi exatamente esse grito do coração de Garcia Márquez que os filhos ouviram ao logo destes dez anos depois dele partir. O mesmo grito que lhes revelou que, afinal, a grande fantasia não está no realismo mágico que o pai inventou. A grande fantasia da vida é acreditar na ilusão do controle e da perfeição.

E isto muda tudo, porque sem o dizer, sem o escrever, Garcia Márquez mostra-nos que não há outra forma de viver senão neste movimento constante de equilíbrio e desequilíbrio de vida e morte, de luz e sombra, de vitória e de fracasso, de alegria e tristeza, e que só quando ficamos muito tempo na sombra é que nos poderemos transcender e chegar a esse lugar onde todas as narrativas do inconsciente fazem o inconsciente ser mais possível e consciente. Um feito heroico que transcende qualquer prémio nobel e humaniza um escritor genial que acreditou na força do invisível, na magia, em tudo o que acontece com a própria vida para além do que se diz, porque acreditou também na narrativa do silêncio e de tudo o que nele cabe. Como a coragem de não ser perfeito.

Só a desobediência dos filhos tornou possível conhecermos a bravura do coração de Garbo. “Não o destruimos, mas ficou de lado, na esperança que o tempo decidisse o que fazer com ele.” O tempo decidiu publicá-lo, e ainda bem. Muito além da história da Ana Magdalena Bach que todos os anos volta à ilha para se permitir ser uma pessoa diferente uma noite por ano, está a vida apaixonada de um homem para quem a demência não significou uma perda irreparável da vida que poderia ter sido, porque foi. Mesmo nos últimos anos, alheado das suas plenas capacidades mentais, viveu como sempre quis viver, escrevendo. A demência só reforçou o seu mote de vida, “Viver para contá-la”, apresentando-se ao mundo como potência criativa quando impregnada de amor.

Rodrigo e Gonzalo confessam: “Num ato de traição, decidimos colocar o prazer de seus leitores

acima de todas as outras considerações. Se os leitores celebrarem o livro, é possível que Gabo nos perdoe. É nisso que confiamos. O peso da idade transcendeu para a sua obra”.

E o veredicto dita a inocência de Rodrigo e Gonzalo, porque se trata da primazia do coração sobre a mente. A força, a entrega e a coragem que Garbo deixou no livro guardado na gaveta durante dez anos provaram que o sim que o seu coração não foi capaz de dizer é infinitamente maior que o não que a sua mente falou.

É isto a Justiça Sistémica.

O mundo celebra o livro póstumo de Garcia Márquez. Bendita desobediência!



Saiba mais em:

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

Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt



Mais informações:



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



PARA USUFRUIR DO VERÃO EM GRANDE!

Com uma localização privilegiada, bem perto do parque Industrial de Adaúfe, da Praia de Adaúfe e da Ponte do Porto, a Pastelaria, Padaria e Snack Bar Bolo de Ló tem uma vista fantástica para o Vale do Rio Cávado e uma excelente oferta em pão quente, pastelaria e bolos diversos, nomeadamente de aniversário. O Pão de Ló é, também, uma das especialidades da casa, seja a versão tra-

dicional ou húmido. “Quando decidimos investir neste espaço, recordámo-nos de uma história do nosso filho que, quando era criança, nos perguntava porque é que o pão de Ló era chamado ‘pão’ se era um bolo. Então, temos aqui uma ligação muito sentimental e queremos que os nossos clientes percebam isso, que se sintam bem aqui, num ambiente familiar, criando novidades para ir de encontro ao que procuram”, explica a proprietária, Filomena Francisco.

Ao almoço, tem sempre várias possibilidades para o seu almoço, com um menu do dia sempre fresco e delicioso! Se preferir algo mais rápido para levar, tem sempre sandes com sabores variados, panados e muito mais!

ESPLANADA, ZONA DE COWORKING E MUITO MAIS!

Quando assumiram o espaço, Filomena Francisco e Ivo Romeiro decidiram fazer uma remodelação e criar novos espaços que se adaptassem às necessidades atuais dos clientes. A zona de coworking foi pensada para permitir pequenas reuniões de trabalho, apresentações de produtos ou outros eventos, com uma projeção de imagem dedicada e a possibilidade de incluir coffee break do Bolo de Ló. A esplanada é o sítio ideal para relaxar ao fim da tarde, com uma bebida fresca e uma conversa entre amigos!

Venha conhecer-nos!





Avenida da Imaculada Conceição
407 | Adáufe, Braga
253 106 143
pastelaria.bolodelo@gmail.com

 **BolodeLó**
 **pastelariabolodelo**



Fui casado durante dez anos e estou a divorciar-me. Apesar de estarmos separados há já vários meses, a minha mulher continua a usar o meu apelido e disse-me que pretende mantê-lo mesmo depois do divórcio, o que me incomoda bastante. Isto é possível?



EX-APELIDO



Caro Leitor,

Embora esta seja uma realidade que tem vindo a cair em desuso nos últimos anos, a adoção de um ou dois apelidos do cônjuge por via do casamento continua a ser a escolha de muitos casais como símbolo de reconhecimento de pertença a uma determinada família.

Quando se dá a rutura dessa união, geralmente, deixa de fazer sentido manter o apelido do ex-cônjuge e a maioria opta por regressar ao nome de solteiro, como sinal de desvinculação daquela relação e como mecanismo de reafirmação pessoal.

Ainda assim, existem situações em que pode existir efetivamente interesse em preservar o apelido do ex-cônjuge. O que pode estar relacionado a várias circunstâncias, como o impacto social ou profissional, por exemplo.

Na separação judicial de pessoas e bens, cada um dos cônjuges conserva os apelidos do outro que tenha adotado. E o mesmo sucede em caso de viuvez.

Já no divórcio, perde-se o direito a manter os apelidos do ex-cônjuge, de acordo com a regra geral. Ainda assim, é possível a manter o nome de casado através do consentimento do ex-cônjuge ou por decisão do tribunal.

Significa isto que a sua mulher poderá conservar o seu apelido se o leitor o autorizar expressamente durante o processo de divórcio, através de documento autêntico ou autenticado, por termo lavrado em juízo ou por declaração perante o funcionário do registo civil.

Considerando que esta é uma situação que o incomoda, se não pretender prestar a referida autorização deverá operar a regra geral e o apelido cairá automaticamente.

Porém, vale salientar que em determinados casos os tribunais têm entendido pela manutenção do apelido do

ex-cônjuge mesmo contra a sua vontade, nos casos em que tal fundamentadamente se justifique.

Assim sendo, é necessário perceber qual a motivação existente por trás da escolha da sua mulher em querer conservar o nome de casada. Caso a mesma pretenda mantê-lo por motivos profissionais, por ser reconhecida no meio laboral através daquele nome, por exemplo, poderá ser motivo suficiente que justifique o seu pedido.

Especialmente quando a renúncia daquele nome significar um prejuízo grave na sua atividade profissional, o que poderá facilmente ocorrer nos dias de hoje em que as marcas pessoais assumem extrema importância no mercado de trabalho e os nomes profissionais estão cada vez mais ligados com o indivíduo e com o seu trabalho, caracterizando-o e destacando-o dos demais.

Nesse caso, mesmo contra a vontade do leitor, a sua mulher poderá solicitar uma autorização judicial devidamente fundamentada através da qual invoca e justifica os motivos da sua pretensão. Este pedido é apresentado na Conservatória do Registo Civil, no próprio processo de divórcio ou em processo próprio mesmo depois de o divórcio ter sido decretado. Na falta de acordo, o processo é remetido para o tribunal competente que decide a questão consoante as circunstâncias de cada caso, após uma ponderação séria sobre todos os interesses envolvidos.

Nestes casos é o tribunal que decide se existe um interesse legítimo em manter o apelido do ex-cônjuge e se esse interesse deve prevalecer sobre a vontade do outro cônjuge.

Em suma, embora seja possível que a mulher mantenha o apelido do marido após o divórcio, mesmo sem o seu consentimento, esta situação não opera automaticamente nem é garantida.



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, nº 262
4715-052 Braga
TEL:+351 253 267 314/5
GERAL@VSADVOGADOS.PT
Largo 5 de Outubro nº 22
4940-521 Paredes de Coura
TLM:+351 913 428 917



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



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



ESCOLA DE NATAÇÃO HERÓIS DO MAR FESTA DE ENCERRAMENTO DOS CURSOS DE VERÃO DE NATAÇÃO

Foi em festa que, no dia 25 de julho, a Escola Heróis do Mar realizou, na Piscina Municipal da Póvoa de Lanhoso, a Cerimónia de Encerramento dos Cursos de Verão de Natação, onde estiveram presentes mais de uma centena de familiares dos alunos para assistirem às provas finais. Este ano com um desfile alusivo aos Jogos Olímpicos de Paris 2024. Presidiu à cerimónia Gracinda Carvalho, em representação do Município da Póvoa de Lanhoso, tendo o diretor dos cursos, Manuel Dantas, tecido um agradecimento especial à Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso que pela primeira vez acolheu estes Cursos.

A Cerimónia abriu com um desfile de todas as classes, ao som da música, "Barcelona" interpretada por Freddie Mercury e Montserrat Caballé. Seguidamente os grupos (Pinguins, Focas, Golfinhos e Tubarões) foram realizando as provas, de acordo com as suas idades. Entre a iniciação até ao aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, foram cerca de 100 jovens, distribuídos por 2 Cursos Intensivos durante o mês de julho, que aprenderam a nadar e a adquirir mecanismos que os ajudam a resolver eventuais problemas dentro da água.

