

sim[®]

298
SETEMBRO 2024

f revistasim
@ revistasim.pt

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



O TRIÂNGULO VIRTUOSO QUE REVOLUCIONA A INTERMEDIÇÃO DE CRÉDITO EM PORTUGAL

Pág. 2-4



NA CAPA...



O TRIÂNGULO VIRTUOSO QUE REVOLUCIONA A INTERMEDIACÃO DE CRÉDITO EM PORTUGAL

Mais de 50 Milhões de Euros Intermediados e
300 Famílias Apoiadas na Realização dos Seus Sonhos



Entrevista a Nuno Pereira, CEO e Fundador da RBC Moreforless

Nuno Pereira, a RBC Group tem vindo a destacar-se no mercado da Intermediação de Crédito em Portugal. Pode-nos falar mais sobre a missão e visão da empresa?

Certamente. A missão da RBC Group é simplificar o acesso ao crédito, oferecendo soluções personalizadas e eficientes aos nossos clientes. A nossa visão é sermos reconhecidos como o parceiro de confiança para quem busca orientação e apoio financeiro. Com uma equipa composta por profissionais experientes oriundos da banca e uma abordagem centrada no cliente, conseguimos intermediar mais de 50 milhões de euros em crédito, ajudando mais de 300 famílias a encontrar a solução que melhor se adequa às suas necessidades financeiras.

Um dos conceitos que mencionam é o “Triângulo Virtuoso”. Pode explicar-nos o que isso significa para a RBC Group?

Claro. O “Triângulo Virtuoso” é uma metáfora que usamos para descrever as três principais áreas de atuação da RBC Group: a intermediação de crédito, os seguros, e a imobiliária. Estas áreas estão interligadas de forma a proporcionar um serviço completo e integrado aos nossos clientes. Quando uma pessoa procura financiamento para comprar uma casa, por exemplo, nós não só ajudamos a encontrar o melhor crédito, mas também podemos oferecer seguros adequados através da RBC Insurance, e suporte imobiliário, caso seja necessário. Isso cria um círculo virtuoso de serviços que se complementam e maximizam os benefícios para o cliente.

Parece uma abordagem bastante abrangente. No entanto, sabemos que a principal atividade da RBC Group é a Intermediação de Crédito. Como descreve a importância desta área para o sucesso do grupo?

A Intermediação de Crédito é, sem dúvida, o pilar central da nossa atividade. É onde realmente fazemos a diferença na vida das pessoas. A nossa experiência no setor bancário permite-nos oferecer soluções otimizadas, poupando tempo e esforço aos nossos clientes. Além disso, ajudamos aqueles que podem ter menos Literacia Financeira a navegar num processo que pode ser complexo e intimidante. A nossa rede de parcerias com vários bancos em Portugal permite-nos oferecer condições vantajosas e adequadas ao perfil de cada cliente, seja para Crédito à Habitação, Crédito Pessoal ou Soluções de Financiamento Empresarial.

Além da Intermediação de Crédito, a RBC Group também atua na área dos Seguros. Pode-nos falar sobre a RBC Insurance e a parceria com a APR Seguros?

A RBC Insurance, em parceria com a APR Seguros, expande o nosso leque de serviços ao oferecer uma vasta gama de soluções de Seguros. Esta parceria permite-nos personalizar as apólices de seguros para que estejam alinhadas com as necessidades dos nossos clientes, com especial incidência e vantagens nos Seguros de Vida e Multiriscos associados ao Crédito Habitação. A nossa abordagem personalizada e a confiança que os clientes depositam em nós são elementos-chave para o sucesso desta área.

**RBC GROUP
ESPALHADO POR
TODO O PAÍS**

Para completar o “Triângulo Virtuoso”, a RBC Group também opera na área do Real Estate. Qual é o papel desta área dentro do grupo?

A nossa intervenção no Real Estate é o terceiro vértice do nosso triângulo e complementa os serviços de Intermediação de Crédito e Mediação de Seguros. Temos uma licença do IMPIC que nos autoriza a operar no setor imobiliário, o que nos permite oferecer uma visão completa e integrada para quem está à procura de uma casa. Embora não seja a nossa principal atividade, esta área ajuda-nos a fornecer uma solução mais abrangente aos nossos clientes, especialmente aqueles que precisam de suporte adicional na avaliação de imóveis ou no processo de compra e venda.

Por fim, qual é o impacto da RBC Group a nível nacional e quais são as suas ambições para o futuro?

A RBC Group tem uma presença nacional, com Sede em Braga e representações em várias regiões, como Viana do Castelo, Mirandela, Vila Flor, e a Sul do País, na zona metropolitana de Lisboa. Estamos comprometidos em expandir a nossa rede e continuar a oferecer serviços de excelência por todo o território nacional. O nosso objetivo é continuar a crescer, mantendo sempre o foco na qualidade e na personalização dos nossos serviços. Queremos ser o parceiro de referência para todos os que procuram uma solução financeira sólida, confiável e adaptada às suas necessidades.

A EQUIPA



UM APOIO IMPRESCINDÍVEL PARA A SUA VIDA FINANCEIRA

O RBC Group não é apenas uma empresa de intermediação de crédito (o seu core business), mas trabalha também nas áreas do real estate (através da RBC Real Estate) e dos Seguros (através da RBC Insurance).

O objetivo da equipa é pesquisar no mercado as melhores soluções para cada cliente, apresentando as propostas mais vantajosas adequadas às suas necessidades nas áreas em que é especialista. As vantagens para o cliente estão comprovadas pelos milhares de

clientes satisfeitos ao longo dos anos, que pouparam milhares de euros recorrendo aos serviços de uma equipa altamente profissional. A proatividade, seriedade e confiança são valores que funcionam como missão de todo o grupo.

O trabalho que desenvolvemos tem o foco na saúde financeira das famílias e empresas, seja para encontrar a melhor solução de crédito habitação, automóvel, pessoal ou crédito empresarial, seja para no apoio ao processo de aquisição de um imóvel ou na procura do perfil de seguros indicado para cada situação. O crescimento do RBC Group é notório, ultrapassando os 50 milhões de euros de negócios em 2024.



rbcmoreforless



RBCGroup.intermediariosdecredito

Braga

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



INTERMEDIÁRIOS DE CRÉDITO
INSURANCE | REAL ESTATE

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



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

ABANCA

CSG

Deloitte

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

outsystems

PORTUGAL MADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



PARKING

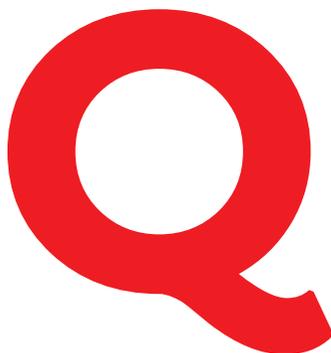
LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



“ESTRELAS QUE NOS UNEM”



Quando pensamos nos nossos problemas, ou na nossa condição – talvez esta seja uma palavra mais ajustada – nunca nos colocamos em perspetiva. A reportagem que lhe trazemos, sobre o projeto “Estrelas que nos unem”, é um pequeno exemplo disso mesmo.

Entrevistar aquelas mães e pais que vivem vidas extremamente difíceis, sem apoios, sem retaguarda, sem dinheiro e sem as condições que gostariam é duro. Foi duro para mim, porque para elas e eles foi apenas mais um dia em que dão de si para cuidar dos seus filhos. Sempre a sorrir, não porque estão felizes mas porque sabem que não podem nunca (nem um dos 1440 minutos do dia) esmorecer. Quando nos pomos em perspetiva, sentimo-nos tão pequenos ao lado destes gigantes seres humanos...

As coisas que vai ler mais à frente fazem engolir em seco. Criam revolta e incredulidade, mas existem. Há famílias que decidem entre a terapia dos filhos e o que vão comer – ou se vão comer. Há pais e mães que não têm tempo para si, para as suas coisas, porque cuidar de uma criança assim (independentemente da idade, precisarão sempre de cuidados como se de bebés se tratasse) é um trabalho de 24 horas por dia.

Eu disse-lhes que não conseguia, mas a resposta foi unânime: “conseguiria sim, porque o amor que sentimos pelos nossos filhos, com ou sem deficiência, ultrapassa qualquer obstáculo, qualquer necessidade. E se alguns nascem já assim, outros podem ficar, por via da doença ou de um acidente”. Engoli novamente em seco. É verdade.

Confesso que estava à espera de ouvir mais queixume, mais revolta, mais tudo, mas só ouvi que querem condições para poderem trabalhar e um sítio condigno para deixar os filhos, porque lá, no Synergia, onde está instalado o projeto, eles evoluem mais, falam mais palavras, são mais felizes e calmos e interagem com várias pessoas.

Então, que tal dar uma ajuda a estas famílias? É uma coisa pequena, basta comprar uma pulseira ou então fazer um donativo. Veja a reportagem mais à frente ou, se não quiser ler, procure no Facebook: Estrelasquenosunem.

Hoje por eles, amanhã por nós.



Manuel Costa

FICHA TÉCNICA

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

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

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:
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

Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO
Inscrições abertas 2024/25
Início do ano letivo a 30 de setembro

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



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal



Caetano Auto



Toyota
Usados de Confiança

Toyota

C-HR Ano 2019 Comfort

Desde

20 500€



CAETANO AUTO EM BRAGA

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

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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

ATÉ

10

**ANOS
GARANTIA***
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

Consumo combinado (l/100km): 4,9. Emissões CO2 combinadas: 110 g/km. Para mais especificações técnicas visite www.toyota.pt. O Valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 30/09/2024. Imagem não contratual.



Caetano Auto



VENHA EXPERIMENTAR O LEXUS LBX

DESCUBRA-O NO

CENTRO LEXUS EM BRAGA

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

ATÉ

10

ANOS
GARANTIA*

LEXUS
RELAX

Consumo combinado (l/100km): 4.7 - 4.3. Emissões CO2 combinadas: 107 - 100 g/km.

Para mais especificações técnicas visite www.lexus.pt. Imagem não contratual.

*Ver condições de garantia em www.lexus.pt



GRUPO
MOVE

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 NO NORTE DE PORTUGAL!



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. Emílio 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

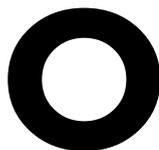
☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



SEIS ANOS DE FORUM BRAGA: UM MARCO DE DINAMISMO CULTURAL E ECONÓMICO



Forum Braga comemorou mais um aniversário da sua abertura ao público. Desde a sua inauguração, o Forum Braga tem se consolidado como um ponto de referência na cidade, sendo um dos maiores e mais modernos centros de convenções e eventos da região Norte de Portugal.

Este ano, o espaço continua a destacar-se pela sua capacidade de acolher eventos de grande relevância, tanto a nível nacional como internacional, contribuindo para o desenvolvimento cultural, económico e social da cidade de Braga e do país. Entre os eventos realizados, destacam-se conferências, feiras, espetáculos musicais, e exposições, reforçando o papel do Forum Braga como motor de dinamismo e inovação.

Ao longo dos últimos 6 anos, o Forum Braga acolheu todo o tipo de eventos e espetáculos, destacando-se, em 2024, o Feliz Aniversário, Pata de Ganso, os Prémios RFM, o Enterro da Gata, a Convenção Aqui é Fresco, o 5º Congresso Eucarístico Nacional e ainda eventos de dimensão internacional como a 18ª Sessão Plenária da Assembleia Parlamentar do Mediterrâneo (APM) e a XVI Conferência Anual da Rede das Cidades Criativas da Unesco. Ao todo, desde a sua inauguração o Forum Braga contabiliza mais de 2,9 milhões de visitantes, mais de 1219 eventos, cerca de 264 congressos e 447 espetáculos.

Desde a sua abertura, o Forum Braga tem mantido o compromisso de oferecer um espaço versátil e tecnologicamente avançado, adaptável às necessidades dos mais variados tipos de eventos, atraindo públicos diversificados e promovendo o intercâmbio de ideias e conhecimento. Com uma área de mais de 22.000 metros quadrados, o Forum mantém-se como uma escolha de eleição para eventos corporativos, culturais e sociais. Na agenda de 2024, destacam-se dois concertos de Roberto Carlos em outubro, com a primeira data já esgotada, o concerto de Lang Lang, aclamado como o maior pianista do mundo, em novembro, e o concerto de Bryan Adams, também esgotado, a 23 de novembro. A 6 e 7 de dezembro, o Forum acolherá ainda a 3ª edição do Festival Authentica. Da programação fazem ainda parte duas feiras de organização própria: o Salão Mobilidade, de 8 a 10 de novembro, e a Expo Animal, de 16 a 17 de novembro.

À medida que celebra mais um ano de sucesso, o Forum Braga reafirma o seu compromisso de ser um agente impulsionador da economia e da cultura local, mantendo o foco na excelência e inovação. Para marcar a data, está prevista uma série de atividades comemorativas que incluem exposições e apresentações, destacando o papel central que o Forum desempenha na comunidade.

O Forum Braga celebra seis anos de sucesso com uma série de eventos especiais ao longo de setembro, reforçando o seu compromisso com a cultura, o entretenimento e a comunidade. No dia 15, haverá uma nova edição do cinema solidário, com as sessões de "Gru - O Maldispósito 4", pelas 15h30 outra sessão de "Deadpool & Wolverine", pelas 18h00, cuja bilheteira será parcialmente destinada aos Bombeiros Voluntários de Braga.

Além disso, no dia 12 de setembro, o espetáculo de improviso humorístico "Improvável" promete trazer muitas gargalhadas ao Grande Auditório. Seguindo a programação, no dia 13, o Forum Braga recebe Deive Leonardo, um dos maiores palestrantes motivacionais da atualidade, com uma sessão inspiradora para todos os públicos.

O mês de celebrações termina em grande com a festa "Braga Summer End" a 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.

Com essa programação diversa, o Forum Braga reafirma-se como um dos espaços culturais de referência no Norte de Portugal, trazendo experiências inesquecíveis para públicos de todas as idades e gostos.

Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, afirma "O Forum Braga tem se consolidado como um pilar essencial na dinamização da cultura, economia e inovação de Braga. Ao longo dos últimos seis anos, mantivemos o compromisso de oferecer um espaço versátil, capaz de receber eventos de destaque nacional e internacional, promovendo o desenvolvimento e a projeção da nossa cidade. Este novo aniversário é um marco não só de celebração, mas também de reconhecimento pelo papel que o Forum desempenha como impulsionador de novas oportunidades e como centro de encontro e intercâmbio de ideias para diferentes públicos e setores."

Este é mais um marco na história de sucesso do Forum Braga, que segue firme na sua missão de proporcionar experiências inesquecíveis e de valor para todos os seus visitantes e parceiros.



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

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



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

AutoFix
automóveis



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



“ESTRELAS QUE NOS UNEM”

UM NOVO PROJETO PARA UM PROBLEMA DE SEMPRE



Por momentos, coloquemo-nos no lugar de uma família com um filho com deficiência, com dependência, totalmente dependente de terceiros para a realização das “AVD – atividades da vida diária” – sentar, comer, deitar, no fundo, tudo. Quando chega a maioria destes jovens no Cartão de Cidadão, na teoria, mas bebês na prática, o que fazer com eles se não há respostas? A falta de soluções é gritante e obriga a que pai ou mãe metam baixa para apoio ao filho ou deixem de trabalhar e fiquem com estatuto de cuidador. Em ambos os casos, a vida fica em suspenso.

É um problema de sempre, que continua sem respostas... Bem, continua se não houver pais e mães que as promovam, provoquem e edifiquem novos projetos, como se fizessem uma nova casa paralela à sua. Isso mesmo foi o que aconteceu com o “Estrelas que nos Unem”, uma valência do Centro de Artes e Desporto Inclusivo (CADI) a Associação Juvenil SYnergia, impulsionado por Sónia Martins e recebido de braços abertos por Ricardo Sousa, Presidente do Conselho Administração da SYnergia Portugal, e algumas empresas que estão a ajudar a dar-lhe forma.

Um sorriso. Dois, três, quatro, cinco, imensos sorrisos à espera, para nos contarem o que pretendem: mostrar o novo projeto do SYnergia para pessoas com multideficiência. Coincidentemente, há um lanche de confraternização das famílias dos sete jovens que já estão no “Estrelas que nos unem” desde Dezembro, quando abriu as portas, mas também as famílias que pretendem entrar futuramente e amigos que apoiam o projeto. Em breve, atingirá a capacidade máxima (10), mas até lá ainda há um caminho a percorrer no que diz respeito à adaptação do espaço – no CADI, será dividida uma área da nave principal, com todas as condições para terapeutas e voluntários para prestarem um serviço condizente com as necessidades destes jovens. Sónia Martins, responsável pelo projeto no SYnergia, destaca a centralidade do espaço. “Enquanto trabalhadores, não podemos levar os nossos filhos a 20 ou 30 kms de distância, a Amares ou a Navarra, porque não temos horário nem transporte – temos de perceber que são jovens sem qualquer autonomia e alguns em cadeiras de rodas. Aqui, em Santo Adrião, estamos numa área central”, defende a responsável.

O início desta aventura começou... “quando o meu filho deixou de ter escola, desde final de Julho do ano passado. Foi aí que comecei a procurar soluções e não encontrei. Falei com o Ricardo Sousa em Setembro, ele percebeu do que se tratava e a urgência que havia e decidiu ajudar-nos, desde o primeiro minuto, fez contactos, tivemos a ajuda do grupo IBG e estabelecemos parceria com o IEFP. O processo desenvolveu-se e, a 18 de Dezembro, viemos para aqui pela primeira vez. Em Janeiro já tínhamos sete meninos, que ficam aqui com as duas terapeutas, a Andreia e a Maria”.

Os benefícios da inclusão do projeto como parte do SYnergia tem a ver com a interação que se estabelece entre os jovens e todas as outras pessoas que circulam diariamente naquele espaço. “Os nossos filhos não evoluem se estiverem sozinhos ou junto com jovens nas mesmas condições. Pelo contrário, ficam mais agitados, regridem na linguagem e comunicação. Eles gritam, fazem sons estridentes, não sabem mais que isso. Se estiverem todos juntos, já imagina como é: repetem-se. Se estiverem com outras pessoas, como os voluntários internacionais que estão em programas no SYnergia, aprendem e evoluem. É totalmente diferente. O meu filho já diz o nome do pai, da irmã, já diz algumas palavras simples... São pequenas vitórias que fazem a diferença”, conta Sónia Martins.

CRESCER E GANHAR COMPETÊNCIAS

Não há como dizê-lo de outra forma: quase todos estes jovens têm um grau de deficiência acima de 95%, não controlam funções básicas, como comer, falar, fazer as necessidades fisiológicas. “Mas aprendem a socializar. Antes, quando estávamos em algum sítio, ele queria a atenção toda para ele. Agora, sabe partilhar a atenção e manter-se sereno. Por tudo isto, é importante e diferenciador este projeto. Não queremos apenas um sítio onde os deixar para podermos trabalhar, queremos mais que isso”, garante.

ESPAÇO SERÁ READAPTADO COM APOIO DE ALGUMAS EMPRESAS

Hoje, no SYnergia já há uma zona de banho e troca fraldas, há uma kitchenette para preparar refeições, espaços para as terapeutas, mas a intervenção de adaptação irá melhorar as condições, tornando o espaço mais reservado para as terapias da fala, terapia ocupacional ou fisioterapia, e adquirir material articulado e mobiliário adaptado. “Temos aqui duas profissionais, as mães também dão algum do seu tempo para ajudar, porque, no fundo, estas crianças são filhos de todas. As alterações permitirão dar qualidade aos utentes e também a quem cuida. Estamos todos ansiosos que as obras comecem”, afirma, ansiosa.

Para quem conhece a realidade, dinheiro é coisa que não sobra a estas famílias. As terapias são caras, a mediação é cara, as cadeiras e adaptação de carrinhas para transporte são caras, a comida tem de ser feita de forma adaptada à capacidade de ingestão cada um. Da mesma forma, a Associação Synergia não tem capacidade para proceder às alterações necessárias, por isso, espera-se que a solidariedade empresarial possa dar uma ajuda. “Estamos a ter o apoio do IBG – International Business Group, situado em Oleiros, Vila Verde, através da R3Natura do Leonel Mendonça. Estão a ser os nossos padrinhos. Já encontraram um engenheiro especialista que nos está a ajudar a perceber o que é necessário para avançar com a obra, o projeto de especialidade, que tipo de vidro devemos usar, os revestimentos, tudo... Quando soubermos o que é preciso, vamos bater às portas e encontrar o material necessário para fazer a obra”, assegura.

Vânia Costa, diretora de Marketing do Grupo IBG, destaca “a necessidade de apoio a este grupo para alavancar o projeto numa fase inicial, na organização, na comunicação, divulgação e angariação de apoios. No entanto, é nossa intenção continuar a colaborar com o projeto depois de estar concluída a remodelação do espaço. É um projeto que nos diz muito”, refere.

PULSEIRAS DERAM O ‘PONTAPÉ DE PARTIDA’ PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Sónia Martins mostra-se agradecida: “Não posso esquecer o apoio da Pais em Rede, no início, e agora da Câmara Municipal, que nos ajuda no transporte de quatro jovens e tem sido uma ajuda fundamental. Estamos a tentar envolver as instituições do concelho, a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia, todos aqueles que nos possam ajudar. Entretanto, criaram-se as pulseiras para começarmos a angariar dinheiro e têm sido um sucesso”. As famílias vendem as pulseiras através do Facebook (na página Estrelasquenunem) ou pessoalmente, para conseguirem juntar dinheiro para as obras.

