

sim[®]

299
OUTUBRO 2024

f revistasim
i revistasim.pt

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



OFTALMOLOGIA

TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO
PARA DEIXAR DE USAR ÓCULOS

Pág. 2-3





TrofaSaúde

Construímos relações de confiança

A OFTALMOLOGIA DO TROFA SAÚDE BRAGA SUL: UM SERVIÇO TOTALMENTE EQUIPADO, CONSTITUÍDO POR UMA EQUIPA DE MÉDICOS DE REFERÊNCIA



O Trofa Saúde Braga Sul dispõe de um **serviço de Oftalmologia** com uma equipa de médicos especialistas altamente diferenciada e com experiência no diagnóstico e tratamento das diversas patologias do olho.

A consulta externa e apoio ao serviço de urgência está em funcionamento de segunda-feira a sábado. Além da consulta geral, existe também a diferenciação, das quais se destaca a oftalmologia pediátrica, o estrabismo, o glaucoma e a cirurgia **Lasik**.

Como meios de diagnóstico do serviço destacamos a **angiografia fluoresceínica**, para estudar casos de retinopatia diabética, edemas maculares, Degenerescência Macular da Idade (DMI) e oclusões vasculares, a **biometria oftálmica** para cálculo de lentes intraoculares, a **topografia corneana** para estudar doenças da córnea e no pré-operatório da cirurgia Lasik, a **tomografia de coerência ótica (OCT)** para estudo de patologias da retina e glaucoma, a **perimetria computadorizada** na área do glaucoma, o écran de **hess** e o **sinoptóforo** nos estrabismos e a **biomicroscopia especular** na avaliação do endotélio da córnea.

Temos 2 lasers no serviço. O **Laser de Argon** para tratamento de doenças da retina e um **Laser Yag** para efetuar iridotomias e para resolução da opacificação de lentes intraoculares.

No bloco operatório os procedimentos mais realizados são as cirurgias refrativas, a cirurgia da catarata, as injeções intravítreas, as cirurgias do glaucoma, o estrabismo e a cirurgia plástica ocular.

Destacamos a **Cirurgia Refrativa** que inclui um conjunto de intervenções que permitem **corrigir todas as alterações refrativas (gradações) do olho - miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia, de forma a que as pessoas deixem de usar óculos.** Aqui temos a considerar a colocação de uma lente intraocular ou as cirurgias a laser na córnea, habitualmente o Lasik.

Quando o laser não é possível devido ao facto da **gradação ser muito elevada**, ou pela córnea ser muito fina, muito plana ou irregular, opta-se pela inserção cirúrgica duma lente intraocular.

Nos doentes mais jovens é colocada uma lente fixa na íris ou entre a íris e o cristalino. Quando se pretende também **corrigir a visão de perto** opta-se por extrair a lente natural do olho, o cristalino e introduzir uma lente artificial com a potência correta, uma lente trifocal, que pode corrigir a visão de longe, intermédia e de perto.

O Lasik é uma cirurgia a laser efetuada para alterar a forma da córnea e assim corrigir a visão, com anestesia local e em ambulatório, sem internamento. Pode ser efetuada em pessoas com idade superior a 18 anos e graduação estabilizada há pelo menos 1 ano, com córneas saudáveis e de grossura suficiente.

Após estes procedimentos cirúrgicos a maior parte dos doentes fica com uma visão de 100% ou muito próxima disso, podendo, no entanto, ser necessário, em certos casos muito específicos, o uso pontual de óculos para ver televisão ou conduzir, principalmente à noite.

Destacamos, ainda, a recente aquisição de um **Laser Excimer de última geração** para realização de **cirurgias Lasik**. Trata-se de um laser muito seguro que possui um **eyetracker** muito rápido que acompanha o olho, caso este se movimente durante o procedimento cirúrgico. É também extremamente eficaz e rápido, demorando somente 1 a 2 segundos a corrigir cada dioptria de miopia.

Se usa óculos ou lentes de contacto e tem dificuldades de visão, faça uma consulta com um dos nossos especialistas e seja acompanhado e aconselhado na melhor solução para a sua situação.

A EQUIPA DE MÉDICOS ESPECIALISTAS EM OFTALMOLOGIA DO TROFA SAÚDE BRAGA SUL:



Dr. Fernando Silva
(OM35778) – Coordenador



Dr.ª Ana Filipa Moleiro
(OM64184)



Dr. Avelino Soares Pinto
(OM15799)



Dr.ª Cristina Freitas
(OM46931)



Dr. João Manuel Quelhas Agulha
(OM33381)



Dr. Joel Ferreira
(OM42967)



Dr.ª Maria Antónia Costa
(OM45528)



Dr. Mário Lima Fontes
(OM63789)



Dr. Nuno Lopes
(OM43778)



Dr. Pedro Salsas Rodrigues
(OM41482)

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:



OS ESTIGMAS SOBRE A SAÚDE MENTAL



Dia Mundial da Saúde Mental celebrou-se a 10 de Outubro último, uma data que se assinala desde 1992. Apesar dos 32 anos que se passaram, é um assunto que só agora começa a ter real importância na opinião pública, nas empresas e nas famílias. O stress decorrente de dias cada vez mais preenchidos, sem espaço para a família, para relaxar, para conviver e, simultaneamente, transformar o pouco tempo que temos na vida virtual, são alguns dos motivos para o aumento de doentes com sintomas de depressão, ansiedade, burn out, entre outros.