Em ano de Jogos Olímpicos a Heróis do Mar sente-se honrada por ter sido visitada pela atleta olímpica portuguesa Tamila Holub, que para a gravação de um programa sobre o Olimpismo colocou algumas perguntas aos nossos alunos sobre a história antiga e recente dos mesmos.

Sobre a aprendizagem da natação e a propósito da segurança em meio aquático Manuel Dantas afirmou que há muitos anos vem defendendo publicamente que se deveria aprender a nadar ao mesmo tempo que se aprende a andar, a ler e a escrever. A natação deveria fazer parte da cultura dos portugueses. Só assim se poderia evitar mortes por afogamento, sobretudo de crianças e jovens.

Mais uma época que terminou com pleno êxito, em que alunos, pais e professores saíram extremamente felizes pelos resultados alcançados. Concluiu que, "na Heróis do Mar, não ensinamos só a nadar...ajudamos a salvar vidas e ajudarem os jovens a serem mais felizes".

Durante os Cursos viveram-se dias extremamente marcantes para todos os alunos. O dia do jogo da Seleção Portuguesa com a França com todos os jovens a envergarem peças de roupa alusivas à seleção, lenços, camisolas, cachecóis, bandeiras, cantaram o Hino Nacional e com a agitação de cachecóis e bandeiras enviaram até Hamburgo uma mensagem de esperança para os nossos jogadores. Nesse mesmo dia, recebemos a visita na Piscina Coberta da Póvoa de Lanhoso da Atleta Olímpica Portuguesa, Tamila Holub, que representa o SC de Braga que para a gravação de um Programa Sobre Olimpismo colocou várias perguntas aos nossos alunos sobre a história antiga e moderna dos Jogos Olímpicos.





28
anos

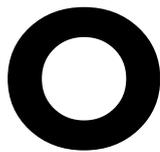
o melhor do mar à sua mesa

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

PALÁCIO DO RAI ACOLHE EXPOSIÇÃO MEMORAÇÃO



Palácio do Raio vai acolher até 2 de Setembro a exposição “Memoração”, com curadoria da investigadora Tânia Dinis e apoio de Tales Frey.

O projecto da Memoração iniciou em 2021 e partiu de uma proposta de pesquisa, recolha e investigação do Município de Braga e do então Museu da Imagem de Braga.

Da Open Call realizada na altura surgiram dez doadores que legaram várias dezenas de fotografias ao projecto, às quais se juntam, nesta mostra, o espólio do Museu da Imagem. Para o processo, a artista procurou debruçar-se sobre o invisível, aquilo que não se vê na imagem, o que não foi registado, o que foi eliminado e alterado.

Na exposição, a fotografia de família assume um papel bastante significativo porque constrói e reúne as memórias de uma história familiar. Assim, tanto funciona como documento, representando o real, como o pode ficcionar. Fragmentos de vida registados, traços do dia-a-dia, testemunhos de qualquer coisa que desapareceu e às quais o espectador tem, agora, a ocasião de dar uma segunda oportunidade: a de criar, no seu imaginário e através destas imagens fotográficas, as situações do seu próprio quotidiano.

Esta recolha, com imagens selecionadas para esse efeito, são de relevante importância, pois passam por várias décadas, por um contexto socioeconómico e cultural, de uma região, e que ao mesmo tempo é transversal a todos, o discurso da imagem vai se direccionando, resultando em ensaios de composição visual que parte da sua apropriação, descontextualização e fragmentação. Refletindo sobre a noção de arquivo, a sua relação com o objeto fotográfico, no contexto da arte contemporânea e com o álbum de família.

A visita à exposição será de entrada livre e pode ser realizada no horário de funcionamento do Centro Interpretativo das Memórias da Misericórdia de Braga, no Palácio do Raio, de terça a sábado das 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 18h30.

CURADORIA DA INVESTIGADORA TÂNIA DINIS

Tânia Dinis nasceu em 1983. Com Mestrado em Práticas Artísticas Contemporâneas FBAUP, 2015, o trabalho atravessa diversas perspectivas e campos artísticos, tais como a fotografia, performance, cinema e o da estética relacional, partindo de imagens de arquivo de família a outros registos de imagem real.

Desde 2011, que o seu trabalho de pesquisa e criação, explora a intimidade, vida familiar, tempo-imagem-memória, e estes trabalhos em específico, estão inseridos na série “Arquivo de Família”, a qual está em constante desenvolvimento e atravessa diversas perspectivas e campos artísticos, como o da fotografia, o da performance, o do cinema e o da estética relacional.

Esta pesquisa começa por investigar e recolher arquivos públicos ou privados – arquivos esses que contêm filmes e Super 8, fotografias analógicas, cartas, diapositivos, objetos, – para depois serem reunidos em experimentos artísticos reorganizados, revisitados, confrontados e manipulados pela montagem, implementação de colagens e fragmentos sonoros, exploração da ideia de imagem como uma experiência da efemeridade do tempo e da memória, recorrendo também, a outros registos de imagem real, um trabalho de pesquisa em torno do tempo-imagem-memória. Desde 2019, que tem desenvolvido um trabalho de criação e pesquisa, na cidade de Braga, a partir de arquivos privados e do próprio Museu da Imagem de Braga.

A proposta para a pesquisa, investigação, curadoria e exposição no Museu da Imagem de Braga, pretende prosseguir o trabalho, até aqui desenvolvido pelo Museu, agora procurando, imagens da década 1910, e no período temporal anterior e posteriores aos anos 60, documentando-as e digitalizando-as, permitindo assim, que esta recolha seja um revisitar, deslocando as imagens do seu local original, do íntimo ao público, uma segunda vida, para que possa ficar devidamente arquivada, para que depois se possa fazer uma viagem pelo seu contexto socioeconómico e cultural, de uma região, mas que nos é transversal a todos.





ÓTICA O PALACIO



QUALIDADE E EXCELÊNCIA



facebook.com/oticaopalacio
www.oticaopalacio.pt
geral@oticaopalacio.pt

Largo da Senhora-a-Branca, 109
4710-443 Braga

253 130 431
913 588 175

VITALIDADE DO GUIMARÃES JAZZ À 33ª EDIÇÃO AFIRMA JAZZ CRIATIVO E EM SINCRONIA COM O SEU TEMPO

Em 2024, ano em que o festival cumpre a sua 33ª edição, o Guimarães Jazz dá provas da sua reputação e da sua vitalidade através de um cartaz que aposta no jazz criativo e em sincronia com o seu tempo. O programa de concertos, que será apresentado de 7 a 16 de novembro, destaca-se pela defesa da posição autoral dos músicos, pela atual qualidade do jazz nacional, por uma reforçada componente orquestral e por uma natureza comparativamente descentrada da tradição jazzística mais clássica ou purista da maior parte dos projetos presentes no elenco que inclui nomes como Maria Schneider & Clasijazz Big Band, Wadada Leo Smith, Ambrose Akinmusire, John Escreet, Dzijan Emin com Orquestra de Guimarães, Sara Serpa, André Matos, Jeff Ballard e Craig Taborn, Tommaso Perazzo, Marcelo Cardillo, entre muitos outros.

A abertura da 33ª edição do Guimarães Jazz, a 7 de novembro, será protagonizada pelo quarteto liderado pelo poderoso trompetista Ambrose Akinmusire – de regresso a Guimarães oito anos depois de uma atuação memorável neste palco –, o qual se apresentará acompanhado pelo Mivos String Quartet, bem como por quarteto composto por uma produtora de música de dança, um vocalista e um baterista, num formato heterodoxo e praticamente inédito que suscita grandes expectativas.

Na primeira sexta-feira do festival, dia 8, será a vez de subir ao palco um quarteto inédito coliderado pela vocalista Sara Serpa e pelo guitarrista André Matos (ambos músicos portugueses com uma carreira no circuito jazzístico norte-americano que prestigia o jazz português), os quais surgirão acompanhados por um colaborador habitual (o experiente baterista Jeff Ballard) e por Craig Taborn, um dos grandes pianistas de jazz contemporâneos que valerá certamente a pena reencontrar.

No sábado da primeira semana, 9 de novembro, está prevista uma programação dupla: durante a tarde, será possível ouvir o prestigiado grupo de percussão português Drumming – um ensemble excepcional de músicos que tem desenvolvido ao longo das últimas duas décadas uma obra impressionante de interpretação de repertório erudito e de fusão do mesmo com o jazz, que neste concerto se apresentará em colaboração com o pianista Daniel Bernardes numa revistação e homenagem ao compositor György Ligeti, reconhecidamente um dos mais influentes do século XX; à noite, no palco principal do festival, apresentar-se-á o primeiro dos projetos puramente orquestrais desta edição: a reputadíssima compositora e arranjadora Maria Schneider, um dos nomes maiores do jazz orquestral da atualidade, regressa a Guimarães para uma revisitação retrospectiva da sua obra dirigindo a Clasijazz – uma orquestra andaluz criada recentemente e formada por um naipe de músicos competentes da cena jazzística espanhola.