SYNERGIA ABRAÇOU O PROJETO

As vontades juntaram-se, os contactos foram feitos, as sinergias aconteceram. É assim que gosta de trabalhar Ricardo Sousa, presidente do SYnergia, e este foi apenas mais um exemplo. “Quando criámos o Centro de Artes e Desporto Inclusivo (CADI), a intenção foi fazer da inclusão uma prática do dia-a-dia. Este não é o primeiro projeto relacionado com a deficiência, porque o objetivo é esse mesmo: trazer estas pessoas para dentro do SYnergia. O “Estrelas que nos unem” vai de encontro a essa ideia inicial”, explica o responsável. “A SYnergia tem características muito únicas, porque recebemos aqui pessoas de várias proveniências, que usam o espaço de forma diferenciada, sejam jovens voluntários de programas internacionais, idosos, pessoas com deficiência, e acredito que esta é uma das características que mais beneficia estes jovens. É a verdadeira inclusão”, assegura.

A adaptação das instalações é o próximo passo, uma necessidade urgente e para a qual a Associação SYnergia fará o que for possível. “Essa é uma

questão importante. Nós damos tudo o que temos, porque é essa a nossa filosofia, mas aqueles meninos precisam de mais e melhores condições. Tem de haver uma adaptação do espaço, para terem momentos mais reservados para as terapias, equipamento para os estimularmos pelas artes ou pelo desporto, por exemplo. Se os pais já nos dizem que eles evoluem nas condições atuais, acredito que os resultados serão ainda melhores quando as obras estiverem terminadas. Nós recebemos financiamento público como várias instituições, já assim foi para criar o CADI. É um espaço que queremos colocar ao serviço da comunidade e este é apenas mais um exemplo”, finaliza.



FAMÍLIAS DESESPERAM POR SOLUÇÕES “NÓS QUEREMOS TRABALHAR!”

Há sete jovens no projeto, mas muitos mais precisam de uma resposta deste género – e que, infelizmente, estão ‘fechados’ em casa. É difícil encontrar instituições que fiquem com pessoas sem qualquer autonomia, até porque as condições físicas precisam de adaptação para as receberem. Por isso, é normal encontrar mães e pais, de baixa há longos períodos porque não encontram solução. É o caso de Fátima Couto. Tem uma filha com 19 anos, que andava na Escola Alberto Sampaio, mas o tempo de escolaridade acabou. “Ainda perguntei se poderia ficar mais um ano na escola, mas disseram-me que não, porque não têm recursos. Abrindo uma exceção para ela, teriam de abrir para todos. Fui procurar soluções, mas deparei-me com listas gigantes, ou respostas sem condições para receber a minha filha. Felizmente, encontrei este projeto. Esta resposta vai permitir-me uma vida mais normal. Somos uma família com cinco pessoas e, se eu não tiver onde deixar a minha filha, não posso trabalhar. Não porque não queira, mas porque não posso”, explica. De seguida, Fátima explica algo difícil de entender: “Estive desempregada de 2012 a 2022. Sou professora contratada e não tenho qualquer direito. Era sempre colocada em Lisboa... e como iria levar a minha filha? [pausa] Houve muita revolta neste percurso, muitos pedidos de ajuda, muitos momentos em que desesperei. Há uma norma europeia que ainda não foi transposta para a legislação portuguesa que poderia permitir aos contratados pedir qualquer apoio por doença, então, ficamos sem qualquer apoio. Fui dando algumas explicações para tentar angariar dinheiro lá para casa, porque o ordenado do meu marido não dava para tudo”, lamenta. “Eu queria trabalhar, mas deixava-a onde? Fui concorrendo e consegui alguns horários pequenos aqui perto como professora de Matemática, que é a minha área, permitindo-me dessa forma dar apoio à minha filha. Entretanto, como fui concorrendo, foi possível pedir uma baixa de seis anos para assistência à minha filha, contando tempo de serviço e, finalmente, consegui vincular e trabalhar com horário completo”, refere. E se não houvesse esta solução? “Não poderia. Não teria quem ficasse com a minha filha”, finaliza.



As histórias misturam-se e são muito semelhantes. A de Luzia Marques é igual. “O meu filho tem 22 anos e, quando terminou o percurso escolar, tive de meter baixa para ficar com ele. Bati a muitas portas, mas ninguém ficava com ele. Quando soube deste lugar, vim logo cá e ele ficou. Continua a ser difícil por causa dos transportes, porque temos de conjugar com os horários, o meu e o do meu marido, temos de fazer uma ginástica suplementar, mas vale a pena. Desde que entrou aqui, tem evoluído muito. Ficar em casa é ficar estagnado, por muito que eu saísse com ele”, conta, prosseguindo: “É muito difícil tomar conta de uma criança assim, porque eles precisam de estímulos e aqui encontra-os, nas pessoas que trabalham aqui no Synergia, nas pessoas com quem interage, nos outros meninos”. Para a mãe, esta é uma “nova esperança. É permitir que possamos trabalhar. Não temos saídas, não há soluções. Se isto fechar, volto a meter baixa e vou para casa para tomar conta dele”.

VIDAS ADAPTADAS

Há famílias que estão associadas ao projeto, mas que ainda não são utentes. Há muita entreaajuda entre os pais que têm filhos com multideficiência e foi assim que Lúcia Peixoto Marques e conheceu o projeto, através de Sónia Martins. “A minha filha ainda está na escola e termina daqui a dois anos. Quando ela chegar aos 20 anos, não sei como irei fazer. É fundamental que haja mais respostas como esta”, afirma, acrescentando que já foi “a várias instituições para perceber o que existe, mas ou não há vagas ou, quando há, não têm condições para receber os nossos filhos. Temos de ter a certeza que os nossos filhos estão bem entregues e que têm condições físicas para os receber”. Lúcia acredita que o projeto vai avançar, porque a sociedade é solidária e recetiva: “Se todos contribuírem com uma pequena parte, conseguiremos. Precisamos de materiais e equipamentos, queremos um espaço adaptado com as condições necessárias”.

Lúcia Peixoto Marques enumera, depois, algumas dificuldades que ainda precisam de mais e melhores soluções: “Continuamos a depararmo-nos com muitas barreiras arquitetónicas... Bem, nós tentamos fazer uma vida normal, mas há coisas que são difíceis. Ir à praia é difícil, a alimentação é difícil... vamos tirando algumas dicas com os terapeutas.” Uma das questões que surgiu na conversa foi essa mesmo: há marcas que façam alimentação pré-cozinhada, pensada para pessoas com deficiência? “Não, não existe quase nada. Quando vamos de férias, por exemplo, temos de ficar sempre num sítio com cozinha, porque eu tenho de confeccionar tudo. Não vou dar apenas uma sopa de um hotel, ela não pode passar uma semana sem proteína”, afirma.

Apesar da referirem, várias vezes, que são felizes, chega a ser desconcertante ouvir estas famílias a falar da situação em que vivem. A história de Cristina Abreu é um desses casos. “Sou mãe do Samuel, que tem multideficiência provocada por uma doença raríssima, em que apenas uma em 100 mil pes-

soas está diagnosticada. Ele é praticamente um bebé. Não fala, não anda... dá a entender o que precisa através da irritabilidade, que costuma ser forte; se tem sede, pede biberão. Não verbaliza nada, nós já percebemos o que significa cada reação que tem”, conta.

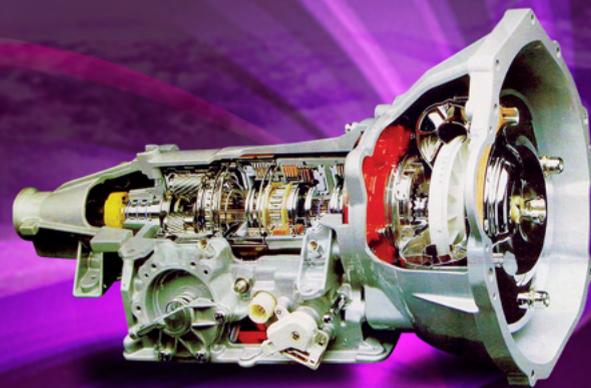
Com um caso tão específico como o de Samuel, a única forma de conseguir trabalhar é... “ser trabalhadora por conta própria. Não consigo que alguém me dê trabalho, porque temos as terapias, as consultas, as crises do Samuel e sou mãe de mais duas meninas. Tem sido muito complicado gerir tudo isto”, conta. E prossegue, sem se deparar. “Nos primeiros quatro anos estive em risco de vida, não podíamos trabalhar, o dinheiro escasseava e recebemos ações de despejo mais do que uma vez. Entretanto, consegui tornar-me trabalhadora independente e o meu marido teve de ficar em casa a tomar conta do meu filho como cuidador informal. Saltámos de casa em casa, despejados; vivemos de caridade, muitas vezes... Agora, o Samuel fez 18 anos e temos novamente um problema”. Em termos de apoios, a família tem a Prestação social para a Inclusão (PSI) e o complemento por dependência. “Somos cinco pessoas em casa. Se não podemos trabalhar, como vamos conseguir ter dinheiro para sobreviver? Os apoios são para ele, certo, mas e as famílias? Há mais pessoas em casa, temos mais duas filhas, há rendas. Se não trabalharmos, como vivemos?”, questiona. E continua: “Passamos a vida a contar tostões e a fazer escolhas: ir a esta terapia ou jantar? Hoje compro próteses para as pernas e passo um mês em que não podemos comprar frango ou não? E a sociedade pensa que estamos em casa e não queremos trabalhar. Para receber apoio para uma cadeira, que é caríssima, estamos dois anos à espera da Segurança Social, que nos escrutina de forma quase absurda; se queremos uma carrinha adaptada, temos apoio para comprar a carrinha, no nome dele, mas a adaptação custa 10 mil euros... E poderia dizer muito mais, mas continuo a ter esperança que o amanhã será melhor”.

[Neste momento, é difícil continuar a entrevista, mas Cristina não permite] “A nossa realidade é muito dura, mas somos muito felizes. A culpa não é dos nossos filhos, mas da sociedade que não nos dá respostas. Então, procuramos sempre as melhores soluções. Muitas das associações não aceitam o meu filho porque ele tem todos os problemas associados, aqui aceitam e vamos conseguir que sejam tratados como merecem”, afirma com confiança. E, antes de terminar, não se esqueceu de referir: “Apesar de tudo, somos muito felizes. Os problemas nós vamos contornando...”

O nó na garganta das histórias – ou melhor, da realidade – que nos contam é amenizada com o cenário em redor. Há genuína felicidade, há amor. Os medos, as vergonhas, a raiva, as frustrações há muito ficaram para trás, porque estas famílias nada têm a perder, só a ganhar. E vão lutar por isso.

Então... é uma chatice muito grande, que nos estraga o dia, quando alguém passa à nossa frente no trânsito, não é?

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



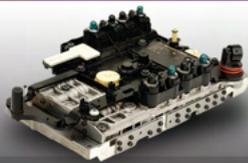
CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



PAULA VIANA

ADVOGADA E TERAPEUTA SISTÉMICA



“De que serve uma decisão judicial se as partes continuam em conflito?”

A justiça está a mudar, a abrir-se a novas metodologias que permitam, por um lado, des congestionar os tribunais e, por outro, atribuir à justiça efeitos mais duradouros. O que significa “efeitos duradouros”? Essa questão começou a incomodar a advogada Paula Viana. Ao longo dos 25 anos de carreira, não via resultados das decisões produzidas nos julgamentos e decidiu procurar novas abordagens. Na Justiça “convencional”, há uma decisão do tribunal em que uma parte ‘perde’ e outra ‘ganha’, utilizando linguagem corrente, mas a decisão dificilmente terá um efeito duradouro e eficaz no que respeita ao conflito entre as partes, porque o que geralmente acontece é haver retaliação de quem perde, o que resulta muitas vezes numa sucessão infindável de processos judiciais, especialmente nos de menores. A solução para o conflito não é possível com uma abordagem estritamente jurídica, porque o sistema judicial é racional e não dá resposta às questões emocionais que alimentam o conflito. Como acabar com isto? Paula Viana acredita – e tem dados que o comprovam – que a Justiça Sistémica é a solução. Saiba como funciona esta abordagem multidisciplinar com efeitos extraordinários nos processos de divórcio, conflitos parentais e partilhas.



Porque é que, passados mais de 25 anos, a Paula Viana decidiu mudar a sua forma de trabalhar, focando-se exclusivamente na justiça sistémica?

Trata-se de uma abordagem recente em Portugal, apesar de já ser seguida por alguns juizes em tribunais de família e menores. O Dr. Joaquim Silva é o pioneiro no recurso às constelações familiares e outras metodologias multidisciplina-

res em processos tutelares cíveis de regulação das responsabilidades parentais, que é uma das ferramentas desta abordagem de justiça sistémica, há já oito ou nove anos. Tem imensos resultados documentados no Tribunal de Mafra e usa uma série de ferramentas de pacificação de conflitos, como as constelações, em alternativa à via mais convencional.

Mas também o juiz, Dr. António Fialho merece destaque na divulgação e promoção desta prática em que as constelações foram usadas com êxito em vários processos, obtendo-se assim maior equilíbrio e paz para todas as partes envolvidas. Falar de justiça sistêmica é falar, para além dos processos jurídicos, dos processos internos que atravessam as pessoas e das dinâmicas que sustentam as relações humanas. A grande inovação desta abordagem sistêmica é a pacificação das relações que procura, e desta forma chegar a uma solução mais definitiva dos conflitos, especialmente nos tribunais de família, em que, quando há uma decisão em que alguém ganha e alguém perde, todos perdem. Quando isso acontece, a decisão judicial dificilmente terá um efeito duradouro e eficaz no que respeita ao conflito entre as partes, porque o que geralmente acontece é haver retaliação de quem perde, o que resulta muitas vezes numa sucessão infundável de processos judiciais, porque são ações que se estendem ao longo dos anos enquanto os filhos estão na dependência dos pais. Trabalho como advogada há 25 anos, com muita incidência nas questões da família, e o que vejo são processos com imensos incidentes e apensos, 10, 12 e até 19! 25 anos de experiência dizem-me que alguma coisa está mal nesses processos de sistemas separativistas e combativos que arrastam pessoas em conflito ao longo de tantos e tantos anos. Mesmo ganhando ações e representando uma pessoa que aparentemente parece ter razão, a questão é que aquela família que está em conflito é uma família desavinda, e os processos que se repetem expressam isso mesmo. Conseguir uma resolução definitiva e eficaz para as partes em litígio pressupõe uma nova forma de ver o conflito, considerando-o ao serviço da paz, do equilíbrio e da reconciliação. De um sistema dual, combativo e separatista típico da justiça convencional, passamos para uma postura integradora que procura o equilíbrio e a paz para todas as partes do sistema. Trata-se a justiça como um campo de pacificação, e não de combate.

O ser humano gosta de ganhar, de ter razão.

Quando um ganha e o outro perde, ninguém ganha. O pai que não paga alimentos e que foge durante anos de pagar alimentos ao filho, tem uma questão pendente que não é com o filho. Nenhum pai quer privar o filho dos alimentos. A questão estará certamente entre o pai e a mãe do filho, e, por isso, os processos arrastam-se em tribunal. As pessoas não olham para a raiz, para as dinâmicas que estão por detrás dos conflitos. Está provado que todo o comportamento humano é fruto da emoção, não vem do pensamento. Somos seres emocionais, e o sistema judicial é puramente racional. Por isso os tribunais resolvem as questões jurídicas – que têm atrás questões sociais, questões familiares, emocionais – de forma puramente racional. Algo não está certo. Aquilo que nos move na vida, que nos faz decidir ir por um lado ou por outro, é pura emoção e, muitas vezes, nós nem temos noção do quão condicionados estamos pela nossa história. O convite que eu faço com esta abordagem sistêmica é olharmos para a nossa história, porque muitas das reações e ações que nós temos estão ligados

a padrões que repetimos e que vêm de trás: do nosso pai, da nossa mãe, dos nossos avós. As dores, sonhos, sensações, frustrações que eles viveram estão no ADN e está provado também que isto nos condiciona. O convite que a justiça sistêmica faz é olhar para um conflito sob este ponto de vista: olhar para todas as partes do conflito na sua individualidade e na sua história – e poderão estar aqui em causa também organizações, empresas – e aplicar ao processo esta metodologia inovadora, com base nas constelações sistêmicas (familiares, jurídicas e organizacionais) e na terapia transgeracional.

É a primeira vez que se permite esta abordagem no Direito?

Sempre que procurava soluções alternativas para a solução de conflitos, sentia-me muito frustrada, e há uns anos atrás, ao receber no escritório filhos dos meus clientes em processos de família a repetirem a história dos seus pais, com os mesmos comportamentos deles, percebi que alguma coisa estava errada. Procurei muito para além da mediação e da comunicação não violenta, mas nada funcionava, nem em Portugal nem no estrangeiro. Na minha busca encontrei um juiz brasileiro, Sami Storch, que aplica esta abordagem há quase 20 anos – embora numa realidade cultural, social e política completamente diferentes, com quem fiz formação. E também uma advogada argentina, Cristina Llaguno, que é uma grande inspiração porque tem um trabalho amplamente reconhecido há mais de 30 anos com esta abordagem e com resultados incríveis. Posso falar-lhe, também, na Maria Luz Godoy, uma advogada espanhola que trabalha com este sistema há 15 anos... A abordagem sistêmica tem como pilares a filosofia do Bert Hellinger, que tem princípios como as “ordens do amor” e as “ordens da ajuda”, que são a transposição de regras e princípios da natureza para as relações humanas. Se aplicarmos estas regras às nossas relações, teremos seguramente relações mais equilibradas, saudáveis e pacíficas. A isto soma-se a identificação dos padrões que se repetem e das lealdades invisíveis com a terapia transgeracional, de modo a podermos chegar à raiz de um conflito. Esta é uma das minhas grandes paixões, é a área do trabalho que mais me fascina. Porque é que o pai ou a mãe privam o filho de visitas? Vamos a história deles, vamos à identificação. Depois, é mais fácil encontrar a solução para aquele conflito, na própria história. O incrível desta abordagem é que, ao contrário da mediação, não são necessárias as duas partes estarem a fazer este trabalho. Na mediação, têm de estar os dois com interesse na solução, pressupondo sempre o acordo das partes, e aqui não. Basta que uma das partes olhe sistemicamente e faça este trabalho, para que haja uma alteração no curso daquele conflito. Com a justiça sistêmica não se racionaliza, que é o que se faz na mediação, e assim complementam-se.

Esse tipo de resolução funciona com ‘casos antigos’? Imagine um casal desavindo há 15 anos, em que já há muitos sentimentos negativos de ambas as partes, muito ódio até, e que estão em processos sobrepostos em tribunal...

Sim, funciona. Os meus primeiros processos resolvidos através desta abordagem sistêmica estavam cristalizados há anos e, bastou uma das partes fazer uma constelação ou a “olhar sistemicamente para”, que tudo mudou. Fazendo o trabalho com uma das partes, o impacto é enorme na forma como a outra parte o vai ver e tratar o mesmo assunto. Se alguém deixa de ter uma atitude bélica, a forma como as pessoas de vão relacionar no conflito muda. Tudo começa por reconhecer que o conflito não está fora de nós, mas sim dentro de nós, e por isso nos diz tanto.



“Os filhos são os principais interessados em que o efeito de uma decisão de um processo parental seja duradouro”

Se o tribunal decreta que o pai pode ver o filho uma vez por semana, os intervenientes têm de aceitar.

Sem dúvida, mas isso resolve apenas a parte jurídica, define de que forma será o futuro da criança, mas não resolve o conflito latente entre pai e mãe. O que está por detrás do conflito não fica resolvido. Os tribunais continuam a ser necessários. Isto tudo é uma evolução, é um novo paradigma, um complemento que poderá dar luz ao que está na origem dessa ação, levando as partes a uma tomada de consciência e à autorresponsabilização. O ideal seria sempre fazer esta abordagem antes de se chegar a tribunal, mas a eficácia desta abordagem também existe depois dos casos já estarem nas estâncias judiciais.

Qual a taxa de sucesso dessa abordagem?

Nos processos em que trabalhei até agora, a taxa de sucesso é elevadíssima, e sucesso aqui equivale à paz no sistema que estava em conflito. No entanto, também há os que não se resolvem logo: há momentos em que todos perceberam a origem do problema, mas não é o momento certo para o enfrentar, e é preciso dar tempo para que as pessoas se sintam preparadas. Tudo tem um tempo certo. Quando as pessoas estão comprometidas consigo próprias estarão comprometidas com a resolução do conflito, e aí o sucesso é garantido. De referir que no Brasil esta abordagem é amplamente aplicada com resultados extraordinários, bem como na Argentina e em Espanha, onde inclusivamente decorre um programa com reclusos há mais de 12 anos numa cadeia, com resultados que estão a ser documentados por uma comissão para o efeito. À semelhança do trabalho que fez Dan Booth Cohen nos Estados Unidos e cujos resultados estão documentados no seu livro “Levo o teu coração no meu coração, As constelações familiares e o sistema penitenciário”.



Há casos de pessoas que andam em processos consecutivos, há vários anos, por causa de um metro de terra, de uma pedra mal colocada. Faz assim tanta diferença na sua vida?