Depois de uma primeira semana marcada pela diversidade de estilos e formatos, a segunda semana abrirá a 14 de novembro com aquela que é, pela dimensão colossal da sua obra e percurso musical, sem dúvida a grande figura de cartaz do Guimarães Jazz 2024 – o trompetista Wadada Leo Smith, um músico fundamental dos últimos cinquenta anos que, em Guimarães, se apresentará em quinteto para um concerto que se antecipa histórico. No dia seguinte, o público assistirá à atuação do trio liderado por John Escreet, um pianista portentoso e imprevisível cuja evolução e amplitude criativa justifica a sua atuação pela primeira vez em nome próprio neste palco, naquele que poderá ser um dos mo-

mentos altos do festival. A acompanhar o pianista estará uma secção rítmica composta por Eric Revis e Damion Reid, o mesmo alinhamento do trio que gravou recentemente o álbum “Seismic Shift”, de 2022, o qual será previsivelmente o centro da atuação desta formação no festival.

A parceria entre o Guimarães Jazz e a Orquestra de Guimarães terá este ano honras de encerramento e merece também um destaque acrescido, não apenas pelo compositor que a irá conduzir e liderar – o macedónio Dzijan Emin, um músico ainda pouco conhecido mas com um percurso invulgar e extremamente original que irá previsivelmente surpreender o público com a sua fusão criativa de jazz e música tradicional dos Balcãs, uma das mais populares do repertório europeu de tradição folclórica, e que se apresentará acompanhado de oito músicos também da Macedónia –, mas também pela evolução extremamente positiva desta orquestra local, provando assim a pertinência das parcerias assumidas pelo festival com organizações e coletivos fora da sua órbita.

Esta secção colaborativa do Guimarães Jazz completar-se-á com as já tradicionais colaborações com a Orquestra da ESMAE – este ano dirigida pelo quinteto do jovem pianista Tommaso Perazzo que, em 2023, junto com o baterista Marcelo Cardillo, o qual também fará parte deste grupo, causou fortíssima impressão em Guimarães acompanhando o contrabaixista Buster Williams, quinteto esse que será também responsável, como sempre acontece, pelas oficinas de jazz e pelas jam sessions.

A Porta-Jazz propõe o projeto multimédia “Fissuras”, protagonizado por uma formação liderada pelo saxofonista cubano Hery Paz e complementado por uma componente de vídeo da responsabilidade da artista Maria Mónica; a Sonoscopia apresentará uma formação mais alinhada com o fenómeno jazzístico do que em edições anteriores – representado este ano pelo trio liderado pelo trompetista português Luís Vicente e com a participação especial de Camilla Nebbia, uma saxofonista argentina emergente do jazz europeu contemporâneo; e, finalmente, o João Rocha Quartet, que conquistou os prémios de Melhor Ensemble e Melhor Arranjo da edição de 2024 do concurso de jazz da Universidade de Aveiro, e o qual terá a curiosidade adicional de ser desta vez protagonizado por jovens músicos que já atuaram no Guimarães Jazz integrados na Orquestra da ESMAE.

Na sua 33ª edição, o Guimarães Jazz vê-se, à imagem da própria música que representa, inevitavelmente confrontado com a circunstância do seu próprio peso histórico e com as vantagens e desvantagens que esse lastro representa quando são equacionadas novas estratégias de programação. Considerando que a reputação e a vitalidade do Guimarães Jazz advêm não apenas dos números que sustentam a sua história, mas da sua habilidade para captar influências e dessa forma promover uma relação imaterial entre os músicos e o público, este ano, como é sempre o caso no Guimarães Jazz, o elenco de projetos e artistas apresentados – não sendo necessariamente os mais conhecidos ou os mais favorecidos pela crítica mainstream – foi pensado exclusivamente no sentido de preservar esse pacto de confiança e, assim, defender a pertinência do jazz num contexto frequentemente marcado por processos e discursos hostis a um estilo musical que alguns consideram ultrapassado pelos acontecimentos e, sobretudo, pela evolução tecnológica.



É, porém, assumida pelo Guimarães Jazz, a tarefa do festival contrariar essa narrativa pela afirmação de um jazz criativo e em sincronia com o seu tempo, bem como pela defesa da posição autoral do músico contra a tendência de automatização e, conseqüente uniformização, do ato criativo, conforme aponta o seu diretor artístico Ivo Martins.

Em termos genéricos, podem salientar-se duas dimensões fundamentais do cartaz da 33ª edição do Guimarães Jazz. O primeiro, e talvez o principal, ponto de destaque do programa será, pela sua importância simbólica, a significativa representação de músicos portugueses no programa, um sinal de reconhecimento de que a realidade portuguesa mudou muito ao longo destes últimos anos e que a qualidade dos projetos e dos instrumentistas locais tem verificado uma evolução muito positiva. Por outro lado, outra das características que é importante assinalar, esta

no domínio mais formal ou estilístico, é a forte componente orquestral e a natureza comparativamente descentrada da tradição jazzística mais clássica ou purista da maior parte dos projetos musicais presentes neste elenco, isto apesar de se preservar um núcleo de concertos firmemente situados no perímetro da raiz afro-americana do jazz.

O Guimarães Jazz é uma organização conjunta d'A Oficina, do Município de Guimarães e do Convívio Associação Cultural. Os bilhetes para os concertos do Guimarães Jazz, incluindo a respetiva informação e descontos associados, já se encontram à venda nas bilheteiras do Centro Cultural Vila Flor (CCVF), do Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), da Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou da Loja Oficina (LO), bem como nas várias entidades aderentes da BOL, e online em oficina.bol.pt. (foto: Briene Lermite Schneider)

GUIMARÃES JAZZ 33ª edição

7 - 16 novembro 2024

Quinta 7 novembro, 21h30
CCVF / Grande Auditório

Ambrose Akinmusire: Honey from a Winter's Stone
Mivos String Quartet

Sexta 8 novembro, 21h30

CCVF / Grande Auditório
Sara Serpa, André Matos, Craig Taborn e Jeff Ballard

Sábado 9 novembro, 16h00

CCVF / Pequeno Auditório
Projeto Centro de Estudos de Jazz - Univ. Aveiro / Guimarães Jazz
João Rocha Quartet

Sábado 9 novembro, 18h00

CCVF / Pequeno Auditório
Daniel Bernardes & Drumming GP
Clockwork - in memoriam György Ligeti

Sábado 9 novembro, 21h30

CCVF / Grande Auditório
Maria Schneider & Classijazz Big Band

Domingo 10 novembro, 17h00

CCVF / Grande Auditório
Projeto Orquestra de Jazz da ES-MAE / Guimarães Jazz dirigida por Tommaso Perazzo Quintet

Domingo 10 novembro, 21h30

CIAJG / Black Box
Projeto Porta-Jazz / Guimarães Jazz
Fissuras

Quinta 14 novembro, 21h30

CCVF / Grande Auditório
Wadada's Fire-Love Expanse

Sexta 15 novembro, 21h30

CCVF / Grande Auditório
John Escreet's Seismic Shift with Eric Revis and Damion Reid

Sábado 16 novembro, 16h00

CCVF / Pequeno Auditório
Projeto Sonoscopia / Guimarães Jazz
Luís Vicente Trio feat. Camila Nebbia

Sábado 16 novembro, 18h00

CCVF / Pequeno Auditório
Tommaso Perazzo Quintet

Sábado 16 novembro, 21h30

CCVF / Grande Auditório
Projeto Orquestra de Guimarães / Guimarães Jazz com Dzijan Emin Octeto

ATIVIDADES PARALELAS

Quinta 7 a Sábado 9 novembro
| CCVF / Café Concerto / 23h59-02h00

Quinta 14 a Sábado 16 novembro

| Convívio Associação Cultural / 23h59-02h00
Jam Sessions
Tommaso Perazzo Quintet

Terça 12 a Sexta 15 novembro

CCVF / 14h30-18h00
Oficinas de Jazz
Tommaso Perazzo Quintet



BRAGA BLUES

7TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '24

VERÃO!

A EDIÇÃO DE VERÃO FOI UM SUCESSO!

Em 2024 assinala a 7ª edição do Festival Internacional Nova Arcada Braga Blues, que conta como habitualmente duas edições no mesmo ano. A de verão aconteceu entre os dias 5 a 10 de Julho culminando com um concerto memorável da Norte Americana Tia Carroll na Praça Municipal. O Norueguês Eric Slim Zahl, agendado para o mesmo local, acabou por fazer um concerto inesperado no Café Concerto RUM by Mavy, devido à chuva.

Como é imagem de marca do festival, houve concertos espalhados por toda a cidade. No dia 5 de Julho os Brasileiros Gringo's Washboard Band, apresentaram um blues reminescente da década de 30 no Café Concerto RUM by Mavy. O australiano Pugsley Buzzard levou o Piano Blues ao Caffé Chave D'ouro, também houve lugar há habitual Jam Session de Blues no Mesa na Praça, no dia 7 de Julho e, no dia 8, a icónica All Stars Jam Session no Boca Maldita em Prado, onde os vários músicos que integram o cartaz do festival juntaram-se para improvisar blues ao vivo.

A edição de Outono irá acontecer entre os dias 2 a 9 de Novembro destacando-se a presença no Fórum Braga do músico Norte Americano Robben Ford, o argelino Amar Sundy, "Portuguese Blues Reunion" com Tim & Budda Guedes, e "Vamos Falar de Blues" com Aurea. Braga assume-se claramente como a Cidade do Blues no panorama nacional.



Tia Carrol (USA), Foto por Gonçalo Delgado



Eric Slim Zahl (NO), Foto por Gonçalo Delgado



+INFO EM:



Micha Rudowski, Alex Liberalli, Budda Guedes

COM O APOIO DE:

PATROCINADORES:





RESTAURANTE SAMEIRO PAMPA'S

A TRADIÇÃO À SUA MESA

O Restaurante Sameiro Maia tem nova gerência e novo nome: Restaurante Sameiro Pampa's! A aposta continua a ser a tradição gastronómica regional, com pratos como o Bacalhau com Natas, Bacalhau à Sameiro e Bacalhau à Gomes de Sá, além do conhecido rosbife, mas acrescenta ao seu menu o típico o churrasco brasileiro! O espaço está dividido em dois salões amplos e elegantes, ideais para realização de aniversários, batizados, grupo de turistas e, claro, todos os grupos de amigos e famílias que desejam usufruir de momentos especiais neste ícone gastronómico! Além do restaurante, o Restaurante Sameiro Pampa's tem um novo espaço com tapas, sanduíches, tábua de frios e charcutaria, a sandes de pernil com queijo da serra e abacaxi, entre outras especialidades, que são servidos na nossa charmosa esplanada, com uma vista fenomenal! Depois de um passeio no Santuário do Sameiro, nada melhor que aproveitar o melhor da gastronomia no Pampa's!

Venha visitar este ícone gastronómico!



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

253 281 010
253 675 114

 Restaurante Sameiro Pampa's

TRAIL RUNNING REGISTA FORTE CRESCIMENTO

A corrida em trilhos tem crescido cerca de 15% anualmente

Por: Trail-Running.pt Fotos: Evan Jahn; Joshua Dwight for The Trail Team



A prática do trail running, que foi reconhecida oficialmente como uma disciplina de atletismo em 2015, tem raízes que se estendem a antigas corridas em cenários naturais. A sua formalização, no entanto, começou a ganhar forma na década de 1970, principalmente na Califórnia, Estados Unidos. O evento pioneiro foi a Western States 100-Mile Endurance Run, que teve a sua primeira edição em 1977 e rapidamente se tornou um ícone.

O trail running registou um crescimento significativo nos anos 2000, com a primeira edição do UTMB® em 2003. Este evento, realizado em Chamonix, nos Alpes franceses, rapidamente transformou a cidade na “Meca” do trail running. Em 2007, a cidade de Huntsville, no Texas, acolheu o primeiro campeonato do mundo de trail running.

Segundo a Federação Internacional de Atletismo (WorldAthletics.org), a popularidade do trail running tem crescido a uma taxa anual de 15% desde meados da década de 1990. Atualmente, estima-se que existam 20 milhões de praticantes em todo o mundo, um número que reflete o apelo global deste desporto.

O trail running oferece inúmeros benefícios físicos e mentais aos seus praticantes. Além de proporcionar

uma ligação íntima com a natureza e experiências inesquecíveis, esta atividade ajuda a exercitar diversos músculos do corpo, protege a saúde do coração, reduz o stress e melhora o humor. É uma forma holística de manter a saúde e o bem-estar.

PORTUGAL - UM CASO DE SUCESSO

Portugal tem-se afirmado como um destino de eleição para o trail running a nível internacional. Em 2016 e 2019, o país acolheu os campeonatos do mundo e é palco de eventos que fazem parte dos mais prestigiados circuitos internacionais.

Portugal oferece uma diversidade de paisagens espetaculares e trilhos desafiantes que são um verdadeiro paraíso para os entusiastas desta modalidade. Desde as serras majestosas do continente até aos trilhos mágicos das ilhas dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, Portugal tem algo para todos.

De acordo com um estudo realizado por Orlando Duarte, em 2023, realizaram-se 513 eventos de trail running em Portugal, contando com a participação de 137.877 atletas. Estes números refletem o crescente interesse e envolvimento dos portugueses nesta modalidade.





VERÃO 2024

1º TORNEIO LÚDICO



ESCALÕES

TRAQUINAS
2016/2015

BENJAMINS
2014/2013

INFANTIS FEMININO
2012/2011

AGOSTO
(MANHÃS)

MÍNIMO 4 EQUIPAS
MÁXIMO 6 EQUIPAS

POR ESCALÃO

Joga connosco!

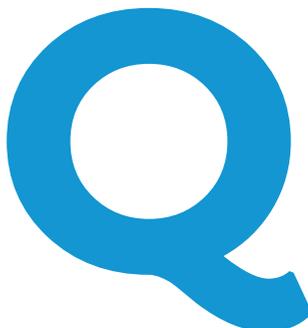
+INFO

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos

O QUE É DIABETES, O SEU DIAGNÓSTICO



Que tipos de diabetes existem?

- Diabetes Tipo 1
- Diabetes Tipo 2
- Diabetes Gestacional
- Outros tipos de Diabetes

Existem outros tipos de diabetes além do Tipo 1, Tipo 2 e Gestacional, mas esses ocorrem com muito menor frequência. São eles:

- Diabetes Tipo LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults): costuma ser confundido com a diabetes do tipo 2. A maior incidência concentra-se em pacientes entre 35 e 60 anos. A manutenção do controle de glicemia é o principal objetivo do tratamento do portador de diabetes tipo LADA. Um aspecto que deve ser levado em conta, refere-se à progressão para a necessidade de terapia com insulina.

- Diabetes tipo MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) que afecta adultos jovens mas também adolescentes e crianças. Apresentam-se com características de diabetes tipo 2 e são causadas por uma mutação genética que leva a uma alteração da tolerância à glucose.

- Diabetes Secundário ao Aumento de Função das Glândulas Endócrinas (Ex: doença de Cushing, acromegalia ou gigantismo, feocromocitoma, glucagonoma)

- Diabetes Secundário a Doenças Pancreáticas (Exemplos: pancreatite crónica, Destruição pancreática por depósito de ferro denominado hemocromatose)

- Resistência Congênita ou Adquirida à Insulina

- Diabetes Associado a Poliendocrinopatias Auto-Imunes

- Diabetes Relacionados à Anormalidade da Insulina (Insulinopatias)

O diagnóstico da Diabetes

O diagnóstico é feito através dos sintomas que a pessoa manifesta e é confirmado com análises de sangue. Outras vezes podem não existir sintomas e o diagnóstico ser feito em exames realizados por outra causa.

Os sintomas relacionados com o excesso de açúcar no sangue aparecem, na diabetes tipo 2, de forma gradual e quase sempre lentamente. Por isso, o início da diabetes tipo 2 é muitas vezes difícil de precisar.

Os sintomas mais frequentes são a fadiga, poliúria (urinar muito e com mais frequência) e sede excessiva. Muitas vezes o doente não apresenta estes sintomas (ou dá-lhes pouca importância) e o diagnóstico é feito por análises de rotina.

Nas análises encontramos uma quantidade de açúcar no sangue aumentada (hiperglicemia) e aparece açúcar na urina (glicosúria).

Pode ser uma pessoa com Diabetes:

Se tiver uma glicemia ocasional de 200 mg/dl* ou superior com sintomas

Se tiver uma glicemia em jejum (8 horas) de 126 mg/dl ou superior em 2 ocasiões separadas de curto espaço de tempo



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)

Restaurante Varanda do Lima 2

O PARAÍSO DA GASTRONOMIA TRADICIONAL!

Aberto desde 1999 e com gerência de Paulo Vilaça desde 2014, o Restaurante Varanda do Lima II é um dos espaços que melhor trata a gastronomia tradicional.

O conhecimento que passa de geração em geração reúnem-se num menu que tem muita coisa boa para provar. A começar pelo Bacalhau, que pode ser na brasa, à moda da casa, à Barca ou à Braga, ou pelo peixe fresco, que chega todos os dias à vitrina do Restaurante Varanda do Lima II. Delicie-se com a Garoupa, a Dourada, o Pregado, o Robalo para um almoço ou um jantar memorável. Ainda nos peixes e mariscos, experimente o polvo na brasa ou as espetadas de Lulas.

Nas carnes, há muito para surpreender: a começar pelo Rosbife de Boi Fatiado na brasa, um dos pratos mais emblemáticos da casa; o Naco de Vitela ou o Medalhão de Boi, ambos na Brasa será uma excelente escolha! Ao Domingo, tem sempre a Vitela ou o Cabrito no Forno! Sazonalmente, poderá ter a Lampreia ou o Pica no Chão (mediante disponibilidade).

A terminar a refeição, nada melhor que finalizar com um doce da casa: um Leite de Creme, o Pudim Caseiro ou o Pudim Abade de Priscos. A acompanhar a sua refeição, escolha o melhor vinho nacional, das várias regiões portuguesas.





Restaurante Varanda do Lima 2

Av. Nossa Sra. do Alívio 301, Braga
910 034 450
253 322 794



SEIS MEDIDAS QUE PROMOVEM A CIRCULAÇÃO VENOSA

A Doença Venosa Crónica (DVC) é uma disfunção das paredes e válvulas das veias das pernas que dificulta a circulação do sangue para o coração. Apesar de um número significativo de doentes desvalorizar os sintomas numa fase inicial da doença, a DVC tem um impacto negativo importante no dia a dia. O tratamento atempado e adequado é essencial para melhorar a qualidade de vida, prevenir a progressão e evitar potenciais complicações. Para prevenir e controlar esta patologia, recomendam-se também medidas higieno-dietéticas para promover a circulação venosa.