Faz, porque essa pedra tem uma história e é algo diferente para cada uma das partes envolvidas. As nossas ações não são atos isolados, todos fazemos parte de um sistema que é afetado por tudo o que fazemos. A forma como cada um vê a pedra depende da sua própria história e da história dos seus antepassados. Porque todos os sistemas têm uma ordem, e todas as ordens obedecem a leis, e o sistema familiar também: pertencimento, hierarquia e equilíbrio entre dar e receber. Há casais que me chegam aqui com dinâmicas diferentes, em que para um a traição é uma coisa e a mesmo facto, para o outro, algo diferente; e para outro casal, noutra contexto, poderá ser diferente e com significado e importância diferentes. Temos de olhar sempre para a história daquele casal, daquela pessoa e perceber o impacto que a situação tem nas suas vidas. E para que isto aconteça, é fundamental que cada um se conheça a si próprio e às suas emoções, pois a maior missão que temos na vida é ser quem somos e viver o que realmente queremos.

Na abordagem sistémica, também é possível 'convocar' outras especialidades para apoiar no processo?

Sim, mais do que possível é fundamental. É uma abordagem que eu de certa forma tenho há já muitos anos. Muitas vezes as pessoas chegavam aqui com temas de divórcio, menores, com problemas de partilhas e muitas vezes eu encaminhava-as para uma terapeuta que é hoje a minha sócia no Affectum, a Sofia Cid, com consentimento das partes, para perceberem as dinâmicas emocionais e psicológicas que estavam na base daquilo que fazem e das decisões que tomam. Quando alguém chega aqui com seus problemas, com o marido, com os filhos ou com os pais, tem à frente a grande possibilidade de dar um salto quântico enquanto pessoa. Há sempre duas formas de olhar para o conflito: ou fazem uma guerra para ver quem ganha e quem perde – e aí ninguém vai ganhar, todos vão perder, ou escolhem ampliar o olhar para além do conflito e incluir. Incluir tudo, porque humanamente somos

instrumentos de paz e não de guerra. A justiça sistémica olha o conflito através da unidade. Além de que todas as dimensões que estão naquela relação que também tem contornos jurídicos, que é social, familiar, emocional, não fica resolvida com uma sentença, por muito brilhante e eficaz que seja. Uma sentença não cura o sistema, porque a paz não chega com a mera aplicação da lei. Por isso, o convite que fazemos é olhar para essas dinâmicas, para essas relações que estão na base do conflito e ampliar a consciência. É olhar para a sua história e para a história dos seus antepassados.

Haverá um curso de justiça sistémica em breve. Fale-nos dele e de que forma os pares – advogados e juizes, principalmente, olham para esta abordagem.

Já fizemos duas edições do curso de justiça sistémica no Affectum, e faremos, em novembro, a terceira edição, ligeiramente alterada, melhorada, dirigida a todas as pessoas que pretendam olhar os seus conflitos e melhorar as suas relações. Poderemos dizer que os profissionais do direito poderão ter especial interesse por causa da natureza dessas profissões, mas na verdade o curso destina-se também a terapeutas, pedagogos, pais e filhos. Iremos integrar alguns os casos que acompanhamos, porque são os seus resultados que efetivamente validam esta metodologia, a eficácia das decisões e os seus efeitos nos processos. É essa eficácia e essa pacificação da abordagem sistémica e consequentes resultados que justifica e fundamenta a aplicação desta abordagem tão transformadora. Agora, além dos meus processos, acompanho também processos de colegas que pretendem alcançar soluções pacificadoras e eficazes. Eu sou advogada, facilitadora de constelações e terapeuta transgeracional, mas a maior parte dos advogados não tem esta formação, o que não invalida que possam olhar sistemicamente os processos que lhe estão confiados. É importante que os meus colegas, procuradores e juizes, percebendo quais as leis sistémicas que estão afetadas nos conflitos em que estão a trabalhar, possam fazer uso desta abordagem para encontrar soluções efetivas e duradouras, nomeadamente, nas questões de parentalidade. Nos cursos, costumam estar presentes procuradores, advogados, psicólogos, empresários, pais e mães, porque aprender a resolver os nossos próprios conflitos interessa a todos.

Imagino que muitos dos seus colegas, advogados, procuradores, gostem da 'luta' em tribunal, de ver quem ganha e quem perde de forma bastante acirrada, quase a 'esfregar a vitória na cara do outro'. Há abertura dos agentes para esta abordagem em que a justiça de faz de forma mais pacificadora?

Na academia, somos preparados para a 'guerra', para o dual: vitória vs derrota, de um lado e do outro... Gandhi dizia que a verdadeira função da verdade é unir as partes que estão separadas, que é na verdade a grande mudança o que faz este novo paradigma da justiça. Eu acredito que podemos alcançar muito mais do que certezas de um lado, erro do outro, depoimentos de testemunhas, relatórios, etc, para termos uma resolução justa e duradoura. Acredito que muitas vezes há juizes que tomam uma decisão em função dessas provas, que são factuais, uma boa decisão judicial segundo as leis em vigor, mas que percebem, ao longo do processo, que poderia haver outro desfecho que servisse melhor as partes. Por outras palavras, a justiça faz o seu trabalho, mas acredito que podemos ir mais

além. A decisão judicial não deveria ser o ponto de partida para outro processo de retaliação, mas sim o ponto final do conflito e reinício de uma relação que pretende a paz. Se as partes estiverem predispostas a ultrapassar o 'bloqueio' que as levou até ali, que é legítimo, todos ficarão a ganhar. Como lhe disse, principalmente nas questões da parentalidade, são as crianças sobretudo que ficarão a ganhar, porque se veem, muitas vezes, numa guerra que dura anos e que compromete a sua qualidade de vida. É isto que faz a justiça sistémica, porque, como disse a Madre Teresa de Calcutá, "Justiça sem amor não é justiça".



3.ª EDIÇÃO DO CURSO DE JUSTIÇA SISTÉMICA ACONTECE DIAS 22 E 23 DE NOVEMBRO

A perspetiva sistémica aplicada nas relações entre os homens promove um movimento multidisciplinar em expansão de pacificação dos conflitos em geral, dando lugar a um novo conceito de justiça. Se olharmos para as pessoas envolvidas no conflito como parte de um sistema a que todos pertencem, poderemos perceber a verdadeira questão por detrás do conflito, revelando-se o que estava oculto e restabelecendo-se, assim, o respeito pelas ordens do amor.

Este olhar ampliado sobre os conflitos está ao serviço da Paz e da Reconciliação, sendo uma mudança profunda de paradigma nas relações humanas porque facilita e promove uma maior compreensão da vida e uma convivência mais pacífica e harmoniosa entre os homens. A Justiça Sistémica convida cada um a ocupar o seu lugar de adulto e de responsável pela própria vida na procura das dinâmicas inconscientes que alimentam o conflito, para que desta consciência surja a construção de um novo caminho, saudável e equilibrado, até à solução.

Este curso é presencial, com uma componente teórica e uma prática. Todos os módulos terão atividades individuais e/ou em grupo para investigação e estudo dos temas, consolidação de conhecimentos e prática dos temas abordados. Este curso destina-se a todos os que procuram soluções pacíficas para os conflitos, quer pessoais, quer profissionais, podendo especialmente interessar a advogados, juizes, procuradores do Ministério Público, juristas, terapeutas, empresários, professores, fiscais, assistentes sociais, psicólogos e pais.

De 22 e 23 de novembro de 2024 – sexta e sábado
Horário: 9:30h/12:30 – 14h/18h

Saiba mais em geral@effectum.pt ou 915 270 270

FORMADORES:

Paula Viana – Advogada e Terapeuta Sistémica
Sofia Cid – Terapêutica Sistémica e Transpessoal

Malta

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

MAIS DE 200 SENIORES DE BRAGA PARTICIPARAM NA 1.ª EDIÇÃO DO PROJETO ECOMOV SÉNIOR

A primeira edição do projeto EcoMov Sénior, desenvolvido pelo pelouro do ambiente do município, foi um sucesso, envolvendo mais de 200 idosos do concelho em atividades de valorização e promoção da economia circular, tendo sido dinamizado nos Lares e Centros de Dia do território.

Os idosos que participaram na iniciativa foram distribuídos por dez sessões dinamizadas por três projetos distintos: BioAventuras, Pegadas do Brincar e Vincular. Todos estes projetos têm como objetivo potenciar atividades ao ar livre, valorizando o contacto directo com a natureza.

Altino Bessa, vereador do Ambiente, destaca o valor social do projeto. “O público-alvo do EcoMov é-me particularmente querido. A participação no EcoMov Sénior revelou uma forte vontade por parte dos idosos em participar nas atividades propostas. Inicialmente impulsionados pelas instituições, os idosos surpreenderam positivamente ao responder de forma ativa, superando as expectativas”. Altino Bessa sublinhou ainda que “o projeto EcoMov va-

loriza a memória e identidade dos idosos, recorrendo ao seu conhecimento para dinamizar as atividades. O objetivo é valorizar o conhecimento dos idosos e promover um envelhecimento ativo, com foco em projetos adaptados e atividades intergeracionais”.

As atividades desenvolvidas durante o EcoMov Sénior foram cuidadosamente planeadas e incluíram a criação de jogos de mesa, instrumentos musicais e peças decorativas por via da reutilização de materiais.

Através do uso de materiais recicláveis, os seniores foram incentivados a criar diversos jogos de raciocínio e memória. Em todas as atividades houve um envolvimento alargado de todos os seniores inscritos. As dinâmicas desenvolvidas ao longo das sessões promoveram também a sustentabilidade a partir da utilização de material reutilizável que se transformou em objetos como jogos de mesa, instrumentos musicais e peças decorativas.

Após um resultado tão satisfatório na sua primeira edição, o projeto terá continuidade nos Lares e Centros de Dia do concelho.



Tem um **projeto**
relevante para **Braga?**

Proponha.
Está nas suas mãos!



ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO
BRAGA



BRAGA
Município

Apresentação de Propostas
13 de setembro a 24 de outubro 2024
participe.cm-braga.pt

Programação Cultural | Sustentabilidade | Coesão Social
Desporto e Bem-Estar | Cidadania e Participação Cívica

HUMAN POWER HUB REFORÇA CAPACIDADE DE CRIAR SOLUÇÕES INOVADORAS PARA OS PROBLEMAS SOCIAIS DA COMUNIDADE



Human Power Hub (HPH), realizou o evento “The New Season”, onde apresentou a nova temporada de atividades e programas do Centro de Inovação Social de Braga. Esta iniciativa anual, que se realiza no início de Setembro, decorreu no Setra Bar, que se traduziu num encontro informal de ‘networking’ com a presença de

vários elementos da comunidade de empreendedores sociais do Município de Braga.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, sublinhou que a cada nova temporada, o HPH tem conseguido renovar e ampliar as suas iniciativas, que incluem ações de capacitação, bootcamps e programas de aceleração e formação para futuros agentes de mudança.

“São projectos que utilizam a arte, a cultura, o desporto, a tecnologia e outras ferramentas para transformar a comunidade local. Na sua actividade, o Centro de Inovação Social tem o mérito de envolver, com sucesso, empresas, cidadãos, sector público e universidades para criar soluções inovadoras para os problemas sociais com que os cidadãos se deparam”, afirmou.

Aproveitando a realização em Braga da reunião transnacional da Rede Urbact “Cities for Sustainability Governance”, sobre a implementação dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável, o evento assumiu pela primeira vez um carácter internacional. Nesta rede, liderada pela cidade finlandesa de Espoo, participam as cidades de Braga (Portugal), Tallinn (Estónia), Valência (Espanha), Gabrovo (Bulgária), Kosice (Eslováquia), Mannheim (Alemanha), Agius Dimitrios (Grécia) e Jablonec nad Nisou (República Checa).

Durante a iniciativa foram ainda assinados protocolos de parceria com os projectos do Boostcamp para as Organizações Sociais e os contractos de



incubação com os projectos do Programa de Aceleração e do Tech4Good – Programa de Aceleração para Negócios Digitais. O vencedor de cada um destes programas – Drop In (Boostcamp das Organizações Sociais), Cem Anos (Programa de Aceleração) e B-Smart (Tech4Good) – fez uma breve apresentação para as delegações da Transnational Meeting.

O evento contou também com a participação de Carlos Videira, administrador executivo da Bragahabit, e Sónia Files, representante Regional do Norte da Estrutura de Missão Portugal Inovação Social.



JÁ CONHECE A APP DOS TRANSPORTES URBANOS DE BRAGA?

+ informação + acessos + rapidez

Informação em tempo real

Gestão de passes

Informação estacionamento

Mapas e horários

Simulador de percursos

Postos de venda

Visite o site www.tub.pt | Faça download da **App**





FISIMINHO

Siga-nos nas redes sociais:

 @fisiminho

 Fisiminho

 Fisiminho

geral@fisiminho.pt

R. de São Martinho, 4700-087 Braga

253 251 524

A Fisiminho é um espaço de referência, na área da **Medicina Física e Reabilitação**, da Região de Braga desde 2003.



Fisioterapia



Podologia



Alto
Rendimento



Pilates
Clínico



Terapia
da fala



Terapia
Ocupacional



Nutrição

E muito
mais...



Há 20 anos a servir a **população local**, dispõem de uma equipa de **profissionais médicos e fisioterapeutas** com experiência, e de reconhecida competência, garantindo rigor e profissionalismo num espaço com conforto, funcionalidade, equipamentos e meios humanos necessários.

JOVENS REFUGIADOS DEIXARAM MURAL DE ARTE URBANA EM VILA VERDE

Um grupo de jovens refugiados e migrantes dedicaram-se à pintura de um mural de arte urbana, no âmbito do projeto global e de inclusão 'Habito o Mundo', desenvolvido pelas fundações 'La Caixa' e Calouste Gulbenkian.

"É uma experiência com impacto humanista extremamente rico, deixando marcas que promovem e transmitem valores importantes para uma sociedade melhor, mais inclusiva, coesa e desenvolvida", sublinhou a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes. Em visita à zona de intervenção, a autarca agradeceu e deu os parabéns aos jovens e orientadores da iniciativa, destacando o embelezamento da área, com as pinturas coloridas dos muros exteriores do antigo jardim de infância da Carvalhosa, em Vila Verde.

Júlia Rodrigues Fernandes salientou ainda os graffitis inspirados nos motivos dos Lenços de Namorados, sustentando a importância da cultura, da identidade e do modo de vida das comunidades locais nos processos de integração e valorização social.

Com o apoio do Município, a pintura graffiti contou com a participação de 10 jovens refugiados – com idades entre os 11 e os 19 anos –, numa ação orientada pelos dois artistas Godmess e Hazul, coautores do mural de arte urbana.

Esta oficina, também acompanhada pelos serviços de ação social da Câmara de Vila Verde, permitiu aos jovens se conhecer e executar diferentes técnicas de arte Urbana, num processo de construção artística que visou estimular a criatividade e a arte como forma de expressão e educação não formal.



O projeto 'Habito o Mundo' está integrado no plano 'PARTIS & Art for Change', uma iniciativa conjunta da Fundação Calouste Gulbenkian e da Fundação "la Caixa" lançada em 2020, com o objetivo de fomentar e difundir o papel cívico da arte e da cultura participativas enquanto impulsionadoras de mudança e de transformação social. O projeto é dirigido a refugiadas e migrantes, assim como outras crianças e jovens de outros contextos, de forma a proporcionar o desenvolvimento de competências na área artística, assim como a socialização e integração dos participantes. No leque de ações incluem-se oficinas de cerâmica e produção de livros com ilustrações, a par da criação de mural de arte urbana.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

15 setembro a 15 outubro
2024

20, 21 e 22.setembro

Festa das Colheitas de Prado

Local | Adro da Igreja Paroquial - Vila de Prado
Org. | Paróquia de Prado

21.setembro

Festa do "Caldo do Pote"

Local | Sede da Junta de Freguesia de Sabariz
Org. | Junta de Freguesia de Sabariz e Associação Popular de Sabariz
Colab. | Associação de Freguesias do Vale do Homem

21 e 22.setembro

Festa das Colheitas de Parada de Gatim

Local | Parada de Gatim
Org. | Junta de Freguesia de Parada de Gatim

27.setembro

Comemorações do Dia Mundial do Turismo

Local | Município de Vila Verde
Org. | Município de Vila Verde

27, 28 e 29.setembro

Festa de Santo Isidro- Padroeiro dos Agricultores

Local | Lugar da Carvalhosa, Vila Verde
Org. | Comissão de Festas de Santo Isidro

27, 28 e 29.setembro

Festa S. Miguel de Soutelo

Local | Adro da Igreja Matriz, Soutelo
Org. | Amigos de S. Miguel

28 e 29.setembro

Desfolhada/Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho

Local | Junto à Igreja de Atiães
Org. | A.C.D.R de Atiães/Junta de Freguesia de Atiães

28 e 29.setembro

Festa das Colheitas de Escariz S. Martinho

Local | Lugar da Igreja, Escariz S. Martinho
Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho

28.setembro

Vindima e Pisada de Uvas | 16h00

Local | a definir
Org. | Junta de Freguesia de Dossãos e Comunidade Local

setembro

Vindima e Festa do Vinho

Local | Vade
Org. | Associação de Mulheres de Valões
Colab. | União de Freguesias do Vade

2 a 6.outubro

Festa das Colheitas 2024

XXXII Feira Mostra de Produtos Regionais

Local | Campo da Feira, Vila Verde
Org. | Município de Vila Verde

12.outubro | 15h00

Desfolhada / Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho

Local | Escola Primária de Oriz S. Miguel
Org. | A.C.R.D. de Oriz S. Miguel

12 e 13.outubro

Sabores da Terra - Gastronomia Local

Local | Igreja, Escariz S. Mamede
Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho
Colab. | Paróquia

12, 13 e 14.outubro

Tradição dos Nossos Avós: Ciclo do Pão de Milho

Local | Cervães
Org. | Comissão Tradição dos Nossos Avós

13.outubro

Malhada de Tremoços e Festival Folclórico

Local | Turiz, junto à Igreja Paroquial
Org. | Grupo Folclórico de Santa Maria de Turiz

Atividades de Desporto e Natureza

29.setembro

Prova de Bicicleta "Subida ao Monte de Santa Engrácia"

Local | Lugar do Casal, Gême
Org. | Junta de Freguesia de Gême

promotor



apoio



organização





Margarida Clara

DECORAÇÃO DE INTERIORES

O ESPAÇO MARGARIDA CLARA TEM NOVA LOCALIZAÇÃO
ENVOLVENTE E GENUÍNA!



Os padrões neutros, a ligação com a natureza verdadeira e genuína e a qualidade de cada elemento são marcas de Margarida Clara desde 1989, agora com o apoio da sua filha Filipa.

Depois de vários anos na Rua do Souto, a marca Margarida Clara surge numa nova localização, na Praça do Município, mas os princípios mantêm-se imutáveis desde a sua fundação. O espírito genuíno e verdadeiro da loja abraça-nos quando entramos, um sentimento que nos é transmitido por toda a orgânica dos materiais

usados nos artigos expostos, que vão da madeira ao ferro, do vime ao barro. A paleta de cores é outra das características que acompanha Margarida Clara desde o início, optando pelas cores neutras, os tons terra e os verdes naturais que dão um ambiente harmonioso muito singular. A verdadeira ligação entre nós e o mundo que habitamos, em inspiração que vai do ocidente ao oriente, mas sempre respeitando o mesmo conceito. Aqui há lugar para as marcas de sempre, como os talheres da Herdmar, e para acrescentar novidades, como é o caso do vestuário, a nova área do espaço Margarida Clara.



Praça do Município, 85 - 1
4700 - 435 Braga
253 615 236
margaridaclarasorio@gmail.com



margaridaclarainteriores



Margarida Clara

DECORAÇÃO DE INTERIORES

PACHECO PEREIRA, SAMPAIO DA NÓVOA E JORGE MOREIRA DA SILVA VÃO “PENSAR O FUTURO A PARTIR DE ABRIL” EM FAMALICÃO

José Pacheco Pereira, António Sampaio da Nóvoa e Jorge Moreira da Silva são alguns dos nomes que vão marcar presença no Ciclo de Conferências “Pensar o Futuro a Partir de Abril - De Famalicão Para o Mundo”, que decorre entre 20 de setembro e 6 de dezembro, no auditório da Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco, em Vila Nova de Famalicão. A entrada é livre e todas as conferências têm início pelas 18h30.

Pacheco Pereira, reconhecido nome da cena política portuguesa, professor, cronista e investigador de história contemporânea portuguesa, com doutoramento “honoris causa” pela ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, vem a Famalicão no dia 18 de outubro falar sobre o “Significado do 25 de Novembro de 1975”.

Segue-lhe Jorge Moreira da Silva, natural de Vila Nova de Famalicão e atual diretor-executivo do Escritório das Nações Unidas para Serviços de Projetos (UNOPS), que irá abordar o tema “Ambiente e Sustentabilidade” a 8 de novembro.

Já Sampaio da Nóvoa, antigo representante Permanente de Portugal junto da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) (2018-2021), professor catedrático do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa e antigo Reitor da mesma instituição (2006-2013), caberá a ‘missão’ de encerrar este ciclo de conferências com uma sessão sobre “A Educação - Dos Desafios de Abril ao Futuro da Educação”, excepcionalmente, no auditório do Centro de Estudos Camilianos, em Seide São Miguel, no dia 6 de dezembro.

O Ciclo de Conferências “Pensar o Futuro a Partir de Abril - De Famalicão Para o Mundo”, envolve um total de seis conferências, com periodicidade quinzenal, sempre às sextas-feiras.