Os primeiros sinais e sintomas de Doença Venosa Crónica (DVC) – sensação de pernas pesadas e cansadas, a dor, o inchaço nas pernas e nos pés – que se agravam com o calor e com longos períodos na posição de pé ou sentada, são frequentemente percecionados como normais. Ainda que estas queixas criem desconforto e incapacidade, limitando tarefas do dia a dia, são maioritariamente desvalorizadas.

Os doentes devem procurar um profissional de saúde sempre que suspeitem que estão perante uma situação de DVC. O alívio dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida são os principais objetivos do tratamento.

Sabe-se que, em Portugal, a DVC afeta 35% da população adulta, com maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos (7 em cada 10 mulheres com mais de 30 anos sofre de DVC), sendo preocupante que uma grande parte das pessoas afetadas não procure ajuda médica. “Os doentes devem estar atentos e não ignorar os primeiros sintomas e sinais visíveis. Por ser muitas vezes valorizada tardiamente, esta doença acaba por afetar a sua qualidade de vida, com um impacto social e económico significativo, pelo que o tratamento adequado e atempado é

essencial”, salienta Joana Amaral, médica de Medicina Geral e Familiar.

“Esta patologia afeta as paredes e válvulas das veias das pernas e dificulta a circulação do sangue para o coração. Uma das formas de prevenir e controlar a DVC é reajustar o estilo de vida através da adoção de medidas higieno-dietéticas que ajudam a promover a circulação venosa”, recomenda a especialista.

A DVC é uma doença crónica e evolutiva, que exige vigilância e cuidados médicos continuados, por isso é fundamental que os doentes adaptem o seu estilo de vida e passem a adotar, no seu dia a dia, algumas medidas para ajudar a controlar esta patologia.

6 MEDIDAS QUE PROMOVEM A CIRCULAÇÃO VENOSA:

1. **Praticar exercício físico como caminhadas, ciclismo ou natação;**
2. **Evitar estar longos períodos de pé ou sentado;**
3. **Evitar saltos altos ou rasos (a altura recomendada é de 3 a 4 cm);**
4. **Prevenir o excesso de peso;**
5. **Evitar o uso de roupa apertada;**
6. **Procurar lugares frescos e evitar as exposições ao calor (sol, depilação com cera, banhos quentes e sauna).**

Quanto ao tratamento, este depende da situação de cada doente e da gravidade dos sintomas, pelo que deve ser adaptado caso a caso, podendo incluir medicamentos venoativos, compressão elástica, ou até mesmo intervenções cirúrgicas. A compressão e a medicação são medidas habitualmente prescritas de forma contínua, mas deve sempre avaliar a situação com o seu médico. Saiba mais em www.dornaspernas.pt.



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

COMO PROTEGER A PELE MADURA NO VERÃO

A

exposição solar provoca danos progressivos à pele, potenciando o envelhecimento precoce e o risco aumentado de cancro de pele.

Este artigo destaca a importância de uma proteção solar adequada, especialmente para a pele madura, e os benefícios de alguns protetores solares.

Cada vez que sua pele é exposta aos raios ultravioleta (UV) do sol, ocorre um dano que, mesmo que não seja imediatamente visível, pode contribuir para futuros problemas na pele. Como dano direto, pode surgir uma queimadura solar bem como alterações na textura da pele, tornando-a mais áspera, seca e propensa a descamação. A exposição solar é cumulativa, o que significa que os efeitos dos danos causados pelo sol se acumulam ao longo do tempo. A sucessiva exposição solar ao longo dos anos contribui para o envelhecimento prematuro – surgem rugas e manchas senis – aumenta o risco de cancro de pele e do surgimento de queratoses actínicas.

PROTEGER PARA CUIDAR DA PELE MADURA

Uma pele madura requer cuidados extras na proteção solar. Em causa, as mudanças naturais que surgem com o envelhecimento, como a diminuição da elasticidade, a presença de manchas senis e a maior propensão a ressecamento. São vários os fatores a ter em conta para proteger a pele dos danos solares, desde a escolha do protetor solar – que deve contar com um fator de proteção solar (FPS) elevado, uma formulação adequada – que ajude a manter a pele hidratada –, e a presença de antioxidantes – que ajudem a prevenir danos adicionais à pele.

Para a pele madura, é crucial escolher um protetor solar que proteja contra os danos solares e, também, forneça cuidados adicionais para as necessidades específicas desta fase da pele. No mercado, estão disponíveis algumas gamas de protetores solares que oferecem uma ampla proteção contra os raios UVA e UVB, ajudando a preve-

nir as queimaduras solares, o envelhecimento precoce da pele e os riscos associados à exposição solar prolongada.

TER SEMPRE EM CONTA QUE UMA PROTEÇÃO ADEQUADA É ESSENCIAL NA:

- 1. Prevenção de Manchas e Rugas:** Protege contra a formação de manchas senis e rugas causadas pela exposição ao sol;
- 2. Hidratação:** Ingredientes hidratantes ajudam a manter a pele madura suave e nutrida, prevenindo a secura excessiva;
- 3. Fórmulas Suaves:** Adequado para peles sensíveis, o que é importante já que a pele madura pode ser mais delicada e reativa.

Na altura de escolher, lembre-se ainda que existem diferentes FPS, entre 30 e 50, para atender às necessidades de proteção de diferentes tipos de pele e níveis de exposição ao sol. A sua fórmula deve proteger contra os raios UVA e UVB, ajudando a prevenir danos solares profundos e envelhecimento prematuro, e serem resistentes à água, oferecendo proteção duradoura mesmo durante atividades aquáticas ou em condições de suor intenso. Algumas gamas incluem ingredientes hidratantes e calmantes, como Aloé Vera e glicerina, para ajudar a manter a pele hidratada e confortável, reduzindo a sensação de ressecamento causada pelo sol. Estão disponíveis em fórmulas leves, de fácil aplicação e absorção rápida, sem deixar a pele oleosa.

O autoexame da pele a cada dois meses, permite avaliar qualquer mudança na pele, como novas manchas ou mudanças em manchas existentes. Implementando esses cuidados extra, é possível manter a pele madura protegida e saudável, prevenindo danos adicionais e mantendo uma aparência saudável e radiante.



Isabel Conceição

Farmacêutica Dermofarmácia Holon

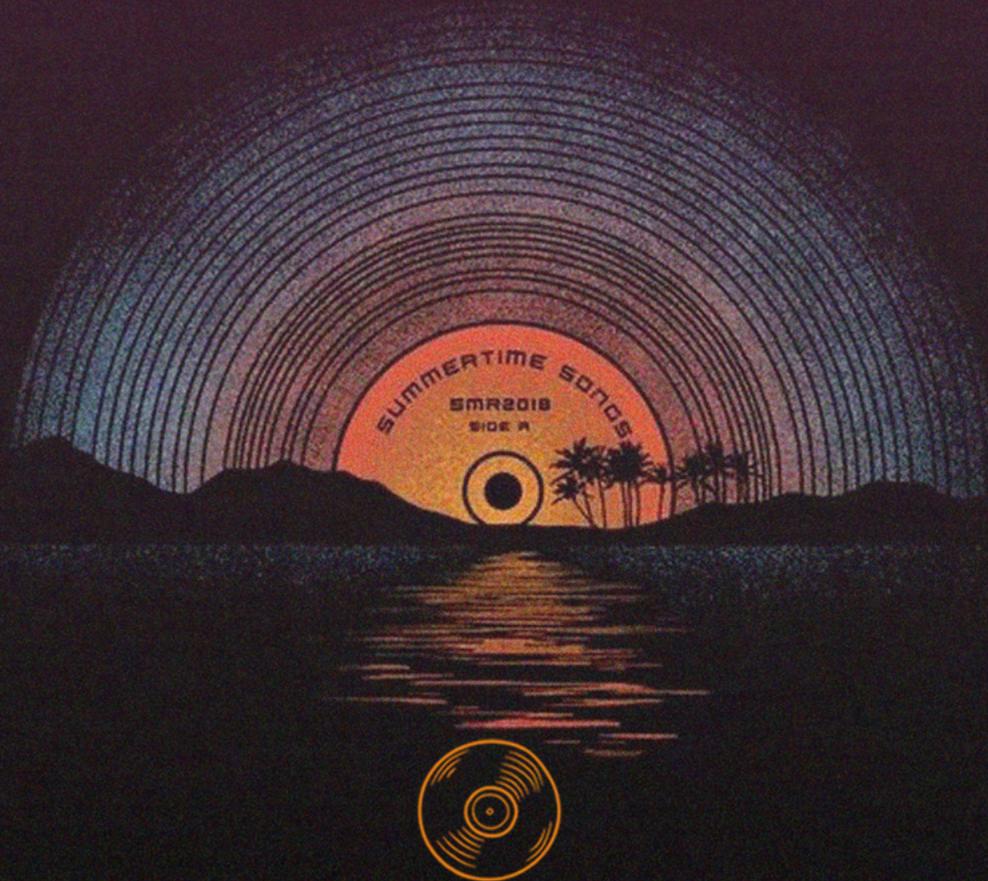




BICAU | 14 DE AGOSTO 23H

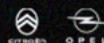
LA MOVIDA DE BRAGA

80' 90' 00'



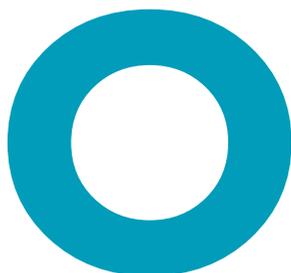
ARTUR FERREIRA | NÉNÉ
MOTINHA B2B BARRICA

sim



Ethos
CARS & CARE

CANCRO DO PULMÃO: 20% DOS CASOS OCORREM EM PESSOAS QUE NUNCA FUMARAM!