O arranque do ciclo de conferências será dado por António Gonçalves, diretor artístico da galeria municipal famalicense Ala da Frente, que falará sobre “A Arte e a Revolução”, no dia 20 de setembro.

Os restantes momentos do programa serão protagonizados por Ricardo Noronha, do Instituto de História Contemporânea da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa (IHC-NOVA de Lisboa), que abordará “Reação Conservadora ao 25 de Abril (28 de setembro de 1974 e 11 de março de 1975)” a 4 de outubro, e Ivan Lima Cavalcanti, investigador no CITCEM - Centro de Investigação Transdisciplinar “Cultura, Espaço e Memória” da Faculdade de Letras da Universidade do Porto (CITCEM-FLUP), que irá explorar “O Canto de Intervenção Como Meio de Mobilização”, no dia 22 de novembro.

Refira-se que esta iniciativa resulta de uma organização do Município de Vila Nova de Famalicão, no âmbito das comemorações municipais dos “50 Anos do 25 de Abril”, em parceria com o CITCEM - FLUP, o IHC-NOVA de Lisboa, a Associação de Professores de História (AHP) e a Universidade de Paris 8.

O ciclo de conferências será acreditado com 15 horas, pelo Centro de Formação da Associação de Escolas de Vila Nova de Famalicão (CFAEVNF), para docentes. Os interessados devem fazer a inscrição na plataforma do CFAEVNF (www.cfaevnf.pt) para obter a acreditação na modalidade de curso de formação.





INOVAÇÃO TECNOLÓGICA NO SERVIÇO DE UROLOGIA DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO



Dr. António Pedro Carvalho
(OM38892) - COORDENADOR



Dr. Américo Ribeiro dos Santos
(OM16467)



Dr.ª Daniela Pereira
(OM57659)



Dr. Vitor Hugo Nogueira
(OM40276)

SERVIÇO DE UROLOGIA ÚNICO NO PAÍS COM TRATAMENTO E DIAGNÓSTICO DIFERENCIADO DO CANCRO DA PRÓSTATA, HIPERPLASIA DA PRÓSTATA, DISFUNÇÃO ERÉTIL E DOENÇA DE PEYRONIE

O Serviço de Urologia do Trofa Saúde Braga Centro oferece um atendimento completo e especializado no tratamento de doenças do trato urinário de homens e mulheres, assim como do sistema reprodutor masculino. O objetivo é proporcionar um serviço de alta qualidade, utilizando as mais avançadas tecnologias e abordagens médicas. Entre os procedimentos realizados, destacam-se tanto os mais simples, como os mais complexos, garantindo uma assistência integral e personalizada.

Uma das técnicas de destaque e de última geração no tratamento da Hiperplasia Benigna da Próstata é a **aquablação robótica** da próstata, um procedimento avançado e minimamente invasivo que utiliza jatos de água com a precisão robótica para remover o tecido prostático, mantendo a continência e a função sexual. Com este equipamento topo de gama, único no Norte do País, mais de 90% dos doentes têm alta nas primeiras 24 horas, já sem algália, podendo retomar a atividade diária.

Outro procedimento inovador é o **tratamento robótico focal do cancro da próstata**, uma técnica minimamente invasiva, sem corte, sem cicatriz, sem sangue e sem radiação, que permite uma extração rigorosa da lesão prostática maligna, sem danificar os tecidos e estruturas saudáveis à sua

volta. A precisão é garantida por um software que alia imagens 3D sobreponíveis à ressonância magnética, cujos movimentos são todos controlados roboticamente e com precisão submilimétrica. Esta tecnologia inovadora permite tratar lesões malignas na próstata, sem comprometer a continência, nem a vida sexual. Os doentes têm alta no dia seguinte e podem retomar a sua atividade diária.

A **braquiterapia para cancro de próstata** consiste na colocação de pequenos implantes radioativos na próstata que libertam radiação de forma controlada e precisa, eliminando as células cancerígenas sem afetar os tecidos adjacentes. O procedimento, cuja alta médica é dada em 24h, é guiado por ecografia e oferece uma alta taxa de eficácia, preservando a continência e a função erétil.

O serviço de Urologia também realiza a **biópsia prostática de fusão**, uma técnica diferenciada que utiliza imagens de ressonância magnética para guiar a biópsia, tornando o diagnóstico do cancro da próstata mais preciso. A biópsia é feita pela via perineal, reduzindo o risco de infeções e aumentando a tolerância do doente. O procedimento é realizado em ambulatório, sem necessidade de internamento.

O tratamento da disfunção erétil e doença de Peyronie por via de **ondas de choque de baixa intensidade** também está disponível na rede Trofa Saúde. As ondas de choque, quase impercetíveis, estimulam a formação de novos vasos sanguíneos no tecido erétil, melhorando a função sexual sem efeitos colaterais. No caso da doença de Peyronie, este tratamento ajuda a reduzir a dor e a fibrose, causadoras do encurvamento do pénis durante a ereção.

O Serviço de Urologia do Trofa Saúde Braga Centro procura manter-se na vanguarda da medicina moderna, oferecendo as mais avançadas e eficazes opções terapêuticas aos seus doentes, com foco na rápida recuperação e preservação da qualidade de vida.



GUIMARÃES VOLTA A DEDICAR O MÊS DE OUTUBRO À ECONOMIA

Após uma primeira edição em 2023, dedicada à Inovação e Fábrica do Futuro, Guimarães volta a reunir um conjunto de especialistas em torno da temática da economia, com foco nos “Motores da Economia – Net Zero, Criatividade e Inovação Colaborativa”. Para esta segunda Edição do Mês da Economia, o objetivo estará focado na sustentabilidade e no papel que os diferentes agentes económicos devem assumir num mundo que se quer mais sustentável e consciente, assim como na influência que a criatividade e a inovação colaborativa possuem na concretização destes intuitos, sendo que está nas mãos deles a chave para a definição de políticas que efetivamente contribuam para que os objetivos propostos sejam alcançados.

Durante cinco semanas, serão discutidas diversas temáticas, começando com o levantamento crítico do atual panorama económico concelhio, com foco no seu percurso, estado e destino, passando pelos desafios e oportunidades que a economia Net Zero apresenta atualmente e para o futuro. Espaço ainda para a discussão em torno da importância das Redes Colaborativas para a inovação e criatividade, como motor para a competitividade empresarial. Nesta edição, destaque ainda para a realização da Techstars Startup Week, de 21 a 25 de outubro, que se realizará pela primeira vez em Portugal, com Guimarães a ser a cidade escolhida para acolher este evento que reúne empreendedores, investidores e entusiastas do ecossistema de startups e que reunirá oradores e mentores de renome nacional e internacional.

Na sua primeira edição, que decorreu em outubro de 2023, cuja temática se centrou na “Inovação e Fábrica do Futuro” a iniciativa, promovida pelo Município de Guimarães, contou com um total de 146 oradores, distribuídos por 25 eventos distintos, mas complementares, e que reuniram mais de 1400 participantes, num total de 80 horas de palestras, conferências e encontros. Foram assinados 3 protocolos de parceria de apoio à promoção do empreendedorismo e inauguradas duas infraestruturas de apoio à criação de negócios.

Desta feira, passamos da “Inovação & Fábrica do Futuro” para o passo seguinte, definidor do atual posicionamento de Guimarães (uma região com um sólido sentido de responsabilidade no que diz respeito às novas políticas de sustentabilidade e consciência ecológica), que se foca nos novos “Motores da Economia – Net Zero, Criatividade e Inovação Colaborativa”, aproveitando o facto de esta ser uma região que conta com um fortíssimo tecido económico industrial, turístico e académico, que são exemplos de boas-práticas em todo o mundo

e, por isso, altamente credenciados para fomentar uma discussão saudável e profícua em torno do papel que a economia local e nacional deve assumir num futuro que já é o nosso presente.

Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal, considera fundamental discutir-se de que modo o tecido económico vimeense, e da região, deve interagir de forma a criar um conjunto de sinergias que levem a uma economia mais forte e sustentável. “É importante assumir pragmaticamente a circularidade da economia, e isso implica ter em atenção parceiros de outras áreas de atividade, algo que começa a ser feito, mas que tem que ser intensificado”, refere. Para o edil, a criatividade e a inovação colaborativa são processos e conceitos fundamentais para atingir resultados que se traduzam em formas de criar valor económico diferenciador e transformador do território em termos da sua interdependência setorial. Como concelho predominantemente industrial, Guimarães deve, segundo Domingos Bragança, também, apostar em novos setores, de alto valor tecnológico, e desenvolver as empresas com base na intensidade de conhecimento, seja ele incremental, seja disruptivo. Aproveitar o ecossistema científico e os centros de investigação existentes no território, beneficiando do que a Inteligência Artificial, a Robótica, os Novos Materiais, as ciências Aeroespaciais e de Dados, e as ciências da Saúde, recursos valiosos à disposição das empresas, têm para oferecer. Este é um caminho que projetará a região para um futuro promissor e desafiante de oportunidades, sendo para tal, essencial a colaboração. E esta depende da vontade, do querer mesmo: individual e coletivo.

Tal como na primeira edição, o Mês da Economia culminará com uma semana dedicada ao levantamento do conhecimento adquirido, destinado à criação de um plano de ação para iniciativas de longo prazo, fortalecendo ligações atuais e incentivando ligações futuras. O Mês da Economia encerrará com a II Gala Guimarães Marca que premiará as empresas pertencentes ao projeto, com o intuito de notabilizar o talento empresarial local, destacando individualidades e organizações em diferentes categorias: exportação, inovação, internacionalização, qualificação, investimento, sustentabilidade, inclusão social, personalidade e revelação do ano.

“Motores da Economia – Net Zero, Criatividade e Inovação Colaborativa” será uma edição que promete ser um alicerce para a redefinição das políticas económicas a adotar para os tempos que se seguem.

MÊS DA ECONOMIA GUIMARÃES

OUTUBRO 2024

MOTORES DA NOVA ECONOMIA

► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ► ►

NET ZERO CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO COLABORATIVA

CONFERÊNCIAS DEBATES NETWORKING CONVERSAS

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



VALORIZAÇÃO DO PODER LOCAL É ‘FUNDAMENTAL’ PARA ATINGIR METAS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

No âmbito da reunião transnacional do URBACT Cities for Sustainability Governance – que visa discutir o futuro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) à luz dos desafios emergentes –, Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, participou hoje, 4 de setembro, numa sessão dedicada ao tema ‘O papel das cidades na nova era do desenvolvimento sustentável’.

“Os ODS são uma ferramenta muito útil para o desenvolvimento dos territórios e, acima de tudo, podem ajudar a melhorar as estratégias de desenvolvimento desses territórios para se ajustarem às necessidades e ambições dos cidadãos, garantindo uma maior qualidade de vida”, disse o autarca, sublinhando que os ODS devem ser melhorados para incluir preocupações prementes como a mobilidade, habitação ou a cultura.

Ricardo Rio enfatizou que o papel das cidades deve ser cada vez mais valorizado para que seja possível atingir as metas de sustentabilidade definidas a nível global e melhorar a qualidade de vida das comunidades. “É fundamental criar espaços de discussão que envolvam as estruturas locais, nacionais e internacionais”, afirmou.

Na sessão foram ainda discutidos temas como a definição dos próximos ODS, financiamento e políticas públicas, as mudanças necessárias na estrutura organizacional da ONU para apoiar de forma mais eficaz a implementação e monitorização dos ODS nas cidades e o papel das Universidades para enfrentar os desafios urbanos dos próximos anos.

O painel incluiu também a presença de Pedro das Neves, da CE-SOP - Universidade Católica Portuguesa, Maria João Rausch, da SDSN Portugal, e João Crispim, da Casais. A moderação esteve a cargo de Ville Taajamaa, de Espoo.

Nos dias 3 e 4 de setembro, esta rede URBACT reuniu líderes municipais, académicos e especialistas em sustentabilidade em Braga. Liderada pela cidade finlandesa de Espoo, participam ainda nesta rede as cidades de Braga, Tallinn (Estónia), Valência (Espanha), Gabrovo (Bulgária), Kosice (Eslováquia), Mannheim (Alemanha), Agios Dimitrios (Grécia) e Jablonec nad Nisou (República Checa).





Dr.ª Leonor Rios
(OM45115)



Dr. Hugo Sequeira
(OM44685)



Dr. Mauricio Millet
(OM34604)

A CIRURGIA PLÁSTICA É UMA ÁREA DA MEDICINA QUE TEM COMO OBJETIVO A RECONSTRUÇÃO DE TECIDOS E ESTRUTURAS E A MELHORIA DA APARÊNCIA E DA AUTOESTIMA

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Atualmente, existem dois grandes ramos da cirurgia plástica: a cirurgia reconstrutiva e a cirurgia estética. Entre os procedimentos mais comuns, destacam-se:

1. Mamoplastia de aumento: Consiste no aumento do volume dos seios, geralmente através de implantes de silicone. É procurada por mulheres que desejam melhorar a forma e a simetria das mamas.

2. Rinoplastia: Conhecida popularmente como “cirurgia do nariz”, pode ter uma finalidade estética, alterando a forma do nariz, ou funcional, corrigindo problemas respiratórios.

3. Abdominoplastia: Visa remover o excesso de pele e gordura do abdómen, sendo frequentemente realizada após uma perda de peso significativa ou gravidez.

4. Lifting facial: Esta intervenção destina-se a combater os sinais de envelhecimento no rosto, removendo o excesso de pele e reposicionando tecidos subjacentes para um aspeto mais jovem e firme.

5. Lipoaspiração: Um dos procedimentos estéticos mais procurados, remove depósitos de

gordura localizados, esculpindo o corpo e melhorando o contorno corporal.

6. Reconstrução mamária: Realizada frequentemente após uma mastectomia, a reconstrução mamária visa restaurar a forma e o volume da mama, podendo recorrer a implantes ou a tecidos do próprio corpo.

VANTAGENS DE REALIZAR PROCEDIMENTOS EM HOSPITAIS COM CONDIÇÕES ADEQUADAS

A segurança e o sucesso de qualquer intervenção cirúrgica dependem, em grande medida, das condições em que o procedimento é realizado. Optar por realizar uma cirurgia plástica em hospitais com todas as condições adequadas é um fator determinante para minimizar riscos e garantir um resultado satisfatório. A presença de uma equipa médica multidisciplinar é crucial. Para além do Cirurgião Plástico, é importante contar com anestesiológicos experientes, enfermeiros especializados e, em casos mais complexos, o acesso a uma unidade de cuidados intensivos. Estes cuidados são essenciais para tratar eventuais complicações.

A Cirurgia Plástica, de cariz reconstrutivo ou estético, tem o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas, seja através da correção de imperfeições físicas ou da restauração de funções corporais. É fundamental que estas intervenções sejam realizadas por profissionais qualificados e em ambientes hospitalares que garantam todas as condições de segurança, assegurando que o bem-estar é sempre a prioridade máxima.

No Trofa Saúde Braga Sul, encontra a todas as condições e profissionais devidamente qualificados e experientes para realizar um procedimento estético e plástico em total segurança.

Conte connosco!



PATRIMÓNIO ARQUITETÓNICO E ARQUEOLÓGICO DE BRAGA É O TEMA DO CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA

O património arquitetónico e arqueológico classificado de Braga é o tema da edição 2024 do Concurso Municipal de Fotografia. Organizado pelo Município de Braga, o concurso celebra este ano 20 edições ininterruptas. Ao longo da sua existência, a iniciativa tem vindo a evocar e a celebrar múltiplas facetas do património cultural Bracarense, incluindo os principais eventos festivos que animam a Cidade.

O concurso irá decorrer nos dias 27, 28 e 29 de Setembro e contará com o apoio dos Transportes Urbanos de Braga, que gratuitamente fará o transporte dos concorrentes pelos circuitos definidos.

As inscrições são limitadas a 50 concorrentes, das quais 20 serão destinadas a utilizadores que pretendam usar a sua própria máquina fotográfica e as restantes 30 para utilização das máquinas descartáveis. As inscrições deverão ser feitas a partir do próximo dia 9 de Setembro através do email: centro.historico@cm-braga.pt.

Estimular o interesse, a sensibilidade e o conhecimento dos concorrentes pelo vasto património arquitetónico e arqueológico classifica-

do é o objetivo da edição deste ano.

Cada concorrente poderá apontar a objetiva ao geral e ao pormenor, ao material e ao humano, ao exterior e ao interior. Poderá aventurar-se pelas ruas e ruelas, praças e pracetas e ir à descoberta dos 89 imóveis que fazem parte do vasto e rico património classificado, dos quais se destacam a Sé Catedral, Capela de São Frutuoso, Capela de Nossa Senhora da Conceição ou Coimbras, Bom Jesus, Santuário de Santa Maria Madalena da Falperra ou Mosteiro de Tibães.

A novidade deste ano é a realização de um trabalho fotográfico realizado por um fotógrafo profissional convidado a fazer um portfólio com 20 imagens originais que ficarão na propriedade do Município e que integrarão a exposição pública a realizar posteriormente na Fonte do Ídolo.

Recorde-se que o concurso é promovido pela Câmara Municipal de Braga, contando com a colaboração do Pelouro da Cultura e TUB-EM e a parceria da Koy Lab - Album Tailoring.

Os documentos com o regulamento e a listagem do património classificado podem ser consultados no portal do Município de Braga.



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



ELEGÂNCIA E EXCLUSIVIDADE!

Tive a ideia de criar a marca Batas D'Luxo, porque sempre me identifiquei com a área da moda.

Inicialmente começamos na internet, no Instagram, e atualmente já temos um espaço físico (SHOWROOM) em Braga, onde atendemos com exclusividade por marcação, para poder corresponder melhor às necessidades dos meus clientes, com conforto e qualidade.

Além disso, a Batas D'Luxo destaca-se pela sua preocupação com o design e estética de suas peças, procurando constantemente inovação e exclusividade nos seus modelos.

A marca procura oferecer opções que vão além do tradicional uniforme de trabalho, trazendo elementos de moda e sofisticação para o vestuário dos profissionais da área da saúde, estética e Salões de Beleza, entre outros.

O propósito da Batas D'Luxo para o mercado da moda é oferecer peças de luxo, que combinem estilo, praticidade e conforto, atendendo às necessidades e expectativas dos profissionais dessas áreas.

A nossa missão e visão é ser uma referência nacional e internacional, queremos ser reconhecidos como uma marca de prestígio, sinónimo de luxo e elegância, e conquistar a confiança e fidelidade dos nossos clientes.

Rosa Amélia, fundadora da marca





913 869 290
bataSDLUXO@gmail.com

BATAS
— D'LUXO —

 **bataSDLUXO**

ALZHEIMER PORTUGAL LANÇA CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS “A ESPERANÇA MORA AQUI”

A Esperança Mora aqui” é o mote da campanha de recolha de fundos que a Alzheimer Portugal acaba de lançar com o objetivo de contribuir para a ampliação e requalificação da Casa do Alecrim, um lar específico para Pessoas que vivem com Demência. A campanha lançada no mês em que se assinala o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer (21 de setembro) conta com a participação da reconhecida cantora Sónia Tavares.

O projeto de ampliação e requalificação da Casa do Alecrim procura dar uma maior resposta ao número crescente de Pessoas que vivem com Demência e às suas famílias e cuidadores, e permitirá expandir a Estrutura Residencial, duplicando a atual capacidade de 36 vagas para 73, e aumentar o serviço de Apoio Domiciliário para acompanhar mais 20 pessoas, além das atuais 50. Para concretizar o projeto será necessário aumentar a sua equipa com 48 novos colaboradores no sentido de ajudar 137 Pessoas que vivem com Demência e apoiar os respetivos cuidadores informais (considerando 5 anos de operação).

Deste projeto faz ainda parte a criação de uma Academia para qualificar profissionais, no sentido de melhorar os seus conhecimentos e desenvolver as suas competências para prestarem cuidados de excelência às Pessoas que vivem com Demência e às suas famílias.

A Casa do Alecrim abriu as suas portas em 2012. Atualmente, conta com três valências: uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, um Centro de Dia e um Serviço de Apoio Domiciliário especificamente desenhadas para acompanhar e prestar cuidados a Pessoas com Demência, atendendo às suas características, sintomatologia, necessidades e preferências dos utentes.

“A demência é uma problemática com crescente peso e impacto tanto a nível social como de saúde pública. Com o envelhecimento da população, continuará a aumentar o número de Pessoas que vivem com Doença de Alzheimer e outras Demências. Por isso, é cada vez mais necessário e urgente criar respostas adequadas e qualificadas. As unidades residenciais desenhadas para acolher especificamente Pessoas que vivem com Demência, tanto a nível estrutural como de recursos humanos, têm requisitos que tornam os custos mais elevados do que comparativamente com as residências indiferenciadas para pessoas idosas que tipicamente são desenvolvidas. O projeto que estamos a desenvolver é para nós um grande desafio, o montante a cargo da Alzheimer Portugal é muito significativo, representando 56% do total dos custos. Por isso apelamos à generosidade de todos os que se possam juntar a nós e contribuir com o seu donativo para tornar este desígnio uma realidade”, reforça Rosário Zincke, presidente da Direção Nacional da Alzheimer Portugal.

Estima-se que existam cerca de 200.000 pessoas a viver com esta condição em Portugal. Tendo em atenção que o principal fator de risco para desenvolver Demência é a idade e o facto de que a po-



pulação portuguesa continua a envelhecer acima da média europeia, perspectiva-se que em 2050, este número aumente para perto de 350.000 (Alzheimer Europe, 2019).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as demências são causadas por diversas doenças ou lesões que destroem as células nervosas e danificam o cérebro ao longo do tempo, sendo a doença de Alzheimer a mais prevalente, representando 60 a 70% dos casos.

A demência provoca a deterioração das funções cognitivas, tais como, a memória e o raciocínio. As alterações cognitivas são habitualmente acompanhadas, e ocasionalmente precedidas, por alterações no humor, controlo emocional, comportamento ou motivação e que se podem traduzir em ansiedade, tristeza, zanga, comportamento socialmente inapropriado, afastamento do trabalho ou atividades sociais e mudanças de personalidade. Estas alterações vão, por sua vez, prejudicar a capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.

Mais informação sobre a campanha e formas de fazer donativos em: www.aesperancamora aqui.pt



DECORBANHO



Roca



CONTACTOS

T. (+351) 960 356 566
T. (+351) 969 104 105
T. (+351) 253 792 700
E. decorbanho4720@gmail.com

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

Siga-nos



@decorbanho

aw

OUR WALK STARTS WITH YOU

No espaço, a decoração e as peças expostas fundem-se numa simbiose perfeita que nos remete para a sofisticação e o requinte, um imaginário que facilmente nos lembra dos cenários encantados das histórias de príncipes e de princesas. E foi, precisamente, a pensar em tornar dias festivos realmente memoráveis que surgiu o espaço Anna Walker. Ana Oliveira, a criadora do conceito, explica que “a ideia é ter uma espécie de curadoria de algumas marcas na área dos eventos e cerimónia, principalmente, calçado, que consideramos relevantes e que não tinham uma resposta adequada no mercado português. Nós sabíamos que as clientes procuravam estas marcas, porque têm muita qualidade, e decidimos trazê-las para Braga. Algumas das marcas são exclusivas para o território nacional”, explica.

O sucesso online da marca, que começou em época da pandemia, validou a necessidade da abertura de uma loja, em 2022. “Sentíamos que os artigos que vendemos merecem ser mostrados e experimentados fisicamente pelas nossas clientes. Apos-

tamos em marcas de luxo, com características que as diferenciam das restantes, nomeadamente pelas matérias que utilizam e pelos detalhes de cada peça, geralmente associadas à alta costura. Queremos aproximá-las do público, através desta loja”, assegura Ana Oliveira.

No espaço Anna Walker, encontra sapatos e sandálias para eventos especiais e cerimónia, mas não só, porque há mulheres que procuram esta oferta para conjugar com os outfits diariamente. “As nossas clientes gostam, acima de tudo, de exclusividade. Além do calçado, pode encontrar acessórios que permitem complementar os looks de festa, como clutches, joalharia e muito mais, porque há várias marcas que fazem showroom aqui”, garante.

Anna Walker representa três marcas em exclusivo: Badgley Mischka, Bella Belle Shoes, ambas americanas, e Freya Rose, que é inglesa, além de criar parcerias com várias marcas portuguesas, que apresentam regularmente as suas peças no espaço Anna Walker.





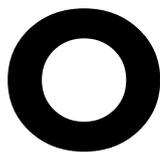
Largo São João do Souto, nº 15 - Loja 10
4700-326 Braga
938 871 837
hello@annawalker.pt
annawalker.pt



aw



ESPOSENDE CELEBRA DIA MUNDIAL DO TURISMO SOB O MOTE “TURISMO E PAZ”



Município de Esposende vai, à semelhança de anos anteriores, assinalar o Dia Mundial do Turismo, que se comemora a 27 de setembro, este ano subordinado à temática “Turismo e Paz”.

A efeméride convida a refletir sobre a relevância do Turismo, que se tem vindo a afirmar, cada vez mais, como a autêntica Indústria da Paz, promotora da tão desejada sadia convivência entre os povos. Este intercâmbio cultural entre os povos deve, pois, representar um compromisso concreto a favor da Paz.

O programa comemorativo divide-se por três dias, 26, 27 e 28 de setembro. No dia 26, terá lugar uma visita ao Parque dos Moinhos da Abelheira, em Marinhãs, de um grupo de cerca de 60 pessoas de 16 nacionalidades. Esta atividade integra o 16.º Simpósio e Tour da TIMS - Sociedade Internacional de Molinologia, a organização mundial do setor, dedicada ao estudo, salvaguarda e promoção dos moinhos tradicionais, que conta com membros em 34 países. Esta é uma oportunidade única de divulgação dos moinhos portugueses a nível mundial e de aferir o trabalho desenvolvido noutros países em termos de preservação e fruição dos moinhos tradicionais. Constitui, ainda, oportunidade para aceder a conhecimentos técnicos e estabelecer contactos com molinólogos de todo o mundo que também seguem com interesse a dinâmica da Rede Portuguesa de Moinhos e dos seus membros. Este Simpósio, que se realiza apenas de quatro em quatro anos, reúne em Portugal algumas das figuras que mais se destacam no estudo e defesa dos moinhos a nível mundial estando inscritos 63 especialistas de 15 países (Holanda, EUA, Alemanha, Roménia, Bélgica, Grécia, Dinamarca, Reino Unido, França, Estónia, Hungria, Suíça, Portugal, Suécia, Canadá).

No dia 27, o Município propõe um programa intitulado “Um Dia na Estação Náutica de Esposende”, que engloba um vasto e diversificado conjunto de atividades. Os participantes poderão usufruir de várias experiências náuticas e gastronómicas, com destaque para a proveniência dos produtos integrados no programa “Eslocal”, comprovando parte do potencial da Estação Náutica de Esposende, cuja certificação se encontra em processo de renovação.

Da parte da manhã, na praia de Ofir, em Fão, os participantes terão o seu batismo de surf, nas águas do Atlântico. Segue-se, em estreita parceria com a Escola Profissional de Esposende, um almoço, a realizar nas instalações da Proriver, na paradisíaca Barca do Lago, trazendo à mesa o menu “Paz com Sabor”, entrosando as culturas portuguesa, cabo-verdiana, são tomense, guineense e brasileira, num explícito diálogo de ingredientes culinários e culturais. A degustação à mesa constituirá, também, um verdadeiro momento de troca de experiências, partilhas e cumplicidades, lançando, para além da gastronomia, temas como a literatura, a música, o cinema, a dança, entre outras temáticas, dos países de origem. Já no período da tarde, tendo como palco o rio Cávado, haverá lugar à prática de desportos de deslize na água, como canoagem e stand up paddle, entre outras experiências repletas de adrenalina.

As inscrições para o programa do dia 27 de setembro, são gratuitas, mas limitadas, e são efetuadas através do portal de turismo: www.visitesposende.com.

Já no dia 28, integrado no Dia Internacional da Limpeza Costeira e na Semana de Limpeza Costeira em Esposende, decorrerá, a partir das 9h30, uma ação de limpeza costeira na marginal da cidade, com ponto de encontro na lota de Esposende.

A iniciativa é promovida pela Docapesca, Município de Esposende, Esposende Ambiente, Estação Náutica de Esposende e Associação dos Pescadores Profissionais do Concelho de Esposende (APPCE) e visa sensibilizar e consciencializar para a problemática do lixo marinho. As inscrições são gratuitas e limitadas e devem ser efetuadas em: <https://forms.office.com/e/n66FnFUv7M>.

O Turismo é, portanto, um fenómeno marcado pela interculturalidade, sendo certo que não pode haver autêntica relação turística se não assentar na verdade daquilo que constitui a vida das comunidades. A autenticidade das formas de vida apresentada surge como princípio ético turístico de inegável valor, exaltando a Paz como valor primeiro.





J. Ayres

Estilista capilar

*“Cortar o cabelo é mais que uma arte.
É elevar a autoestima das pessoas que
me procuram.”*

José Ayres, Estilista Capilar

Nascido na Madeira, José Ayres cedo começou a perceber que o seu maior desejo era criar. Deu os primeiros passos na profissão que abraçou como missão de vida ainda na ilha que o viu nascer, mas escolheu Braga para desenvolver e consolidar-se como uma referência na área. Não esquece as referências dos primeiros anos de trabalho, como Jorge Lima ou Odete Santos, que foram inspiração e exemplo para se consolidar como profissional e criar o seu percurso. Diferente e vanguardista por vocação, assim é José Ayres.

Crescer todos os dias como pessoa, aprender mais, ser mais criativo e sempre profissional: são valores que a sua mãe lhe passou, a sua inspiração diária para fazer clientes felizes.

253 215 852
Largo de São Paulo
4700-024 Braga



16 A 30 SETEMBRO

ANIVERSÁRIO



GRUPO PHARMC



Farmácia

Adaúfe



Farmácia

Lamações



Farmácia

Mercado espaçoótica

ESTÁ CONVIDADO!

Preparamos uma quinzena de aniversário repleta de surpresas

O aniversário das **Farmácias Adaúfe, Lamações e Mercado, bem como do Espaço Ótica**, é muito mais do que uma data: é um momento de agradecimento a todos que fazem parte da nossa história. Ao longo deste tempo de existência, temos vindo a crescer lado a lado, sempre com o compromisso de cuidar da sua saúde e bem-estar. **De 16 a 30 de Setembro**, celebramos com entusiasmo e carinho, fortalecendo ainda mais os laços de proximidade com a nossa comunidade.

Durante esta quinzena especial, preparamos uma série de iniciativas pensadas para si. Serão 15 dias recheados de novidades, com **dias de conselho** personalizados, onde os especialistas das marcas estarão disponíveis para o ajudar nas suas escolhas, **workshops informativos e práticos**, além de **campanhas promocionais, ofertas e surpresas**. Tudo isto num ambiente de festa, celebração e alegria, onde a sua saúde está no centro das atenções.

OS PRESENTES SÃO PARA SI! CELEBRAMOS JUNTOS?

OFERTAS

DIAS DE ACONSELHAMENTO

ROLETA DA SORTE

RASTREIO E WORKSHOP

DESCONTOS

30 até
%

SAIBA MAIS





Farmácia Lamações, Farmácia Adaúfe, Farmácia do Mercado e Espaço Ótica

ACOMPANHE-NOS NAS REDES SOCIAIS!  

@lamacaesfarmacia
Av. Dr. António Palha, 27, Braga

@farmaciaadaufe
Av. Imac. Conceição, 168, Adaúfe

@farmaciadomercado
Rua Mercado Municipal, 33, Amares

@espacooticaamares
Intermarché de Amares, Rua da Cintura

TRIBUNAL DE CONTAS DÁ ‘LUZ VERDE’ À INTERNALIZAÇÃO DA SGEB



Tribunal de Contas deu ‘luz verde’ ao processo de internalização da SGEB, a parceria público-privada para a construção de relvados e equipamentos desportivos.

Catorze anos depois da constituição desta Sociedade, no anterior executivo municipal do Partido Socialista, o Município prepara-se agora para adquirir a totalidade das participações sociais dos parceiros privados (51%) e extinguir a mesma, incorporando a atividade desta sociedade nos serviços municipais.

Para além da concessão do visto ao contrato, na sua comunicação ao Município o Tribunal de Contas recomendou ainda que, “em procedimentos futuros de realização de Parceiras-Público-Privadas, e outros que impliquem encargos duradouros aos quais correspondente ónus sobre as gerações futuras, se respeite a legalidade”. Em particular, o Tribunal de Contas apontou o ‘dever de boa administração, o princípio do interesse financeiro e o princípio da equidade intergeracional’, de modo a não onerar excessivamente as gerações futuras, salvaguardando as suas legítimas expectativas.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, sublinha que a extinção da SGEB é um compromisso assumido pelo atual executivo desde o primeiro mandato que ‘finalmente foi possível concretizar’.

“Por uma opção política ruinosa e lesiva do interesse público, o anterior executivo socialista optou por pagar quase o dobro do que custaria um financiamento bancário para os mesmos projetos, através de uma dívida encapotada, diluída em rendas a pagar ao longo de 25 anos. Essa decisão resultou no gasto de dezenas de milhões de euros do erário público”, disse, avançando que neste momento se está a ‘corrigir um enorme erro de gestão autárquica e a colocar um ponto final num período de despesismo e irresponsabilidade’.

“A extinção da SGEB representa um ganho significativa para os cofres municipais, que pode ascender aos cerca de 30 milhões de euros. Caso tivesse sido possível liquidar a SGEB de imediato, teríamos poupado algumas outras dezenas de milhões de euros”, lembra Ricardo Rio, agradecendo o contributo de Fernando Medina, antigo Ministro das Finanças, na obtenção de uma solução que ‘em muito vai beneficiar os bracarenses e os futuros executivos municipais’.

O Município apresentou aos parceiros privados uma proposta de aproximadamente 15 milhões, que resulta da avaliação da participação do privado no capital social (51%), mas também da necessidade de repor o equilíbrio financeiro do contrato inicial.





Viviana Lima
Podologista

Novas
Instalações.
Marque a sua
Consulta!



T. 253 613 100 | 914 278 488

clinicadepodologia.pt

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE BRAGA ABRE FASE DE APRESENTAÇÃO DE PROPOSTAS

Encontra-se aberto até 24 de outubro, o período de apresentação de propostas pelos cidadãos no âmbito do Orçamento Participativo (OP) da cidade de Braga.

O OP é uma ferramenta de exercício, aprofundamento e valorização da democracia participativa, promovendo uma intervenção cívica ativa, responsável e comprometida pelos cidadãos Bracarenses.

No OP de Braga podem participar todos os cidadãos com idade igual ou superior a 16 anos, que estejam recenseados no concelho, ou que comprovadamente residam, estudem ou trabalhem em Braga, e que se inscrevam no Portal do Orçamento Participativo, em: <https://participe.cm-braga.pt/>.

Para a edição de 2024, o Município prevê o montante global de 750 mil euros para apoiar e financiar projetos de valor igual ou inferior a 75 mil euros. O valor é distribuído por cinco áreas temáticas: Programação Cultural (200 mil euros); Sustentabilidade (150 mil euros); Coesão Social (150 mil euros); Desporto e Bem-Estar (150 mil euros); Cidadania e Participação Cívica (100 mil euros).

As propostas devem ser submetidas por intermédio do Portal e ter uma correlação com uma das áreas temáticas referidas anteriormente: devem ser claras, concretas, exatas no que diz respeito ao seu âmbito e propósitos, bem definidas na sua execução e cumprir as demais regras estabelecidas nas Normas de Participação do OP.

Serão vencedores os projetos mais votados pelos cidadãos, por cada área temática, até ao limite do montante orçamental alocado para cada área.

O OP pretende promover a participação ativa, informada e construtiva dos Municípios e envolvê-los nos processos de governança local. Simultaneamente, permite adequar as políticas públicas muni-



Apresentação de Propostas
13 de setembro a 24 de outubro 2024
participe.cm-braga.pt

Programação Cultural | Sustentabilidade | Coesão Social
 Desporto e Bem-Estar | Cidadania e Participação Cívica

cipais às necessidades e expectativas dos cidadãos, fomentando uma sociedade cívica dinâmica, forte e coesa, e melhorando a qualidade de vida no concelho.

CALENDÁRIO DO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO BRAGA:

Apresentação de Propostas – 13 de setembro a 24 de outubro de 2024

Realização de Assembleias Participativas – setembro e outubro de 2024

Apreciação Técnica das Propostas – 25

de outubro a 14 de novembro de 2024

Fase de Reclamações – 15 de novembro a 20 de novembro de 2024

Análise e Decisão das Reclamações – 21 de novembro a 26 de novembro de 2024

Divulgação da Lista Final de Projetos a Votação – 27 de novembro de 2024

Fase de Votação – 28 de novembro a 20 de dezembro de 2024

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



Armazém dos Congregados

UMA REFERÊNCIA EM QUALIDADE

É uma das lojas com mais história da cidade de Braga, mantendo-se firme ao longo dos já 65 anos de existência. A concorrência é muita, mas é a qualidade e proximidade que têm feito a diferença. “Só trabalhamos com material de qualidade inquestionável, com marcas de grande valor e isso é uma garantia para nós. Conhecemos os clientes pelo nome, temos uma relação de há muitos anos e as famílias vêm cá há muitas

gerações porque confiam em nós. É esse caminho que queremos continuar: bom artigo e proximidade com o cliente”, explica António Carvalho que continua o trabalho do seu pai, fundador da empresa.

Situado em plena Avenida Central, em Braga, o Armazém dos Congregados apresenta sempre coleções de grande qualidade ao nível da lingerie de homem e senhora, meias, roupa de banho e acessórios.





As nossas marcas:

- Falke
- Impetus
- Anita
- Rosa Faia
- Dolores Cortés
- Jockey
- Protechdry (para incontinência)
- Janira Secrets
- Filodoro
- Isotoner



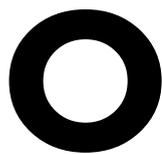
Avenida Central, 76
4710-229 Braga
armazemcongregados@gmail.com
253 261 984



Armazém-dos-Congregados

 Armazém
dos Congregados

PRÉMIO VICTOR DE SÁ DE HISTÓRIA CONTEMPORÂNEA COM CANDIDATURAS ABERTAS



Conselho Cultural da Universidade do Minho tem abertas até 30 de setembro as candidaturas ao Prémio Victor Sá de História Contemporânea, considerado o galardão nacional mais prestigiado para jovens investigadores da área.

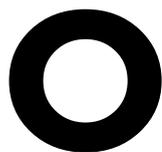
A distinção tem um valor pecuniário de 3500 euros e destina-se a cidadãos portugueses e dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP) que tenham até 37 anos de idade. Os trabalhos concorrentes devem versar sobre a História Contemporânea Portuguesa, a partir de 1820, estar redigidos em língua portuguesa e ser originais datilografados ou, então, publicados desde o ano de 2023 ou até 30 de setembro de 2024. As candidaturas devem ser entregues, por carta, ao cuidado do Conselho Cultural da UMinho, no Largo do Paço, em Braga.

O anúncio da obra e do autor premiados será realizado previsivelmente até final do ano, ficando ao critério do júri – constituído por três peritos neste âmbito – a eventual atribuição de menções honrosas no valor de 500 euros. Ao longo das edições anteriores foram laureados académicos como Fernanda Rollo, ex-secretária de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, e Miguel Cardina, que venceu uma bolsa de 1.4 milhões de euros do Conselho Europeu de Investigação.



Criado em 1991 na UMinho, com base numa doação do professor e historiador Victor de Sá (1921-2003), este prémio está a assinalar a sua 33ª edição e é reconhecido como de interesse cultural pela Secretaria de Estado da Cultura, sendo também apoiado por mecenas públicos e privados. Há mais informações em www.conselhocultural.uminho.pt.

FÍSICOS DA UMINHO CRIAM SENSORES SUSTENTÁVEIS PARA O INTERIOR DO CARRO



Centro de Física da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM) está a criar sensores inovadores e sustentáveis para substituir, por exemplo, os tradicionais botões do interior dos automóveis. A investigação é liderada por Armando Ferreira e Filipe Vaz, num investimento de mais de 1.3 milhões de euros. Este projeto insere-se no consórcio “Fábrica do Futuro” da Agenda Drivolution, que é coordenado pelo grupo Faurecia, junta 38 parceiros até final de 2025 e tem um investimento de 36 milhões de euros não reembolsáveis do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Esses sensores serão produzidos na forma de “filmes finos nanoestruturados” com propriedades sensoriais de pressão e temperatura e com aspeto decorativo, nomeadamente na cor. “É um botão físico, algo entre um botão tátil e um tradicional, e que é instalado no tablier”, explica Armando Ferreira. Os “filmes finos” pretendem ser aplicados em moldes de injeção e moldes de prensagem para a produção de componentes do veículo e em peças plásticas do seu habitáculo. São feitos com uma tecnologia amiga do ambiente que não requer reagentes nem emite contaminantes, levando à diminuição da pegada carbónica.

“Estas tecnologias vão contribuir para a transformação digital dos processos e também para a transição ecológica, através de uma utilização mais sustentável dos recursos e do estudo do ciclo de vida dos produtos”, realça o investigador responsável. A equipa do Centro de Física inclui ainda os investigadores Cacilda Moura, Carlos Tavares, Cláudia Lopes, Joel Borges, Luís Cunha, Luís Rebouta, Luís Silvino e Martin Andritschky e as técnicas administrativas Alcina Ribeiro, Magda Graça e Vânia Araújo.



As ideias que partem das academias envolvidas no consórcio irão ser validadas em ambiente industrial, nomeadamente nos grupos Moldit e Volkswagen Autoeuropa. A criação de uma “Fábrica do Futuro” inovadora visa o recurso a tecnologias de automação, robótica (indústria 5.0) e internet das coisas (IoT), conduzindo a processos mais eficientes, ecológicos e digitais para alcançar produtos de alto valor acrescentado e mais sustentáveis. Aos parceiros cabe desenvolver os conceitos, promovendo sinergias e a adoção de soluções tecnologicamente avançadas.

aeb

VERDE COOL

9 SET A 6 OUT'2024

A MELHOR MANEIRA DE ACABAR O DIA

4€ PETISCO +
*PVR COPO VINHO
VERDE



www.tastebraga.com



Iniciativa

aeb

CÂMARA DE COMÉRCIO
E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

Parceiros Institucionais

BRAGA
Município

VINHOS
VERDES

portoenorte™



ÓPTICA FRANCO

PREPARADA PARA O SEU REGRESSO ÀS AULAS!

Com a chegada de mais um ano letivo, é hora de garantir que a visão dos pequenos está em dia! Na Óptica Franco, sabemos que ver bem é essencial para o sucesso escolar. Contamos com uma ampla coleção de óculos infantis, de armações modernas e confortáveis, perfeitas para o dia a dia das crianças. Além disso, nossos especialistas estão prontos para realizar exames de visão com todo o cuidado e atenção que seu filho merece.