Dia Mundial do Cancro do Pulmão, principal causa de morte oncológica global e nacional, é celebrado anualmente a 1 de agosto desde 2021 para sensibilizar e educar a população sobre esta doença: cerca de 5000 pessoas morrem diariamente em todo o mundo e perto de 14 em Portugal. O principal fator de risco é o tabagismo ativo, responsável por quase 80% dos casos, o que estigmatiza e conduz a menor apoio político e social. No entanto, aproximadamente 20% dos casos ocorrem em pessoas que nunca fumaram ou fumaram menos de 100 cigarros na vida. Se o “cancro de pulmão em não fumadores” fosse por si só uma doença, ocuparia o quinto lugar em mortes por cancro em 2023. Nesta população, as causas incluem fatores de risco ambiental, como gás radão, exposição passiva ao fumo do cigarro, amianto e poluição atmosférica, mas ainda há muito a ser descoberto.

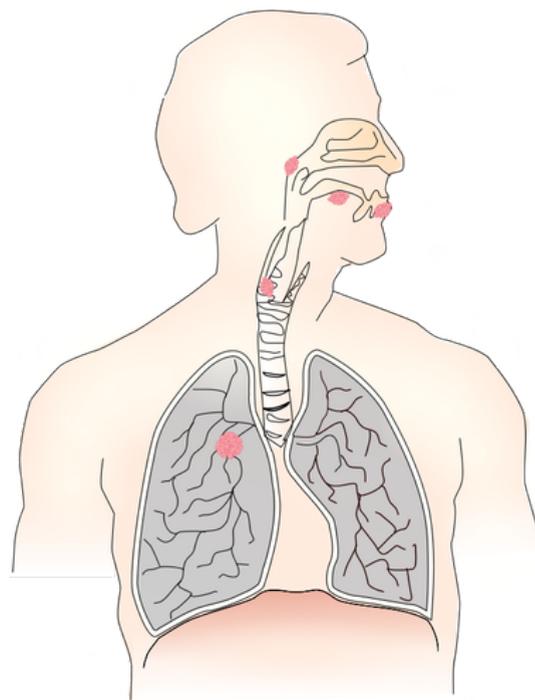


Susana Simões

Pneumologista da Unidade de Pulmão da Fundação Champalimaud

Em grande parte, a causa desta elevada mortalidade resulta do diagnóstico tardio da doença, geralmente em estado avançado, quando já não é possível um tratamento de intenção curativa. Desde logo, isso deve-se à frequente ausência de sintomas na fase inicial e/ou à desvalorização das queixas, atribuídas ao tabagismo especialmente entre fumadores e ex-fumadores. Este atraso na busca por cuidados médicos é ainda agravado pelo medo do diagnóstico. Fica aqui o alerta para procurar o médico assistente perante os seguintes sintomas: tosse persistente por mais de três semanas, alteração súbita de uma tosse antiga, perda de peso inexplicável, falta de ar, dor no tórax, sangue na expetoração e deformação das extremidades dos dedos das mãos.

Para combater o diagnóstico tardio e melhorar o prognóstico desta doença, é crucial empreender políticas de saúde pública que sensibilizem a população e os profissionais de saúde sobre o cancro do pulmão e reforcem a prevenção do tabagismo. Uma medida urgente é implementar o rastreio nacional para indivíduos de alto risco (pessoas entre os 50 e os 80 anos, fumadores ou ex-fumadores há menos de 15 anos, com histórico de consumo de um maço por dia em pelo menos 20 anos) que consiste na



realização anual de uma tomografia axial computadorizada (TAC) de baixa dose anual e reduz em cerca de 20% o risco de morte. Aqueles que não se enquadram nesses critérios devem evitar fumar e procurar ajuda médica se tiverem sintomas persistentes e/ou história familiar de cancro do pulmão.

Por último, é importante combater o medo do diagnóstico desta doença. A sua identificação precoce possibilita uma intervenção curativa, e, mesmo nos casos avançados, os novos tratamentos estão a melhorar a sobrevida e a qualidade de vida dos doentes.

As férias são um momento de convívio e partilha com familiares e amigos. Juntos somos mais fortes! Por isso aproveite para partilhar a informação que acabou de ler. Com isso, estará a contribuir para melhorar a qualidade de vida dos que estão em risco e a fortalecer a união na luta contra esta doença através do rastreio precoce, porque “o cancro de pulmão não tira férias”!



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



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponemos de estacionamento gratuito



CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

Sabia que tem
uma massagem inicial
de boas-vindas?



SAIBA COMO



DESIGNER DE MODA BRACARENSE EXPÕE TRABALHO EM VENEZA

CÂNDIDA PINTO MARCOU PRESENÇA NO FESTIVAL DE ARTE ANIMA MUNDI NO ÂMBITO DA BIENAL DE VENEZA

A obra será agora exibida durante a Noite Branca, no Mercado Municipal



Cândida Pinto, designer de moda bracarense, expôs a sua peça “A Viúva” (“The Weeping Widow”), no Festival de Arte Anima Mundi, na Bienal de Veneza, no Palazzo Pisani Revedin, em Itália, de 20 de Junho a 4 de julho.

A peça, um cubo com composições originais em renda, foi criada no âmbito de um evento do Município de Figueira de Castelo Rodrigo, na Guarda: o Entrudo Lagarteiro, uma tradição ancestral pagã, na qual um grupo de viúvas choravam os amantes e que tem, como imagens de marca, os lagartos, o crochet e as viúvas do Entrudo.

“A Viúva materializa a dor de ver partir quem se ama, tentando celebrar uma suposta vida depois da morte, só possível depois do luto – ritual essencial da experiência humana. O cubo é um espectador do sofrimento das viúvas, e homenagem à feminilidade da mulher portuguesa, na sua natureza simultaneamente submissa e agreste. A Viúva glorifica o crochet português como um dos máximos representantes da portugalidade têxtil. A peça permite contemplar as várias texturas e lingua-

gens presentes em todas as casas portuguesas, e remete para as muitas mulheres que em cada família as urdiram.”, explica Cândida Pinto.

Com a curadoria de Luca Curci, o festival recebeu também uma obra do escultor Pedro Figueiredo: “Outra Pele”, um lagarto com o dorso em decalques de renda, outro dos elementos constituintes da instalação do evento supramencionado, cujo projeto e identidade visual foram também dirigidos pela própria Cândida Pinto, na aldeia remota do distrito da Guarda.

“A viúva é a afirmação de um destaque às antíteses do que é ser mulher que marcam o trabalho mais transversal de Cândida Pinto enquanto designer de moda e stylist. A proposta que Cândida Pinto apresentou para o Entrudo de Vilar de Amargo e que agora chega a Veneza, lugar onde o Carnaval e a máscara têm particular relevância, é, neste sentido, uma expansão daquilo que é a sua atividade principal e missão e que passa pelo empoderamento da mulher através da imagem”, comenta Helena Mendes Pereira, curadora da Zet Gallery, um dos parceiros oficiais.

“A Viúva” irá também integrar o cartaz de propostas artísticas da Noite Branca, em Braga. A peça estará em exibição no Mercado Municipal durante todo o mês de setembro

A Câmara Municipal de Braga; a Câmara Municipal da Figueira de Castelo Rodrigo; a agência de comunicação Besible e a Zet Gallery são os parceiros oficiais de Cândida Pinto.

“Iniciei esta peça partindo do meu interesse em experimentar com o crochet, as suas texturas e toda a sua complexidade e interesse visual. É mesmo uma sensação de dever cumprido sentir que a viagem que começou na aldeia de Vilar de Amargo, e que tinha como objetivo levar mais longe o nome do Entrudo Lagarteiro, já passou por Veneza, agora pela minha cidade de Braga, e regressará posteriormente a casa, ao Município de Figueira de Castelo Rodrigo, onde foi criada. Quando tentamos fazer alguma coisa de novo e diferente, temos pela frente um caminho de ensaios e erros, em que é impossível designar tudo de início. É por vezes com muitos imprevistos e obstáculos que o destino se desdobra, mas foi com tenacidade que tentei agarrar esta oportunidade. Agradeço a todos os que me ajudaram e acreditaram que seriam possíveis estas quase inimagináveis aventuras, e que eu estaria à altura de as concretizar” É com estas palavras que Cândida Pinto regressa ao seu trabalho como designer de moda, no atelier do centro histórico de Braga, onde já se preparam novos projetos.

www.embraceinc.pt

Embrace Inc. Atelier
Atendimento por marcação
Rua dos Capelistas
Alameda Shopping
Showroom 4
Braga



SOBRE A ARTISTA:

Cândida Pinto nasceu em Braga, é designer de Moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc. Estudou entre Braga, Viena e Berlim e é licenciada em Inglês e Alemão. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, tendo extensa experiência como tradutora, intérprete e formadora. Especializou-se em Costura Avançada e Design de Moda e tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação, E-Commerce, Styling de Moda, Buying e Visual Merchandising. É coordenadora da área de Moda de revistas e de equipas de produção de moda. Como designer, tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como os Globos de Ouro. No âmbito do Entrudo Lagarteiro (Vilar de Amargo, Guarda), onde a peça "A Viúva" foi criada, coordenou uma equipa de artistas plásticos, com vista a fortalecer a identidade visual do crochet português pretendendo com o seu trabalho elevar a renda, mostrando antigos e novos caminhos desta arte ancestral.