Neste regresso às aulas, cuide da visão de quem você ama com a Óptica Franco - onde tradição, qualidade e confiança caminham juntos para garantir o melhor para sua família!



Av. João XXI, 835
4715-035-Braga
Telef. 253 217 440



SPIN-OFF DA UMINHO VAI CRIAR PLATAFORMA PARA GESTÃO DE INFORMAÇÃO PATRIMONIAL DO MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

A spin-off da Universidade do Minho, KEEP SOLUTIONS, foi a empresa selecionada em concurso internacional para implementar uma plataforma de gestão do património cultural para o Ministério da Justiça. Este portal irá integrar um sistema de gestão de bibliotecas (45 bibliotecas associadas), um sistema de gestão do arquivo histórico (nove entidades associadas) e um sistema dedicado à gestão de núcleos museológicos (oito entidades associadas).

Estes três contextos de informação (arquivos, bibliotecas e museus) serão geridos por produtos da empresa específicos e ajustados para a gestão de informação destas áreas patrimoniais e culturais. Para facilitar o acesso a toda a informação gerida por estas dezenas de entidades, o projeto também contempla a implementação de um portal que irá permitir a agregação e a pesquisa da informação a partir de um único ponto de acesso.

Este projeto abrange um universo alargado de instituições desta área governativa, tais como a Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, o Instituto de Gestão Financeira e Equipamentos da Justiça, a Polícia Judiciária, a Direção-Geral da Administração da Justiça, os Tribunais, entre outras. Todos estes organismos são detentores de informação relevante e requerem mecanismos de segu-

rança, assim como rigorosos critérios no tratamento da informação e gestão dos projetos, daí que a KEEP SOLUTIONS tenha envolvido no mesmo uma vasta equipa de trabalho.

Este projeto, da responsabilidade da Secretaria-Geral do Ministério da Justiça, é executado ao abrigo do Programa de Recuperação e Resiliência - PRR, nomeadamente do TD C18-i01.06 - Justiça Económica e Ambiente de Negócios, e tem como objetivo desenvolver uma solução integrada de gestão de várias fontes da informação do Ministério da Justiça e também dos Tribunais.

A KEEP SOLUTIONS é uma spin-off da UMinho fundada há 16 anos, líder de mercado em sistemas de gestão de informação, principalmente nas áreas de arquivo, bibliotecas e museus, sendo também uma referência nacional e internacional em sistemas de preservação digital, uma temática que tem ganho especial importância na Justiça desde que foi publicada a Portaria nº 315/2023, de 23 de outubro. A empresa de Braga trabalha com entidades do governo local e central, instituições de ensino e, conta também com clientes internacionais como a Comissão Europeia, a Polícia Sueca, Arquivo Nacional da Estónia, Arquivo Nacional da Dinamarca, Tribunal Constitucional de Angola, entre muitos outros.



Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt



Mais informações:



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

ESTUDO DA UMINHO EXPLICA A DEMISSÃO RECORRENTE DE TREINADORES DE FUTEBOL

A longevidade de um treinador nas principais ligas de futebol da Europa depende de obter um número razoável de pontos no campeonato nacional face ao orçamento total da sua equipa, conclui um estudo da Universidade do Minho. Ou seja, quanto menos pontos obtidos e maior o orçamento do clube, mais provável é a saída do mister. O trabalho de Paulo Reis Mourão e Paulo Araújo foi publicado na revista “Applied Economics” e analisou 598 treinadores e 1074 casos de despedimento/mudança no cargo, entre as épocas de 2009/10 e 2019/20, nas ligas profissionais de Alemanha, Espanha, França, Inglaterra, Itália e Portugal.

“O 7º lugar do Benfica à 4ª jornada não é o mesmo que um 7º lugar do Moreirense, pois em cada clube o custo médio (orçamento dividido pelos pontos obtidos) e o custo por golo são bem diferentes – e isso levou à saída do técnico Roger Schmidt”, ilustra Paulo Reis Mourão. É a primeira vez que o custo médio é avaliado cientificamente neste âmbito, frisa aquele professor da Escola de Economia e Gestão da UMinho e investigador do Núcleo de Investigação em Políticas Económicas e Empresariais. “O treinador é alvo de muitas pressões e percebemos aqui que há uma correlação económica quando se decide a sua manutenção ou saída do clube”, frisa.

Os investigadores encontraram várias influências complementares na longevidade do técnico principal. Por exemplo, o perfil financeiro do clube, a competitividade de equipas vizinhas, as características individuais do treinador ou a “paciência” de dirigentes e adeptos, que esperam resultados a curto prazo. “Se o treinador está a fazer um campeonato interno desastrado, isso pode eventualmente ser ofuscado por haver equipas rivais

também com más performances ou por o clube até estar com resultados notáveis em provas europeias”, justifica Paulo Reis Mourão.

O maior risco da saída precoce do treinador ocorre nas primeiras 14 jornadas e, na liga inglesa, também nas jornadas finais, enquanto nas ligas espanhola e italiana esses riscos são mais distribuídos. Por regra, o cenário de despedimento dispara quando se acumulam derrotas nos cinco a dez jogos mais recentes ou caso o coach possa ser transferido para um clube de divisão superior ou com mais orçamento. Já estar a disputar várias provas paralelas reduz em 15% a sua hipótese de demissão.

TREINADOR “DURA” NOVE MESES NA I LIGA

O estudo não deu como provado que fatores como o histórico, a idade e a nacionalidade do treinador influenciem em geral a sua sobrevivência profissional, embora haja particularidades em cada país. Por exemplo, em Portugal tende a haver mais dispensas de treinadores com direções de clubes que estão em início do mandato. E há treinadores carismáticos como José Mourinho que “resistem” a um mau começo de época.

Das seis ligas profissionais analisadas, Portugal é atualmente onde um treinador fica, em média, menos tempo: nove meses e oito dias. Seguem-se França (dez meses), Itália (onze meses), Alemanha, Inglaterra e Espanha (mais de dois anos). No arranque da época 2024/25 houve já trocas de treinador em 43% das equipas daquelas ligas: em 14 das 20 equipas do Calcio, em 7 das 18 da Ligue 1, em 6 das 18 da Bundesliga, em 5 das 20 da Premier League e da La Liga e em 12 das 18 equipas da I Liga (Arouca, AVS, Benfica, Boavista, Casa Pia, Estoril, FC Porto, Gil Vicente, Moreirense, Nacional, SC Braga, Vitória SC).





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

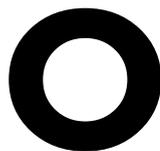


Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponemos de estacionamento gratuito

CLIB FESTEJA 25º ANIVERSÁRIO



CLIB festeja 25 anos com a comunidade, 25 anos de educação internacional em Braga, uma data que se assinalou a 13 de Setembro.

No arranque de mais um ano letivo, a comunidade escolar do CLIB é marcadamente internacional, pela diversidade de nacionalidades dos alunos que a integram e pelo seu corpo docente. No total estão representadas 48 nacionalidades, uma comunidade intercultural onde são faladas 25 línguas diferentes.

Criado para crianças e jovens dos 3 aos 18 anos de idade, num contexto em que o bilinguismo tem vindo a assumir na formação do indivíduo um papel cada vez mais importante, o CLIB tem vindo a registar um número crescente de alunos.

No CLIB, o ensino bilingue é assegurado desde o Infântário, sendo nestas idades muito fácil a introdução de uma nova língua. “É completamente diferente aprender inglês numa aula específica apenas dessa língua, ou ter de usar essa língua diariamente, como língua de trabalho, como acontece no CLIB”, explica Helena Pina Vaz, diretora do colégio. “As crianças pequenas crescem bilingues, Inglês/Português com enorme naturalidade neste ambiente de escola internacional”, acrescenta ainda. “Um dos receios que as pessoas tinham, quando o CLIB iniciou a sua atividade, era se as crianças não saberiam falar e escrever português, mas está provado que isso não aconteceu em momento algum e a excelência na língua Portuguesa é assegurada”, explica a diretora Helena Pina Vaz.

Os conteúdos no plano de estudos internacional lecionados são certificados com exames internacionais pela Universidade de Cambridge, que validam, todos os anos, a qualidade do ensino no CLIB. “No CLIB, a avaliação é feita por uma entidade externa e pautada por total seriedade, o que proporciona aos alunos a satisfação de obterem resultado merecidos pelo seu esforço”, explica Helena Pina Vaz. Com os alunos finalistas a formalizar candidaturas a universidades em Portugal e em vários países, o CLIB tem reafirmado a sua reputação de escola internacional de referência.

Criado em 1999, o Colégio Luso Internacional de Braga apresentou, nesse momento, um projeto totalmente inovador à sociedade bracarense, que se afirmou pela qualidade da oferta educativa, em todas as suas dimensões.

Numa escola onde a formação pessoal tem a mesma importância que o plano académico, a intervenção social do CLIB está presente em inúmeros projetos, nos quais a comunidade escolar é chamada a participar ativamente, onde se destaca o projeto Virar a Página, um dos projetos sociais que foi criado pela instituição em 2020, em plena pandemia.

“Sentimos que estamos a cumprir o nosso dever e o compromisso assumido ao celebrar 25 anos de educação inclusiva e de qualidade, numa escola onde os alunos são apoiados emocional e academicamente” termina Helena Pina Vaz, “os nossos alunos desenvolvem uma mentalidade internacional, são fluentes em mais do que uma língua e mostram-se capazes de pensar e agir eticamente, respondendo com sucesso aos reptos que se lhes colocam ao nível pessoal e profissional, após o seu percurso académico.”





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

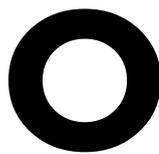
geralgastrbraga@gmail.com



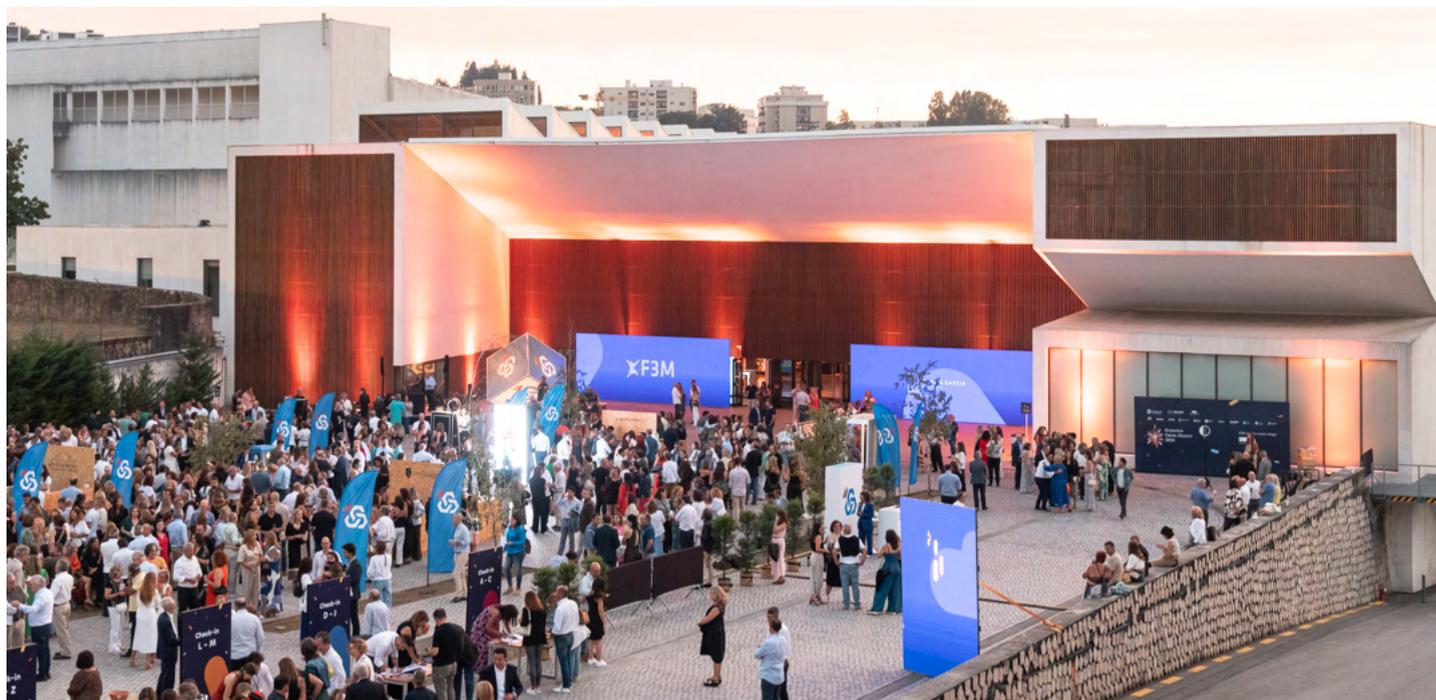
CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



9º ENCONTRO CAIXA ALUMNI JUNTOU 1200 PESSOAS



Forum Braga recebeu o maior encontro Alumni de sempre, que juntou 1200 antigos estudantes da Universidade do Minho e contou com vários momentos de degustação, momentos interativos e muita música, com o DJ Motinha e os GNR a serem responsáveis pela animação musical. Foi mais um momento importante para a academia minhota, que este ano celebra os 50 anos de existência.



UM CIBO
NO PRATO
RESTAURANTE



O MELHOR DA GASTRONOMIA TRANSMONTANA À SUA MESA

É de Trás os Montes que chegam as receitas e grande parte dos ingredientes com que se confeccionam as iguarias que se servem à mesa no Um Cibo no Prato. Os irmãos Rui e Ana Neves abriram há 10 anos aquele que é um dos espaços gastronómicos mais genuínos de Braga. Ao longo desta década, nunca se desviaram do seu percurso de oferecer o melhor que se faz para lá do Marão.

As receitas são tradicionais – como o nome, porque “Cibo” significa “um pedaço” ou “um bocado” nas terras transmontanas, e a verdade é que tudo o que sai da cozinha tem essa genuinidade que procuramos em experiências gastronómicas. Um Cibo no Prato significa comida de Conforto, que sabe ainda melhor no tempo frio, é tradicional, mas tem uma apresentação cuidada e o foco é e será sempre o sabor. O Javali, o Veado, a Perdiz, os Míscaros, os Cuscos, pratos são especialidades da casa, mas outros pratos vão surgindo e criando novidade a cada estação. “Não queremos ter um menu estanque,

mas pretendemos apresentar novas receitas que fazem parte do património gastronómico transmontano. Temos um conjunto de fornecedores de lá que asseguram que a qualidade do que servimos é a melhor possível”, asseguram Ana e Rui.

Que dizer das Sopas da cegada (bacalhau, pão e azeite), do Arroz de Lebre, da Empada de perdiz com cogulemos, a Posta de carne Mirandesa, o Arroz Míscaros, o Arroz de Sardinha, o delicioso Javali estufado ou o já famoso Peito de pato com mel e laranja e pimenta preta? A acompanhar, um excelente vinho, transmontano de preferência, que vai elevar a outro nível um momento que será certamente memorável.

Ir ao Um Cibo no Prato é mais que comer uma refeição, é viajar por um imaginário de cores, cheiros e sabores com que Ana e Rui nos convidam para a sua casa.



Largo Sra. A. Branca 87
4710-443 Braga

umcibonoprato@gmail.com
253 084 085
961 929 456

Terça a Quinta: das 12h às 23h
Sexta e Sábados: das 12h às 00h



EPATV – ANO LETIVO 2024/2025 MARCADO POR INVESTIMENTO NO CENTRO TECNOLÓGICO ESPECIALIZADO (CTE) E POR CRESCENTE PROCURA DOS CURSOS PROFISSIONAIS

Na EPATV, o ano letivo 2024/2025 traz como novidade o novo Centro Tecnológico Especializado (CTE), um investimento de três milhões de euros financiado pelo PRR. Para além disso, merece destaque a crescente procura de que são alvo os cursos profissionais.

O investimento no Centro Tecnológico Especializado tem como principal objetivo melhorar o ensino nas áreas de tecnologia e inovação, preparando os alunos de forma mais eficaz para os desafios crescentes do mercado de trabalho. Está prevista a instalação de dois CTE, um orientado para a área industrial e outro para a área informática. Estes centros permitirão aos alunos um contacto mais direto com ferramentas tecnológicas de ponta, replicando ambientes de trabalho reais e proporcionando uma experiência de formação mais prática e imersiva.

Por outro lado, merece destaque o número crescente e consistente de alunos matriculados (entre nacionais e internacionais serão, este ano, próximo de 800) e o consequente aumento de docentes, tornando a EPATV um dos principais empregadores do município de Vila Verde. O elevado número de alunos matriculados é reflexo do interesse gradual pelos cursos profissionais da EPATV, cada vez mais procurados por jovens que desejam adquirir competências práticas e específicas para o mercado de trabalho. Para este novo ano letivo de 2024/2025, a escola definiu metas ambiciosas que visam não apenas melhorar ainda mais os resultados alcançados, mas também garantir uma forma-



ção inclusiva e de alta qualidade, alinhada com as exigências do mercado de trabalho. Deste modo, garante-se que a EPATV continue a ser uma referência na inovação pedagógica, com ênfase na formação tecnológica e na empregabilidade dos seus alunos.

ESCOLA PROFISSIONAL PROFITECLA E CENTRO DE JUVENTUDE DE BRAGA ESTABELECEM PARCERIA PARA CAPACITAÇÃO E COOPERAÇÃO EM PROJETOS NO CAMPO DA JUVENTUDE

A Escola Profissional Profitecla e o Centro de Juventude de Braga, unidade de negócio da InvestBraga, assinaram esta manhã um importante Protocolo de Cooperação.

Esta parceria tem como objetivo promover a colaboração em projetos formativos e sociais que envolvam jovens e estudantes, potenciando a educação não formal, a cidadania e o empreendedorismo.

O protocolo, firmado pela diretora pedagógica do Pólo de Braga da Profitecla, Ana Ribeiro, e pelo administrador executivo da InvestBraga, Carlos Silva, prevê a colaboração em iniciativas de formação e aprendizagem, bem como a participação ativa dos estudantes da Profitecla na organização de eventos promovidos pelo Centro de Juventude. Entre as áreas de destaque estão o turismo, a comunicação e a restauração, oferecendo aos alunos a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos em contexto real.

Com esta parceria, a Profitecla reforça o seu compromisso de preparar os seus alunos para o mercado de trabalho, ao passo que o Centro de Juventude de Braga posiciona-se como um espaço de promoção da criatividade, do empreendedorismo e da cidadania juvenil.

As ações previstas no protocolo incluem estágios curriculares, cooperação e participação em eventos e campanhas de sensibilização, entre outras atividades que fortalecem o desenvolvimento dos jovens e promovem a responsabi-



lidade social, os direitos humanos e a partilha de conhecimento. Para Carlos Silva, “Este protocolo representa um importante passo na nossa missão de capacitar os jovens para o futuro. A parceria com a Profitecla permitirá uma maior integração entre os estudantes e o mercado de trabalho, enquanto reforçamos o nosso compromisso com a educação não formal e o empreendedorismo juvenil”.



FAÇA UMA PAUSA... DELICIOSA!

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 tradicional 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!

 **BolodeLó**

 **pastelariabolodelo**

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



“UM NOVO EU” AS CONSTELAÇÕES FAMILIARES NA NETFLIX

Duando a série “Um Novo Eu” foi lançada na Netflix há dois anos atrás, a pergunta que nos surgiu foi: De quem é o coração que escreveu esta história com tanta sensibilidade, beleza e criatividade? Quem foi capaz de criar tão magistralmente esta série de ficção turca que nos conduz ao maravilhoso mundo do pensamento sistêmico e fenomenológico das constelações familiares? Foi com esta inquietação que chegámos a Nuran Evren Sit, a escritora e dramaturga turca que conseguiu retratar cinematograficamente o impacto desta ferramenta terapêutica e fenomenológica ao contar a história de três amigas, Sevgi, Ada e Leyla. Em conversas intimistas, a Nuran contou ao Affectum que esta série, tal como tudo na vida, tem as suas raízes na história do seu sistema familiar:



“Há uns anos atrás, encontrei uma carta que o meu avô me escreveu quando eu tinha seis anos, dizendo que o meu nome Evren tem muito a ver com o meu caráter e com o meu futuro. Ele escreveu que me imaginava a contar histórias ao mundo inteiro, honrando o meu nome e fazendo com que as pessoas se reúnam à volta de um filme, de um livro ou de uma peça de teatro. E essa carta extraordinária deu-me coragem para escrever “Um Novo Eu””.

A série leva-nos numa viagem com as três amigas Sevgi, Ada e Leyla, pela linda cidade de Ayvalik na costa do mar Egeu, na Turquia, onde são confrontadas com dilemas e desafios que as remetem para as histórias dos seus antepassados e que, de forma inconsciente, elas compensam ou reparam, tomando consciência de que vivem:

Eu por vocês, Eu como vocês, Eu sigo-vos.

Tudo por um profundo sentimento de pertencimento e amor cego. Afinal, todos “somos menos livres do que pensamos”, como ensinou Anne Ancelin Schutzenberger, e talvez a grande viagem da vida seja o reencontro feliz com a história dos nossos antepassados, com os nossos pais e com nós próprios. Na verdade, inconscientemente, repetimos histórias e situações que foram dolorosas, excluídas, ocultas, veladas e mantidas em segredo, pois a memória do sistema familiar nunca se perde. O que é excluído e não é visto

poderá ser um padrão ao longo de gerações e resultar, inclusivamente, numa doença que chega para se incluir o que foi excluído, para se ver o que não foi visto, como vemos na série.