SOBRE A BIENAL DE VENEZA E O FESTIVAL ANIMA MUNDI

Com curadoria de Luca Curci, o festival aconteceu em Veneza no THE ROOM Contemporary Art Space, no Palazzo Pisani Revedin, na Bienal de Veneza. Anima Mundi é a energia invisível que permite a vida, e graças à qual todos os ecossistemas terrestres, antes e depois do ser humano, encontram o seu equilíbrio, suas formas de prevalecer e desenvolver, transformar-se e progredir. Todos os seres da Terra – plantas, minerais e animais – possuem em si uma força secreta, que sempre estimulou o pensamento e a evolução humana. O festival pretende descobrir múltiplas formas destas interligações invisíveis entre a alma e o corpo, o céu e a terra, a humanidade e a natureza. O evento foca-se no conceito de Anima Mundi, a ligação intrínseca que existe entre todos os seres do planeta. Como escreveu Platão: “este mundo é inegavelmente um ser vivo dotado de alma e inteligência... Uma simples entidade viva contém em si todas as outras que, por natureza, lhe estão ligadas”. O Palácio Pisani Revedin já foi propriedade de várias famílias nobres, e é considerado um dos mais belos e evocativos locais da cidade de Veneza. Irá receber para o evento milhares de stakeholders e apreciadores de arte contemporânea.

CARNEIRO

Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa que deve estar Vigilante e Atento.
 Amor: Não se deixar abater por uma discussão. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor!
 Saúde: Seja mais otimista!
 Dinheiro: Procure terminar um projeto dentro do prazo estabelecido.
 Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 48
 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 3 de Copas, que significa Conclusão.
 Amor: Esclareça com o seu par tudo o que possa prejudicar a harmonia da sua relação.
 Saúde: Durante este período é possível que venha a ter alguns problemas musculares.
 Dinheiro: Nunca desista dos seus sonhos!
 Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30
 Pensamento positivo: Estou atento a tudo o que se passa à minha volta.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
 Amor: Liberte a criatividade que existe dentro de si e aprenda a encontrar soluções de forma mais original.
 Saúde: É possível que se sinta fisicamente enfraquecido.
 Dinheiro: Seja firme, mas justo, com as pessoas que trabalha.
 Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42
 Pensamento positivo: Dedico-me às pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência.
 Amor: Mantenha a calma. Que a sabedoria seja a sua melhor conselheira!
 Saúde: Não estão previstas dificuldades, no entanto evite cometer excessos.
 Dinheiro: Faça um esforço redobrado por manter a concentração.
 Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39
 Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão.
 Amor: Alguns momentos menos agradáveis poderão assombrar a sua vida amorosa. Não se deixe dominar por maus presságios!
 Saúde: Tendência para algum mau humor e irritabilidade.
 Dinheiro: Finalmente, poderá conseguir um aumento pelo qual esperava.
 Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47
 Pensamento positivo: Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso.
 Amor: Procure passar mais tempo com a sua família. Olhe em frente e verá que existe uma luz ao fundo do túnel!
 Saúde: Durante este período poderá ser incomodado por fortes dores de cabeça.
 Dinheiro: O bom ambiente profissional ajudará a aumentar a qualidade do trabalho.
 Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49
 Pensamento positivo: Eu sei que mereço ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério.
 Amor: Faça os possíveis por estar mais perto de um amigo muito querido.
 Saúde: O seu organismo vai agradecer-lhe o contacto com o ar puro.
 Dinheiro: Momento favorável ao estudo.
 Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48
 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
 Amor: O seu par poderá estar demasiado exigente. Seja tolerante e dedicado.
 Saúde: Faça desporto, mas opte por modalidades que ajudem a aumentar a resistência física.
 Dinheiro: Aprenda a ser um bom gestor das suas poupanças. Aos poucos irá ver a diferença na sua conta.
 Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48
 Pensamento positivo: Vivo cada momento com felicidade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada.
 Amor: Trabalhe mais o seu lado espiritual. Descubra a força e a coragem que tem dentro de si!
 Saúde: Tenha mais atenção ao seu peso.
 Dinheiro: É possível que receba um convite de trabalho muito aliciante.
 Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40
 Pensamento positivo: A alma não tem idade, jamais envelhece!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
 Amor: Esteja atento aos sinais do Cupido, pois é possível que venha a conhecer um novo amor.
 Saúde: As tensões acumuladas podem fazer com que se sinta cansado.
 Dinheiro: Esforce-se por conseguir atingir os seus objetivos profissionais. Tenha a ousadia de sonhar!
 Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29
 Pensamento positivo: Procuo manter-me sereno e ouvir a voz de Deus!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.
 Amor: Aposte nos seus sentimentos. Lute pela sua felicidade.
 Saúde: Evite pegar em pesos e adote uma postura mais correta, pois a humidade poderá fazer com que sinta fortes dores na coluna.
 Dinheiro: Aproveite o seu dinamismo para se concentrar ao máximo nas suas tarefas profissionais. Que o sucesso esteja sempre consigo!
 Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49
 Pensamento positivo: O meu coração está disponível para o Amor.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: Cavaleiro de Ouros, que significa Maturidade.
 Amor: Proteja as suas emoções tornando-se cada dia que passa num ser humano mais forte e então sim, será feliz!
 Saúde: Consulte um dentista, pode estar a precisar.
 Dinheiro: Evite fazer gastos desnecessários. Compre apenas aquilo que realmente necessita.
 Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33
 Pensamento positivo: Eu venço os meus medos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Centro

Agora mais perto de si!



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



Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

www.mariahelena.pt
www.facebook.com/MariaHelenaTV



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

Voluntariado Hospitalar em Oncologia

O voluntariado é uma atividade inerente ao exercício de cidadania, de reconhecido interesse social e comunitário, assente no projeto de uma equipa, devidamente regulamentado, estruturado, comprometido, e assegurado por uma Instituição vinculadora.

O Voluntariado Hospitalar em Oncologia visa contribuir para a humanização da assistência ao doente oncológico, pela disponibilização de apoio prático e/ou emocional aos doentes em regime de ambulatório e internamento.

Assume como principais objetivos a melhoria do acolhimento e da permanência do doente oncológico e da sua família/cuidadores em contexto hospitalar, contribuindo para amenizar o seu sofrimento e melhorar a sua qualidade de vida; a disponibilização de apoio emocional, prático e informativo ao doente oncológico e seus acompanhantes; e a divulgação dos serviços de apoio ao doente oncológico da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Reconhecendo a importância do voluntariado em oncologia, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte dará início a um novo projeto - Voluntariado Hospitalar em Oncologia.

A inscrição poderá ser efetuada através do email delegacao.braga@ligacontracancro.pt ou do telefone 914 619 626.

LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Delegação - Braga

QUERES SER
VOLUNTÁRIO
HOSPITALAR?

Tens mais de 18 anos?
Tens disponibilidade e interesse
em integrar o nosso projeto de
voluntariado?

Candidata-te!

Para mais informações: delegacao.braga@ligacontracancro.pt

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

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



Francielly
Costa DERMOPIGMENTAÇÃO
AVANÇADA

**DESPERTE
TODO SEU
POTENCIAL**

*Última chance para
garantir seu curso
com o preço
mais baixo.*

Feche o seu **carrinho** antes que
seja tarde demais!



franciellycosta.store

O seu
embelezamento
começa aqui!



COLEÇÕES EM DESTAQUE



Soft and natural false
eyelashes



Professional Lash
lifting kit



Microblading
Pigment Fixing



Mapping
Eyebrow



Lift Cream and
Fix Cream

OFERTA DO DIA

Todos os dias produtos especiais para si.
Mas corra que é por tempo limitado!

GANHE ATÉ 10% DE DESCONTO!

Conheça também os meus serviços em:



Francielly Costa - Dermopigmentação Avançada



@mestre_franciellycosta

917 132 116

913 112 232



Francielly
Costa

DERMOPIGMENTAÇÃO
AVANÇADA

SEXTO ANIVERSÁRIO DO FORUM BRAGA TRAZ EVENTOS IMPERDÍVEIS

Em comemoração do seu sexto aniversário, o Forum Braga apresenta uma série de eventos imperdíveis ao longo do mês de setembro. Com uma programação diversificada que inclui cinema, teatro, música e muito mais, o Forum Braga continua a consolidar-se como um dos principais centros culturais da região.

No dia 15 de setembro, o Grande Auditório do Forum Braga recebe duas sessões de cinema solidário. Sete anos passados, Gru, o supervilão favorito do mundo, que se tornou agente da Liga Anti-Vilões, regressa para uma nova e excitante era de caos em “Gru - O Maldisposto 4”, com exibição às 15h30. No mesmo dia, às 18h00, dos produtores das sagas “Jurássico”, “Bourne” e “Indiana Jones”, nasce um novo capítulo do blockbuster de 1996 - “Tornados”. Edgar Jones é Kate Cooper, uma ex-caçadora de tempestades, assombrada por um encontro devastador com um tornado no seu passado, que se dedica agora a estudar, em segurança, os padrões das tempestades em Nova Iorque.

O bilhete tem o custo de 2€, sendo que 1€ reverterá a favor dos Bombeiros Voluntários de Braga, reforçando o compromisso do Forum Braga com a comunidade local, poderá ser comprado nas bilheteiras do Forum Braga e na rede Meobluticket.

Ao longo do mês de setembro, a programação diversificada recebe a, 12 de setembro, o espetáculo “Improvável” da Cia. Barbixas. Com um formato de improvisação onde o público sugere os temas e os atores criam as cenas ao vivo, cada performance é exclusiva e repleta de surpresas, garantindo uma experiência única para todos os espectadores.

No dia 13 de setembro, o renomado palestrante Deive Leonardo trará a sua nova tournée “Antes e Depois” ao Forum Braga. Conhecido pelas suas inspiradoras palestras, Deive promete uma noite de reflexão e motivação para todos os presentes, abordando temas relevantes e emocionantes que cativam audiências por onde passa. Esta nova tournée visa provocar uma transformação espiritual profunda na vida daqueles que a testemunham. Com a sua habilidade cativante de transmitir mensagens poderosas e relevantes, Deive anuncia uma experiência única e impactante para todos os participantes.

No mês de celebração do 6º aniversário, a festa de final de verão volta ao pavilhão do Forum Braga. No dia 28 de setembro, a icónica Kim Wilde, autora de hits como “Enjoy the Silence”, “You Keep Me Hangin’ On” ou “You Came”, subirá ao palco, seguida por um tributo emocionante a Elton John, apresentado por Rui Faria. A festa será finalizada com uma vibrante performance dos DJs Insert Coin, garantindo muita música e diversão para todos. O evento marca a quarta edição do festival de música que, desde 2019, reúne várias gerações para assinalar a festa de aniversário do Forum Braga.

Kim Smith, nascida a 18 de novembro de 1960, em Chiswick, Middlesex, é mais conhecida pelo nome artístico de Kim Wilde. Distinguida em 1983 com um Brit Award, que a consagrou Melhor Cantora Britânica, alcançou o sucesso no início dos anos 1980



com um dos seus grandes sucessos “Kids in America”, que atingiu o segundo lugar no Reino Unido. A sua carreira musical começou com um pop mais ligado ao punk e ao new wave. A maioria das suas canções foram composições próprias, em colaboração com o seu irmão.

Na mesma noite, Elton John será homenageado num tributo épico por Rui Faria. O artista, vencedor em 1995 do concurso “Chuva de Estrelas”, com a interpretação “Can You Feel the Love Tonight” de Sir Elton John, desenvolveu, fruto da sua paixão, um projeto que encara como o da sua vida: um tributo ao Sir Elton John, “Your Song - The Elton John Tribute”.

À pista de dança, juntar-se-ão os Dj’s Insert Coin, com o apresentador João Paulo Sousa e Joel Rodrigues, para o “after party” de mais uma edição da festa de final de verão de Braga.

Os bilhetes podem ser adquiridos nas bilheteiras do Forum Braga ou na MEO Blueticket.

Com o último evento do mês de aniversário, dia 29 de setembro, o Forum Braga apresenta “A Pequena Sereia - O Musical”, que transporta o público para um mundo encantado sob as profundezas do mar. Na majestosa Atlântida, conhecemos Ariel, uma sereia aventureira fascinada pelo mundo humano. Cercada pela magnífica fauna marinha, incluindo a sua fiel amiga Flounder e o sábio crustáceo Sebastião, Ariel sonha com um destino diferente do seu reino subaquático. O musical, com um elenco talentoso e uma produção deslumbrante, promete encantar e emocionar espectadores de todas as idades.

Saiba mais no site oficial www.forumbraga.com ou a aplicação do Forum Braga, disponível para sistemas Android e iOS.

SÁBADO 28 SETEMBRO

FORUM

BRAGA

Summer End

2024

KIM WILDE

A O VIVO

ELTON JOHN

TRIBUTO (BY RUI FARIA)

INSERT COIN

E MUITO MAIS...



A EXPO ANIMAL ESTÁ DE VOLTA AO FORUM BRAGA!

Nos dias 16 e 17 de novembro, as competições da Expo Animal voltam ao Forum Braga com mais de 200 gatos e mais de 1000 cães em concurso. No ano passado o evento bateu um novo recorde de 15 mil visitantes. “Orgulhamo-nos de dizer que a Expo Animal, é das exposições mais visitada a nível nacional”, afirmou o administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva. A edição de 2024 conta com um novo patrocinador: a Weego, uma marca portuguesa de alimentação animal focada na saúde e bem-estar dos animais de estimação.

No dia 16 de novembro, realizar-se-á a 17ª Exposição Canina Nacional de Braga. No dia seguinte, 17 de novembro, a 14ª Exposição Canina Internacional de Braga promete ser igualmente emocionante. Os melhores classificados terão a oportunidade de brilhar nas finais da tarde, competindo pelos prestigiados Grandes Prémios B.I.S (Best in Show) para cães e gatos. Criadores de todo o mundo competirão para alcançar os pontos necessários para serem coroados os melhores das suas raças.

A Expo Animal de Braga é reconhecida como a exposição portuguesa com mais visitantes, onde os criadores sentem um profundo orgulho em participar, sob o olhar atento e encanto do público. É evidente o carinho que a Expo Animal Braga recebe, refletido na alta qualidade técnica do evento, com um painel de juizes de primeira linha. Quatro dos sete juizes são considerados All-Round e possuem uma competência excepcional para avaliar qualquer raça. Entre os juizes confirmados estão George Schogol, da Geórgia, Cristian Vântul, da Roménia, Luís Gorjão-Henriques, de Portugal, Hanna Wozna-Gil, da Polónia, Domenico Di Matteo, da Itália, Carmen Gil Polo, da Espanha, e Tino Pehar, da Croácia.

As inscrições para as competições estão abertas, tendo como primeiro prazo limite o dia 23 de outubro. O segundo e último prazo está marcado para o dia 6 de novembro. Com a presença de Raças Raras e Raças Portuguesas, a Expo Animal promete um impacto significativo na cidade de Braga.

A Weego é a nova patrocinadora do evento. A marca portuguesa de alimentação animal, nasceu da necessidade de oferecer produtos inovadores, que respondam às necessidades específicas de cães e gatos, focando-se na sua saúde e bem-estar. Desde a alimentação natural aos produtos de cuidado, Ricardo Pinto, administrador executivo da marca, afirma que

“A nossa missão é trazer a natureza ao dia-a-dia dos nossos animais de estimação”.

A oficialização da Weego como patrocinadora exclusiva nos próximos três anos da Expo Animal reflete o crescimento da marca no país. Esta parceria “Vem reforçar o nosso compromisso com a qualidade e bem-estar animal. Sendo uma das maiores exposições animais e que mais visitantes atrai em Portugal, a nossa associação com o evento representa um passo gigante para a promoção da marca como referência no mercado” – acrescentou o representante da marca.

A Weego acredita que uma alimentação equilibrada e o cuidado animal são a base para uma vida saudável e feliz. Assim, “chegamos a Braga de espírito forte e prontos para iniciar esta parceria que trará mais saúde, equilíbrio e natureza aos nossos fiéis companheiros de 4 patas” – concluiu Ricardo Pinto.

Visando o bem-estar dos animais, a Expo Animal Braga estende-se por um fim de semana e ocupa uma área de 7.800 metros quadrados, abrigando cerca de meia centena de expositores. Além de uma variedade de produtos para profissionais, famílias e crianças, a Expo Animal de Braga oferece acessórios para animais de estimação, produtos alimentares e cuidados de beleza, assim como oportunidades de formação para profissionais. Os visitantes poderão desfrutar de espetáculos emocionantes com animais exóticos e explorar os insetos, lagartos, peixes e aves.

Com acesso gratuito para visitantes até aos 3 anos, os bilhetes têm um custo de 1,5 euros dos 4 aos 10 anos e a partir dos 11 anos têm um custo de 3 euros, estando à venda nas bilheteiras do Forum Braga e Meo BlueTicket.

A Expo Animal é organizada pelo Forum Braga, InvestBraga e pelo Município de Braga, contando com o apoio do CPC – Clube Português de Canicultura e CPF – Clube Português de Felinicultura.

Horários Expo Animal:

Dia 16 de novembro: das 10h00 às 19h00

Dia 17 de novembro: das 10h00 às 19h00

Saiba mais sobre a Expo Animal em <https://www.forumbraga.com/Feiras/Expo-Animal>





pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

SEMPRE CONSIGO!

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



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



clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA



SAÚDE ORAL PARA TODOS!

Com mais de 20 anos de existência, a CliniBraga é um espaço de referência na área de medicina dentária, na região de Braga. A equipa liderada por Artur Fernandes e Isabel Antunes está preparada para lhe proporcionar o melhor tratamento possível, baseado no conhecimento e investimento tecnológico e excelentes condições na clínica.

A rapidez de tratamento é uma das principais vantagens da CliniBraga, nomeadamente, na área da implantologia. Em apenas alguns minutos, é feita a digitalização em tempo real

da boca do paciente que é enviada para o laboratório da clínica, onde o implante é feito numa impressora 3D, e o paciente recebe a sua coroa definitiva. Desta forma, a CliniBraga proporciona a todos os seus clientes a possibilidade de usufruir de um serviço premium a um preço mais competitivo.

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

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