A propósito destas dinâmicas familiares que atravessam gerações e nos prendem às histórias que viveram os nossos antepassados, a Nuran diz-nos que tem “observado os efeitos das histórias das nossas famílias nas nossas vidas ao longo dos anos. É tão óbvio quando se presta realmente atenção a isso. Penso que quem somos todos nós é muito sobre como utilizamos o nosso passado para construir o nosso futuro. Viver para contar é o que eu faço inconscientemente, acho eu. É como quando eu escrevo, personagens, eventos, os diálogos vêm de algum lugar onde já estive antes. Quando medito e me foco neste ofício com a intenção de deixar que a minha escrita seja o caminho que o coletivo mais precisa, com as palavras que precisam de ser ditas em voz alta e que inspiram as pessoas... As palavras vêm facilmente. Sinto que estou a canalizar o que já lá está para todos. Tento não ficar presa em julgamentos, tomando partido, ou tentando dar uma interpretação à audiência quando escrevo.”

A segunda temporada da série reconhece expressamente Bert Hellinger como pai das constelações familiares, o que dá ainda mais força e seriedade ao trabalho desenvolvido pela personagem Zamán, quem conduz os processos terapêuticos elevando a série para um lugar de muita expansão de consciência. Em todos os episódios temos a possibilidade de ampliar o nosso olhar ao vermos a constelação familiar como um meio de cura e de transformação das vidas das suas personagens, sendo visivelmente belo e necessário o impacto do passado e dos traumas transgeracionais para que cada um se liberte e escreva a sua própria história. Assim, é através do reconhecimento da lealdade ao sistema familiar que o poderemos aceitar e honrar para seguir em frente.

Se ainda não viste “Um Novo Eu”, convidamos-te a ver! É um brilhante trabalho cinematográfico sobre as Leis do Amor num cenário com o Mar Egeu no horizonte e tudo o que isso representa no mundo das emoções. Uma adaptação poética do tanto que os desequilíbrios e desajustes da ausência de pertencimento, do respeito pela hierarquia familiar e da falta de equilíbrio entre dar e receber são a origem de todos os traumas e dores do ser humano.

Nuran fala-nos também da necessidade em dar voz a algo muito forte que tem dentro de si, como se fosse uma espécie de mensageira da nova era: “Venho de uma terra de grandes poetas, filósofos, escritores, e pessoas revolucionárias, tais como Rumi, Şems, Hacı Bektaş... ultimamente Mustafa Kemal Atatürk. Todos eles estavam para além do seu tempo; todos eles trouxeram novas formas de pensar e de viver para as pessoas. Todos eles tiveram a coragem de lutar, de quebrar tabus, de iluminar as pessoas. Todos mudaram a vida de gerações e ainda estão a mudar. Esta terra, Turquia, Anatólia, tem muito a oferecer ao mundo no sentido da sabedoria, percepção da unidade. Esta terra é uma ponte que liga o Oriente e o Ociden-

te, o moderno e o tradicional, a ciência e a espiritualidade. Esta terra tem vivido muitas guerras, tragédias, tantas mudanças ao longo dos séculos. Tem milhares de anos de experiência num centímetro do seu solo. Por isso, eu gostaria de transportar um pouco da herança mágica desta terra nas minhas veias. Qual é a minha mensagem ao mundo como Evren... Não uma cópia do que já foi dito antes. Esta é uma pergunta que carrego comigo desde criança. Acho que ainda não encontrei a resposta, mas tento dizer aquilo em que acredito verdadeiramente, só posso escrever sobre o que me parece honesto. Como escritora, gosto mais de fazer perguntas do que fazer declarações. Tento ter empatia em vez de juízos de valor. Todos nós somos uma gota no mar, mas a gota em si contém a eternidade, como dizia Rumi...”

Uma série para ver e rever tantas vezes quantas as necessárias para sentirmos ao longo da vida a força do nosso sistema familiar, tomando consciência dos laços invisíveis que nos ligam aos antepassados, e também da origem dos nossos medos e sintomas, tudo em nome da coragem de seguir em frente de forma mais livre e saudável.



Saiba mais em:

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

NO NATAL O MIGAITAS

Convida



MENU I

Arroz Frito com Gambas
Vitela Assada no Forno
32,50€

MENU II

Bacalhau à Narcisa
Carbrito Assado no Forno
37,50€

MENU III

Robalo Escalado
(1.400gr/1.500gr)
Taco de Alcatra
42,50€

TODOS OS MENUS INCLUEM

ENTRADAS

Folhado com Queijo Brie e
Compota
Pimentos Padrão
Cogumelos
Asinhas de Frango
Alheira
Rissóis / Croquetes
Feijoada com Solas

(Escolha de um dos pratos ou 50%
de dois pratos)

SOBREMESA

Buffet de Sobremesas (doces e
frutas)
Doces de Natal

BEBIDAS

Vinho de Seleção da Nossa
Garrafeira
Sangria de Vinho Branco
Cerveja Nacional
Água Mineral
Refrigerantes
Café

Suplemento:

Sapateira 25,00€
Espumante (Terras do Demo Rosé
/ Branco) 17,50€

Condições:

Mínimo de 10 pessoas
Bebidas com álcool à discrição:
Almoço até às 15H00 / Jantar até
às 24H00
Válido para o mês de Dezembro
de 2024

Crianças (1):

Até aos 4 anos OFERTA
Dos 5 aos 10 anos 50% desconto

(1) O desconto crianças só se aplica
a 1 criança em cada 4 adultos.



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)

CUF REGRESSA A BRAGA COM NOVO HOSPITAL PREVISTO PARA 2027

4 5 milhões de investimento, 300 postos de trabalho, 12 mil m² de área, num edifício contíguo ao Centro Comercial Braga Parque, 40 camas de internamento médico e cirúrgico, três salas de Bloco Operatório e Hospital de Dia Oncológico. Estes são os números do novo Hospital CUF de Braga, previsto para 2027, que prevê responder às necessidades de cerca de 100 mil pessoas por ano.

Cinco anos depois de terminar a Parceria Público-Privada do Hospital de Braga, a CUF regressa à região do Minho com intenção de respeitar e desenvolver o legado que construiu ao longo dos 10 anos de gestão do Hospital de Braga, considerado durante vários anos consecutivos o melhor hospital do país pelo Sistema Nacional de Avaliação em Saúde.

A apresentação do projeto esteve a cargo do Presidente da Comissão Executiva da CUF, Rui Diniz, que destacou “a emoção com que estamos aqui, porque, apesar de não existir essa ideia, as empresas têm emoção. Os 10 anos de trabalho na parceria público-privada foram muito intensos, de grande crescimento para toda a equipa, e, por isso, é com emoção que voltamos. Não o quisemos fazer imediatamente a seguir à saída, para não sermos mal interpretados, mas acreditamos que, agora, poderemos apresentar um projeto diferenciador, por várias razões”, defendeu o responsável, enumerando-as de seguida: “A cidade e a região são extremamente dinâmicas e em crescimento; a qualidade das pessoas, instituições e empresas que nos vão ajudar a desenvolver o nosso trabalho, nomeadamente, através do protocolo que, hoje mesmo, iremos estabelecer com a Universidade do Minho; e pela qualidade do projeto CUF, que está espalhado por todo o país, com uma rede de 30 hospitais e clínicas, presente em 22 municípios”.

Ricardo Rio, presidente do Município de Braga, esteve presente na apresentação, em que a CUF formalizou oficialmente o seu pedido de adesão ao Conselho Local de Ação Social do município, de modo a contribuir de forma ativa para uma resposta às questões sociais da comunidade do concelho, uma intenção que o autarca vê com bons



olhos. “Com o historial e qualidade que a CUF representa, o pedido será certamente aceite. Estamos a reforçar a capacidade de reposta do ponto de vista da prestação de cuidados de saúde no território com uma entidade que tem uma reputação e um trabalho de excelência a nível nacional. É marca muito bem-vinda a Braga e que abre oportunidades de colaboração com as universidades, centros de investigação e a comunidade em geral, possibilitando ainda uma melhor organização do espaço urbano”, afirmou Ricardo Rio.

Rui Vieira de Castro, Reitor da Universidade do Minho, destacou o potencial da parceria agora estabelecida, lembrando “o sucesso que, durante 10 anos, foi a relação entre a UM e o Hospital de Braga, na altura gerido pela CUF. Foi uma possibilidade de crescimento e consolidação para os alunos da Universidade do Minho, principalmente, para aqueles que estão nas áreas médicas. Esperamos replicar esse trabalho novamente a partir de 2027”, conclui o académico.





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



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

DE 2 A 9
NOVEMBRO

BRAGA BLUES

7TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '24

OUTONO!

SEG 4 NOV
'VAMOS FALAR DE BLUES'
AUREA (PT)
21:00H CINEPLACE NOVA ARCADA

FORUM
Braga
QUI 7 NOV
AMAR SUNDY (DZ)
21:30H GRANDE AUDITÓRIO

FORUM
Braga
SEX 8 NOV
PORTUGUESE BLUES REUNION
**TIM & BUDDA
GUEDES** (PT)
21:30H GRANDE AUDITÓRIO

FORUM
Braga
SÁB 9 NOV
ROBBEN FORD (USA)
21:30H GRANDE AUDITÓRIO

+INFO EM



SÁB 2 & DOM 3 NOV NOVA ARCADA
MOSTRA DE INSTRUMENTOS

SÁB 2 NOV - 18:00H CAFÉ VIANNA

BLUES IN JAZZ QUINTET

DOM 3 NOV - 15:00H NOVA ARCADA

O BLUES VAI AO NOVA ARCADA

DOM 3 NOV - 19:30H MESA NA PRAÇA

JAM SESSION DE BLUES

SEG 4 & TER 5 NOV - 11:00H - 15:00H ESCOLAS

O BLUES VAI À ESCOLA

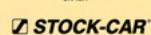
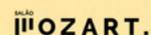
QUA 6 NOV - 22:00H BOCA MALDITA (PRADO)

ALL STARS JAM SESSION

COM O APOIO DE:



PATROCINADORES:





CARDINAL
CONSULTORES



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

PREVENÇÃO DE QUEDAS: UM PASSO ESSENCIAL PARA A SEGURANÇA E QUALIDADE DE VIDA

A

s quedas são um problema comum a todas as faixas etárias, resultando frequentemente da perda de equilíbrio ou da incapacidade de recuperá-lo. No entanto, é na população idosa que o risco e as consequências das quedas são mais prevalentes e graves. Entre os doentes em hemodiálise, o risco de quedas é significativamente elevado, sendo entre 13% a 25%, superior, em comparação com a população em geral. Este aumento é ainda mais acentuado no período pós-hemodiálise, sugerindo um impacto negativo do tratamento no equilíbrio dos doentes.

Vários fatores contribuem para o elevado risco de quedas entre os doentes em hemodiálise. Entre eles, destaca-se a fragilidade física, a idade avançada e a história prévia de quedas. Além disso, as complicações da doença renal crónica, tais como problemas respiratórios e cardíacos, cansaço e fragilidade óssea, também são um fator a ter em conta.

Com o objetivo de mitigar este risco, a NephroCare Portugal implementou um Programa de Prevenção de Quedas, que visa identificar e reduzir a frequência de quedas e complicações entre os doentes em tratamento de substituição da função renal. Este programa inicia-se na admissão do doente na clínica, através da avaliação da pessoa doente, que inclui a aplicação da Escala de Morse para avaliação do risco de queda, que classifica os doentes em três níveis de risco: sem risco, baixo risco e alto risco. Com base nesta classificação, são aplicadas medidas preventivas, conforme o nível de risco identificado.

As medidas gerais incluem a instalação de pavimentos antiderrapantes nas áreas de maior risco de humidade (casas de banho e vestiários), a sinalização de desníveis (degraus e balanças), áreas com piso molhado e a colocação de barras de suporte nas zonas de circulação. Para os doentes classificados como de alto risco, as medidas específicas incluem a utilização de cadeiras de rodas com cinto de segurança, vigilância contínua por um profissional de saúde na sala de espera e a comunicação do nível de risco ao doente, ao seu cuidador e à entidade de saúde responsável.

A continuidade do programa é garantida através da avaliação trimestral do risco de queda, do registo de todas as quedas ocorridas na clínica e no domicílio, e da educação de doentes, cuidadores e profissionais de saúde.

No âmbito da prevenção das quedas no domicílio e para garantir a segurança nos pavimentos da casa, é preferível optar por pisos antiderrapantes, manter o chão livre de objetos, organizar os móveis de forma a não obstruir a circulação, substituir tapetes soltos por antiderrapantes ou fixá-los ao chão, e utilizar adesivo nas pontas dos tapetes que não estejam lisos. Em relação às escadas, deve-se instalar corrimãos em ambos os lados, remover ou prender os tapetes dos degraus e assegurar uma iluminação adequada do topo ao final das escadas.

Na casa de banho, é aconselhável preferir polibãs, instalar barras de apoio na banheira e na sanita, utilizar alteadores na sanita e assentos fixos no polibã ou banheira. Além disso, a iluminação da casa deve ser boa e, relativamente à roupa e calçado, os sapatos ou chinelos devem ter calcanhares reforçados e solas antiderrapantes.

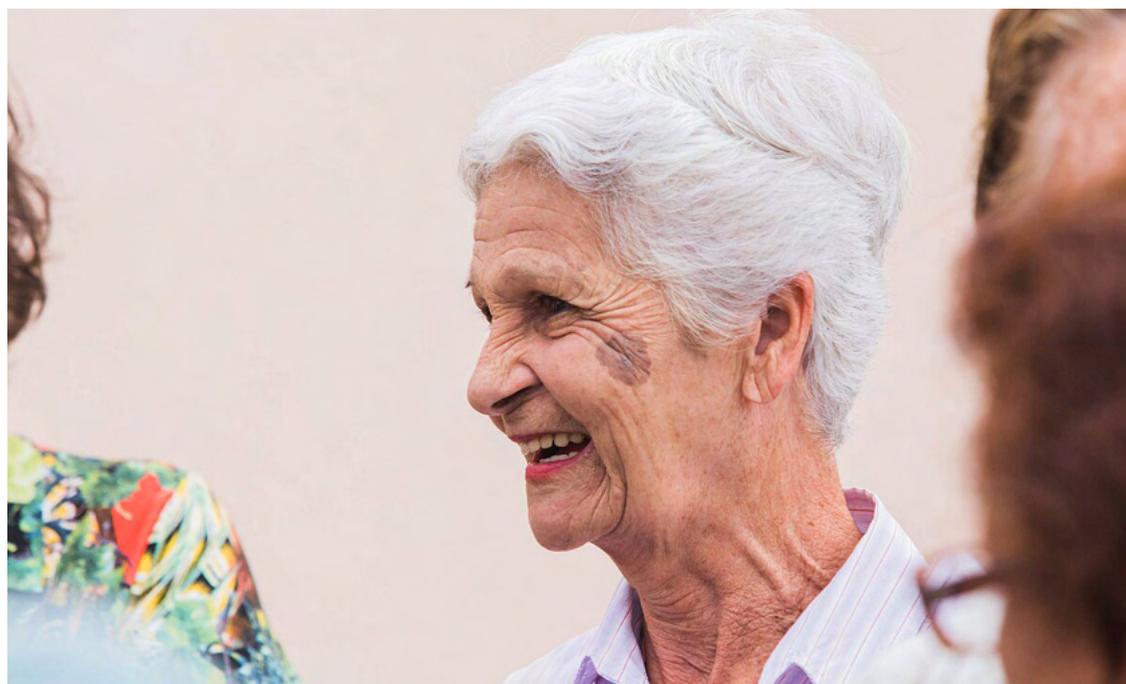
Para quem utiliza auxiliares de marcha, o andador deve estar ajustado à altura da pessoa, com a parte superior alinhada com a anca, e as borrachas dos pés do andador devem ser verificadas e substituídas se estiverem desgastadas. Pessoas com pouca força ou dor não devem usar andador. No caso da cadeira de rodas, é importante verificar periodicamente as condições de segurança, incluindo pneus e sistema de travagem, travar sempre a cadeira e remover os descansos dos pés antes das transferências, e preferir cadeiras de rodas com sistema anti-volteio.

A prevenção de quedas é um componente essencial para garantir a segurança e a qualidade de vida dos doentes em hemodiálise. Implementando estas medidas, é possível reduzir significativamente o risco e as complicações associadas às quedas, promovendo uma vida mais segura e saudável para os doentes, aliás, em linha com o Plano Nacional de Saúde 2030 da Direção Geral da Saúde.



João Fazendeiro

Enfermeiro Diretor de Qualidade e Cuidados na NephroCare Portugal





FUT7

7 DESPORTOS

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

Are you ready?

PADEL

EMPRESARIAL

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669



Fut7_desportos



Fut7Desportos



SOMOS AQUILO QUE COMEMOS

A

diabetes mellitus tipo 2 é uma doença altamente prevalente e com incidência crescente nos países desenvolvidos, verificando-se a mesma situação nos países em desenvolvimento, sendo por isso considerada um grave problema de saúde pública a nível mundial, pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Esta situação é ainda mais grave, uma vez que apenas cerca de metade dos diabéticos está devidamente diagnosticada, e é uma doença de desenvolvimento lento, mas insidioso, que pode trazer graves problemas de saúde, sendo das principais causas de insuficiência renal, acidentes vasculares cerebrais (AVC), doenças cardiovasculares, cegueira e amputações de membros inferiores.

A diabetes mellitus tipo 2, muitas vezes, está relacionada à genética: se há casos de pessoas diabéticas na família, provavelmente, haverá predisposição ao surgimento da doença. Porém, são fatores como a má alimentação e sedentarismo que explicam este crescente número de diabéticos. O diagnóstico precoce é uma prioridade de saúde pública, de modo a identificar e iniciar rapidamente o tratamento da doença, e assim prevenir o aparecimento de complicações, que mais elevam os custos de saúde associados.

A prevenção da doença é conseguida através da melhoria da qualidade da alimentação e do nível de atividade física, fatores estes que também são 2 dos 3 pilares de tratamento da doença, a par da medicação e/ou insulina: alimentação e prática de exercício físico são importantes na melhoria do controlo metabólico, controlo do perfil lipídico (colesterol e triglicéridos) e da tensão arterial, bem como para manter um peso saudável, com o intuito de prevenir o aparecimento das complicações da diabetes.

No que diz respeito à alimentação, estão bem documentados os nutrientes e alimentos que, consumidos em maior quantidade, aumentam o risco de desenvolver a doença e suas complicações. São eles, o consumo excessivo de gorduras, particularmente de gorduras saturadas e de gorduras trans, presentes em grande quantidade na charcutaria, carnes vermelhas, laticínios gordos, manteiga, creme de culinária, peles e gorduras de animais (banha, toucinho), óleo de coco e coco, sendo que as margarinas de culinária, salgadinhos, bolachas, confeitaria industrial, refeições pré-preparadas, e tudo o que contenha “gordura hidrogenada”, são também ricas em gorduras trans.

São também prejudiciais o consumo excessivo de sal (em particular, de sódio), presente em maior quantidade na charcutaria, manteiga e margarina, batatas-fritas de pacote e outros aperitivos, conservas de peixes e hortícolas, azeitonas e tremoços, queijos curados, molhos preparados, refeições prontas a consumir e de fast-food (pizzas, massas, hambúrgueres) ou

desidratadas (sopas, molhos), assim como o consumo excessivo de açúcar e de hidratos de carbono de alto índice glicémico, presentes em qualquer tipo de açúcar em natureza, “natural” ou não, pastelaria e confeitaria caseira ou industrial, bolachas e biscoitos, gelados, refrigerantes e sumos de fruta, conservas de fruta, compotas, geleia e marmelada, gomas, rebuçados, bombons e chocolate em geral, e até cereais de pequeno-almoço e pão preparado com farinhas mais refinadas.

Mostraram ser benéficos na prevenção e tratamento da diabetes tipo 2 o consumo de alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados, presentes no azeite, azeitonas, óleo de amendoim, amendoim e abacate, assim como o consumo de fibras alimentares presentes nos cereais integrais e farinhas integrais ou menos refinadas, leguminosas, legumes e hortaliças, e frutas. Enquanto os alimentos integrais e os legumes e hortaliças têm, em geral, baixo índice glicémico, as frutas têm diferentes índices glicémicos, o que nem sempre as torna alimentos adequados para serem consumidas de forma isolada por diabéticos, devendo ser integradas numa refeição (como sobremesa, entrada ou mesmo fazendo parte do “prato”) ou consumidas com outros alimentos às merendas (com um punhado de frutos secos oleaginosos, iogurte ou queijo magro ou tosta ou pão integrais).

O consumo de peixe, magros e gordos, e o consumo de produtos lácteos magros (leite magro, iogurte natural ou de baixo teor de açúcar, queijos de menor teor de gordura, incluindo queijo fresco e requeijão) são também benéficos na prevenção e tratamento da diabetes. Não foi encontrada relação prejudicial ou preventiva no consumo de frutos secos oleaginosos em geral (noz, avelã, amêndoa, ...), assim como no consumo de leguminosas (feijão, grão de bico, feijão frade, ervilhas, lentilhas, ...), embora estes alimentos devam ser incluídos no âmbito de uma alimentação saudável, pelo papel benéfico que têm na saúde em geral.

Se tivermos conhecimento do que preconiza a dieta mediterrânica, os seus princípios “encaixam” muito bem nestas recomendações. Sendo uma dieta considerada uma das melhores no que respeita à promoção da saúde, e que se identifica com a cultura e filosofia mediterrânica, onde se inclui Portugal, a adoção da dieta mediterrânica trará benefícios para a saúde e prevenção/tratamento da diabetes mellitus, mas também para a proteção do ambiente e outras preocupações ecológicas atuais, pois preconiza a preferência por alimentos de produção local - menos propensos à presença de grandes quantidades de agroquímicos e com muito menores distâncias percorridas desde a produção até ao consumo, por vezes sem intermediários, conferindo menor pegada ecológica e defendendo o ambiente para as gerações futuras.



Ana Isabel
Neves Ferreira

Nutricionista 1218N
Sócia da www.girohc.pt



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)

HOKA UTMB MONT-BLANC

21.ª edição repleta de emocionantes surpresas

Por: Trail-Running.pt Foto: © UTMB® Nils Charles Oddoux

2300 atletas disputaram a ultramaratona de montanha mais prestigiada do mundo, com 171 quilómetros e 10.000 metros de desnível positivo, num percurso que atravessa os três países que rodeiam o ponto mais alto da Europa: França, Itália e Suíça. Esta surpreendente edição contou com a corrida feminina mais rápida da história e um triunfo notável de um “outsider” francês na corrida masculina.

A expectativa geral era que a prova fosse dominada por nomes de peso como o norte-americano Jim Walmsley, o britânico Tom Evans ou o francês Mathieu Blanchard. Contudo, poucos imaginariam que Vincent Bouillard, apenas 69.º na lista de favoritos, pudesse conquistar a vitória. Mas foi exatamente isso que aconteceu. Nas primeiras horas da manhã, após as retiradas inesperadas dos grandes candidatos, Bouillard destacou-se na liderança ao passar por Courmayeur.

Bouillard cruzou a meta em Chamonix no sábado, 31 de agosto, com um impressionante tempo de 19 horas, 54 minutos e 23 segundos. O pódio da prova foi completado pelo francês Baptiste Chassagne, que garantiu o segundo lugar, e pelo equatoriano Joaquin Lopez, que ficou com o terceiro lugar.

Aos 31 anos, o natural de Annecy e engenheiro na HOKA, responsável pelo desenvolvimento de calçado, completou a sua segunda prova de 100 milhas. Com esta vitória, Bouillard entrou para o restrito grupo de atletas que conseguiram quebrar a barreira das 20 horas. O primeiro a alcançar esta marca foi Kilian Jornet em 2022, com um tempo de 19 horas, 49 minutos e 30 segundos. Bouillard precisou apenas de mais 4 minutos e 53 segundos e venceu com quase 30 minutos de vantagem sobre o segundo colocado.

No setor feminino, Katie Schide, a norte-americana de 32 anos, cruzou de forma notável a linha de meta em 22 horas, 9 minutos e 31 segundos, batendo por 21 minutos o recorde da prova estabelecido por Courtney Dauwalter em 2021. Seguiram-na a neozelandesa Ruth Croft e a canadiana Marianne Hogan.

No que diz respeito aos atletas portugueses, 19 corredores (17 homens e 2 mulheres) cruzaram a lendária meta em Chamonix. O melhor português foi Hélio Fumo, que alcançou o 81.º lugar na classificação geral, com um tempo de 26 horas e 41 minutos. Carmo Silva destacou-se como a atleta portuguesa mais rápida, terminando no 80.º lugar da classificação geral feminina, após 38 horas e 39 minutos de prova.



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

ARTE SACRA EM DESTAQUE NA PRÓXIMA EXPOSIÇÃO DA CASA DOS COIMBRAS

A Casa dos Coimbras, em Braga, inaugurou uma nova exposição com o título “No início eram as cores”, que junta as artistas Catarina Centeno e Teresa Antunes com trabalhos de pintura e pirogravura pintada, respetivamente. A mostra ficará patente até 11 de outubro.

“A Casa dos Coimbras é um local onde me sinto bem, que tem boas energias. O facto de me juntar à Catarina, uma pessoa de quem eu gosto muito, sensibilizou-me bastante”, diz Teresa Antunes, sobre o convite do curador artístico Santiago Belacqua, também ele responsável pela sua mais recente paixão pela arte sacra, estilo que vai mostrar em Braga.

“As obras dele fizeram olhar para a arte sacra de outra maneira. As cores inspiraram-me. Foi também o Santiago que me despertou para certas coisas que eu nem pensava fazer, como são as exposições, que comecei há cerca de seis anos”, recorda Teresa Antunes, que desde jovem apostou em cursos na área artística, como pirogravura ou estanho, mas a carreira acabou por passar pela direção pedagógica de um colégio e a psicologia. “Fui fazendo trabalhos, essencialmente, para oferecer”, revela a artista de Lisboa.

É, também, a arte sacra a principal temática que Catarina Centeno vai trazer à Casa dos Coimbras. A artista natural da Chamusca, Santarém,

vai juntar ainda trabalhos ligados a elementos tradicionais portugueses, outra área que gosta de explorar através da pintura.

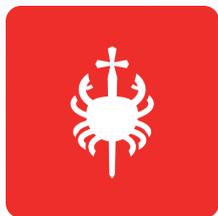
“Foi extraordinário receber este convite. Expor na Casa dos Coimbras é um grande desafio”, afirma Catarina Centeno, que divide o seu tempo entre as artes plásticas e a educação de infância.

“Ambas as artistas já mereceram um destacado aplauso, em Portugal e no estrangeiro. A Catarina foi recentemente premiada em Itália no primeiro concurso de arte sacra naquele país. Já a Teresa mereceu considerações, também, em Itália em publicações de livros de arte. Ambas participaram na Bienal de Lisboa - Arte Sacra 2023, vindo daí algumas obras para a Casa dos Coimbras”, revela o curador artístico, Santiago Belacqua.

A exposição está aberta todos os dias, no horário de funcionamento da Casa dos Coimbras, das 9h30 às 23h00.

A Capela e o Jardim dos Coimbras abriram as portas ao público em julho de 2021 e têm, desde então, acolhido inúmeras iniciativas de caráter cultural e artístico, desde concertos a tertúlias literárias, passando por peças de teatro e exibição de documentários. O jardim e a esplanada, cobertos, estão abertos todos os dias, e a Torre e a Capela, classificada como monumento nacional, pode ser visitada entre as 9h30 e as 19h00.





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

Setembro Dourado

Setembro é o mês escolhido para promover a sensibilização para o cancro pediátrico em todo o mundo. Em Portugal todos os anos surgem cerca de 400 novos casos de cancro infantil, continuando o cancro a ser a primeira causa de morte por doença em crianças e adolescentes. No entanto, a taxa de sobrevivência ronda os 80%. O diagnóstico precoce é fundamental.

Este movimento pretende:

- Sensibilizar a comunidade para o impacto do diagnóstico, nas múltiplas dimensões da vida, nas crianças e adolescentes, assim como nas suas famílias e cuidadores.
- Sensibilizar para a importância do diagnóstico precoce e da intervenção multidisciplinar.
- Contribuir para o fomento da investigação sobre o cancro pediátrico, para a disponibilização de mais recursos e de terapêuticas mais avançadas.
- Sensibilizar a comunidade para que os sobreviventes de cancro pediátrico possam beneficiar de recursos necessários para uma nova fase da vida.
- Reconhecer o papel fundamental dos profissionais de saúde, dos investigadores e dos voluntários que se aliam a esta causa.

Como símbolo deste movimento – Setembro Dourado - o laço dourado representa a força, a coragem e a resiliência destas crianças e jovens, assim como o amor destas famílias.



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

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

ENCENADAS POR NUNO CARDOSO, “AS BRUXAS DE SALÉM” GANHAM VIDA NO CENTRO CULTURAL VILA FLOR

Clássico incontornável do teatro moderno, “As Bruxas de Salém”, do dramaturgo norte-americano Arthur Miller, é revisitado pelo encenador Nuno Cardoso e apresentado no Centro Cultural Vila Flor no dia 21 de setembro. É com esta produção do Teatro Nacional São João que Nuno Cardoso prossegue a inquirição dos alicerces da vida em comunidade, num outro ensaio sobre a cegueira do homem social, reunindo em palco 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.

“As Bruxas de Salém foi um ato de desespero.” Estas são as palavras do dramaturgo Arthur Miller sobre a génese desta peça. Inspirada num caso histórico – os processos de bruxaria, durante a chamada “caça às bruxas, que varreram a população do Massachusetts puritano em 1692 –, a peça de Arthur Miller traça assim um paralelo com esse episódio na pequena comunidade americana de Salém, onde mulheres e homens são perseguidos e julgados por bruxaria, e é uma obra indissociável do macarthismo, política de perseguição sectária aos comunistas norte-americanos movida pelo senador Joseph McCarthy na década de 1950.

O rumor e a mentira incendeiam a comunidade e ninguém parece estar a salvo da acusação ou da vingança. Mais do que inspirada na história, não há uma personagem da peça que não tenha tido um papel semelhante na pequena comunidade americana de Salém. Portadora de uma mensagem intemporal, “As Bruxas de Salém” constitui um

poderoso libelo contra a prepotência, a intolerância e a estupidez. Por debaixo das questões sobre justiça, a peça desenterra um caldo letal de sexualidade ilícita, medo do sobrenatural e manipulação política (como disse Miller).

Estreada em 1953, “As Bruxas de Salém” foi assim pensada como um paralelo às trevas do macarthismo que corroíam o coração dos Estados Unidos da América, consumidos 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. O medo, a mentira, a manipulação e a força destruidora da vingança continuam a gerar as suas vítimas, todos os dias, nos jornais e nas televisões, nas ruas e nas redes sociais.

A apresentação do espetáculo “As Bruxas de Salém” no Grande Auditório Francisca Abreu, a 21 de setembro, às 21h30, marca o regresso ao CCVF de Nuno Cardoso, encenador cujo trabalho tem sido acompanhado e acarinhado pelo público de Guimarães. Este espetáculo conta com interpretação em Língua Gestual Portuguesa e com Audiodescrição, sendo dirigida a maiores de 12 anos, e os bilhetes encontram-se à venda por 10 euros ou 7,5 euros com desconto e podem ser adquiridos em oficina.bol.pt, bem como presencialmente nas bilheteiras dos equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) e a Loja Oficina (LO). (Foto de Nuno Cardoso)





pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

SEMPRE CONSIGO!

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

CARNEIRO

Carta Dominante: Valeta de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas.
 Amor: Seja prudente na forma como fala com quem gosta, pois às vezes quando não pensamos naquilo que dizemos ferimos sem querer as pessoas de quem mais gostamos.
 Saúde: O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer doença! Dinheiro: A sua vida financeira está a passar por um período negativo, mas não se preocupe, pois a tendência é para melhorar.
 Números da Semana: 7, 18, 19, 26, 38, 44
 Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
 Amor: A sua capacidade de entrega e sensibilidade estarão melhores do que habitualmente. A força do Bem transforma a vida. Que o amor esteja sempre no seu coração!
 Saúde: Sentir-se-á muito dinâmico e com um acréscimo de força de vontade.
 Dinheiro: Será ajudado na sua profissão.
 Números da Semana: 7, 11, 19, 24, 25, 33
 Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
 Amor: Procure ser mais extrovertido, só tem a ganhar com isso. Cultive o relacionamento interpessoal e verá que obterá benefícios.
 Saúde: Possíveis dores nas articulações.
 Dinheiro: Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos.
 Números da Semana: 1, 2, 8, 16, 22, 39
 Pensamento positivo: O Amor enche de alegria o meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
 Amor: Alguém para quem você é muito importante vai dar-lhe um bom conselho. Que a clareza de espírito esteja sempre consigo!
 Saúde: Tendência para dores musculares.
 Dinheiro: Possível aumento.
 Números da Semana: 7, 13, 17, 29, 34, 36
 Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação, agitação.
 Amor: Poderá sofrer uma grande desilusão com alguém que lhe é muito próximo. O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer mal!
 Saúde: Faça algum tipo de exercício de relaxamento.
 Dinheiro: Não se distraia.
 Números da Semana: 1, 3, 24, 29, 33, 36
 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso.
 Amor: Estará muito carente, procure ser mais otimista quanto ao seu futuro sentimental. A esperança é uma energia da sua personalidade. Desenvolva-a!
 Saúde: Tendência para alguns problemas digestivos.
 Dinheiro: Período positivo para colocar projetos em marcha.
 Números da Semana: 1, 8, 42, 46, 47, 49
 Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.
 Amor: Não seja tão impulsivo, só tem a perder com isso. Se quer ser verdadeiramente vitorioso, vença-se a si próprio!
 Saúde: Cuide do seu aspeto físico.
 Dinheiro: Não pense que o dinheiro estica, se não for você a controlar-se, ele não se controla sozinho.
 Números da Semana: 7, 11, 18, 25, 47, 48
 Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa Crueldade.
 Amor: Sentir-se-á um pouco sozinho no mundo, mas não é bem assim, afinal tem tanta gente que gosta de si. Permita-se a si próprio a visão da alegria e sinta-a diariamente.
 Saúde: Poderá ter algumas dores de ouvidos.
 Dinheiro: Não desista de lutar, pois a vida nem sempre nos sorri quando queremos, e o seu projeto terá tempo de vingar e dar lucros.
 Números da Semana: 4, 9, 11, 22, 34, 39
 Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade.
 Amor: Não deixe que terceiros se intrometam na sua relação afetiva. Siga a sua intuição, siga o caminho do amor!
 Saúde: Dê mais atenção à sua saúde, pois na verdade mente são, corpo são.
 Dinheiro: Período pouco favorável a grandes investimentos.
 Números da Semana: 10, 20, 36, 39, 44, 47
 Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso.
 Amor: Poderá apaixonar-se ou aumentar o seu interesse por alguém. Dê tempo ao tempo e acredite que é possível ser feliz.
 Saúde: Tenha muito cuidado com a sua alimentação.
 Dinheiro: Os seus negócios têm a possibilidade de dar certos.
 Números da Semana: 5, 25, 33, 49, 51, 64
 Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
 Amor: Alguém que lhe é muito especial vai preparar-lhe uma surpresa. Cultive a alegria no seu coração e ela dar-lhe-á frutos de paz.
 Saúde: Não pense que Deus está muito longe, ele está dentro de si.
 Dinheiro: Cuide mais do seu bolso pois se não for você a cuidar ninguém cuidará.
 Números da Semana: 9, 11, 25, 27, 39, 47
 Pensamento positivo: O Amor invade o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.
 Amor: Se não controlar as suas emoções poderá sofrer com isso. Utilize a sua força de vontade conscienciosamente e de modo sábio.
 Saúde: Dê atenção aos seus dentes.
 Dinheiro: Período favorável.
 Números da Semana: 4, 6, 7, 18, 19, 33
 Pensamento positivo: procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!

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

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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






TRIB3



UM NOVO CONCEITO
DE TREINO IMERSIVO
ESTÁ A CHEGAR

WE SWEAT TOGETHER

📍 HOLMES PLACE OEIRAS

BREVEMENTE EM OUTROS CLUBES HOLMES PLACE

BICAU

LA MOVIDA DE BRAGA

80' 90' 00'

No passado dia 14 de agosto, "Até às Dez" rumou até ao Bicau para mais uma edição da festa "La Movida de Braga - Summer Edition".

Voltamos a celebrar a música com casa cheia, num ambiente descontraído e com cheiro a Verão.

Nesta edição, as portas da cabine voltaram a abrir-se para o Dj Nené que, mais uma vez, nos levou numa viagem pelo tempo dos grandes êxitos dos anos 80, seguido por Dj Motinha e Dj Artur que continuaram com a festa ao som grandes hits dos anos 90 e 2000.

Muita alegria na pista, mãos no ar e dança só possível pela bela e animada moldura humana que invadiu a pista em mais uma fantástica noite!

No fim, a pergunta impôs-se: para quando a próxima festa? Aguardem, ela vai acontecer!!



Apoios:

sim



Ethos
CASA DO CARO











COLÉGIO LEONARDO DA VINCI

O FUTURO ESTÁ AQUI

A comemorar 35 anos de existência, o Colégio Leonardo da Vinci é uma instituição de ensino de excelência, focada nas aprendizagens que acrescentem valor no percurso da criança. Conheça este projeto de ensino de sucesso pelas palavras dos seu Diretor, Paulo Faria.



Vamos começar com uma reflexão sobre os últimos anos. Como avalia o balanço dos últimos 14 anos do Colégio Leonardo da Vinci?

O balanço dos últimos 14 anos tem sido extremamente positivo. Durante esse período, tivemos um crescimento significativo tanto em

termos de infraestrutura quanto no projeto educativo. Aderimos a novas tecnologias, ampliámos e investimos no nosso corpo docente e melhorámos as nossas instalações para proporcionar um ambiente de aprendizagem mais moderno e acolhedor. Também implementámos diversos programas de capacitação para nossos alunos, preparando-os para os desafios do futuro.

Vamos falar sobre uma data especial: o Colégio Leonardo da Vinci está a comemorar os seus 35 anos e fará uma festa marcante no Theatro Circo. Como é que essa celebração reflete a trajetória e o impacto do colégio ao longo dos anos, na cidade de Braga?

A comemoração de 35 anos no Theatro Circo é um marco muito importante para nós. É uma maneira de reconhecer e celebrar não apenas a história do colégio, mas também a contribuição de todos que fizeram parte desta jornada, nunca esquecendo os fundadores Dra. Leonor Quelha e Prof. António Quelha e todos os alunos, pais, professores e funcionários. Neste momento, gostaria, também, de destacar a Diretora Pedagógica, Ângela Araújo, que tem sido o principal motor do sucesso pedagógico do Colégio Leonardo da Vinci, pela sua visão e forma de estar no ensino. A escolha do Theatro Circo, um local icónico, simboliza a nossa dedicação à excelência e à cultura. A festa será uma oportunidade para refletirmos sobre as nossas conquistas e expressarmos a nossa gratidão à comunidade escolar.

Manter o rigor e os valores que sempre tiveram é uma prioridade para o Colégio Leonardo da Vinci. Como é que conseguem garantir que esses princípios sejam sempre preservados ao longo dos anos?

Manter o rigor e os valores do colégio é fundamental para nós. Isso é feito através de uma abordagem consistente e cuidadosa na formação dos nossos alunos e na atuação dos nossos colaboradores. Implementamos políticas e práticas que asseguram que os nossos valores sejam refletidos em cada aspeto da vida escolar, desde o currículo, relacionamento entre pares e até nas atividades extracurriculares. Além disso, promovemos um ambiente onde a ética e o respeito são sempre priorizados, garantindo que todos os que se relacionam com os alunos, estejam alinhados com a missão do colégio.

Em termos de crescimento, como o Colégio Leonardo da Vinci tem abordado o conceito de crescimento sustentado?

O crescimento sustentado é um princípio que guia nossas decisões estratégicas. Trabalhamos para expandir a nossa capacidade e recursos de maneira equilibrada, garantindo que nosso desenvolvimento não comprometa a qualidade da educação oferecida e, ao mesmo tempo, não ponha em causa a estabilidade financeira que conquistamos e é reconhecida, ao sermos PME Líder e Excelência nos últimos anos. Isso envolve a implementação de melhorias graduais e a adaptação às necessidades da comunidade escolar, sempre mantendo um foco na sustentabilidade e na responsabilidade social.



Olhando para o futuro, mencionou que o futuro do colégio está nos alunos. Pode elaborar sobre o papel dos alunos na definição do futuro do Colégio Leonardo da Vinci?

Acreditamos que nossos alunos são o verdadeiro reflexo e o futuro do colégio. Investimos em programas que incentivam a participação ativa dos alunos na vida escolar, seja através de projetos de liderança, iniciativas de inovação ou atividades comunitárias. Encorajamos os nossos alunos a serem criativos, críticos, e a assumirem responsabilidades

que contribuirão para moldar o futuro do colégio. A sua voz e suas ideias são essenciais para o nosso crescimento e adaptação contínuos. É com eles e para eles que projetamos o dia-a-dia e o futuro.

Para encerrar, pode partilhar alguns dos projetos futuros e novidades que estão a ser preparados para o Colégio Leonardo da Vinci?

Estamos muito empolgados com os projetos futuros que temos em andamento. Não sei quando poderei ter certeza daquilo que pretendemos fazer, mas espero, assim que possível, anunciar novas iniciativas que incluirão a melhoria das nossas instalações e a implementação de programas inovadores. Temos de evoluir e trabalhar para criar parcerias com outras instituições da cidade, tal como as universidades já fazem, de forma a enriquecer a experiência e formação dos nossos alunos. O nosso objetivo é continuar a oferecer uma educação de alta qualidade e preparar os nossos alunos para os desafios do futuro com as melhores ferramentas e recursos disponíveis. Não tenho dúvidas que o nosso caminho é longo, mas é altamente motivador, porque vemos os resultados sempre melhores a cada ano. Acredito mesmo que estamos no caminho certo e jamais abandonaremos a nossa essência. Como dizemos todos no Colégio Leonardo da Vinci, **“O FUTURO ESTÁ AQUI!”**

SEDE

Rua Conselheiro Bento Miguel n.º 10
4710-294 Braga

POLO

Rua de Santa Margarida, n.º 75
4710-306 Braga

253 136 341 (chamada para a rede local)
info@colegioldvinci.com
colegioldvinci.com



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