A verdade é que hoje não paramos de correr, ambicionando viver mais experiências, sentir mais coisas, trabalhar mais, fazer mais coisas com os nossos filhos... E quanto mais conseguimos fazer, mais achamos que podemos “esticar a máquina”, sem pensar nas consequências.

Há dias, estava num evento de uma empresa que tinha um quadro com sugestões para os trabalhadores e cada um deles tinha uma “bolinha” que colava naquilo que achava mais importante e a opção que mais recolheu bolinhas foi o “equilíbrio entre vida pessoal e profissional”. Ou seja, tempo. E o tempo é o bem mais preciso que temos, aquele que não recuperamos e o que mais vamos lamentar ter perdido quando chegarem os últimos dias da nossa vida.

É por isso que a questão da saúde mental é tão importante: para podermos valorizar o tempo. O tempo no trabalho, que deve ser de felicidade por estarmos a contribuir para fazer crescer alguma coisa; o tempo em família, que deve ser centrado naqueles que, aconteça o que acontecer, vão estar lá para sorrir quando estamos felizes e para limpar as lágrimas quando estamos tristes; o tempo com os amigos, com quem adoramos estar, mas a quem dizemos que “temos de combinar qualquer coisa”, em vez de “amanhã tomamos café?”; o tempo para nós, para fazermos as nossas coisas, para usufruir do tédio, para ler, ouvir música ou fazer jardinagem, para fazer voluntariado ou para visitar coisas novas, que não conhecemos e que, por vezes, estão na nossa cidade ou na nossa vila e até podemos ir a pé.

Desde que estou a escrever estas linhas até ao momento em que vai ler, não sei se um, dois ou 10 dias, pense no tempo que perdeu a fazer coisas que não gosta, mas fez; no tempo que se chateou desnecessariamente por coisas totalmente irrelevantes; no tempo que passou a ver palermices nos reels das redes sociais; no tempo que não abraçou, no tempo que não sorriu e que não fez o que realmente gosta de fazer.

Só vivemos uma vez e só temos tempo uma vez.



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:
Aúrsia 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



SALA DE JANTARES
DE GRUPO UAU



SALA DO SUSHI



Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE



Taste our delicious flavors

COMIDA TRADICIONAL



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

SALÃO MOBILIDADE 2024 CELEBRA INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE DE 8 A 10 DE NOVEMBRO NO FORUM BRAGA

De 8 a 10 de novembro de 2024, o Forum Braga acolhe mais uma edição do Salão Mobilidade, um evento que promete destacar as últimas tendências e inovações nos setores automóvel, motociclos e bicicletas. Esta edição trará ao público uma experiência imersiva com um conjunto diversificado de exposições, conferências e atividades práticas, todas focadas na mobilidade sustentável e no futuro da mobilidade urbana.

O Salão Mobilidade 2024 conta com uma programação rica e variada, que inclui desde espetáculos de trial bikes a competições de slot cars, passando por experiências de co-drives em carros de competição e demonstrações de drones e robots. A oferta também se estende a conferências e conversas abertas, onde temas como a segurança rodoviária, a logística urbana e as novas tecnologias na monitorização do tráfego serão debatidos por especialistas e representantes de entidades públicas e privadas. Entre os destaques deste ano estão as exposições de veículos clássicos e de motos Harley Davidson, que assinala 120 anos de história.

Uma das grandes novidades da edição deste ano do Salão Mobilidade é a introdução dos co-drives em carros de competição. Esta experiência impactante permitirá aos visitantes viverem a emoção de estar ao volante de veículos desportivos de performance, acompanhados por pilotos que irão guiar cada sessão. Os co-drives não só oferecem uma oportunidade única de sentir a adrenalina e a velocidade, mas também permitem que os participantes compreendam as técnicas de condução em ambiente de competição.

As sessões de co-drives estão programadas para acontecer ao longo de sábado e domingo, com várias edições diárias para garantir que o maior número de visitantes possa participar. O circuito será realizado numa área exterior do Forum Braga, na Fun Zone, proporcionando uma experiência dinâmica e segura para todos os envolvidos. Além disso, o público terá a oportunidade de interagir com os pilotos e aprender mais sobre a preparação e os desafios da condução em alta competição. Esta é uma atividade sujeita a inscrição.

“A nossa missão com o Salão Mobilidade é proporcionar ao público uma visão abrangente das mudanças que estão a moldar a forma como nos deslocamos nas cidades e como as tecnologias estão a revolucionar os setores automóvel e de transportes,” afirma Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga.

Além das atividades práticas e das exposições, o evento pretende ser um ponto de encontro para a partilha de ideias e o debate sobre os desafios e oportunidades que surgem com o desenvolvimento de soluções de mobilidade mais verdes e inteligentes. A par dos veículos e das tecnologias em exibição, os visitantes poderão participar em sessões de instrução à condução de bicicletas, numa simulação de condução de motos e carros, e num ciclo de conferências que abordará temas desde a mobilidade ativa nas smart cities até à mobilidade escolar e à segurança rodoviária.

Com uma área exterior dedicada às atividades interativas e uma Fun Zone, o Salão Mobilidade 2024 promete ser uma experiência completa para toda a família.

Saiba mais em <https://www.forumbraga.com/Feiras/Salao-Auto>.





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



Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



BRAGA ASSINALOU DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

O Município de Braga, a PSP e a Escola Profissional Profitecla promoveram uma iniciativa de sensibilização sobre a Saúde Mental. Cerca de 3 mil alunos estiveram no Forum Braga onde assistiram à peça de teatro “Querida Sofia”, procurando sensibilizar para a Saúde Mental, assim como para a violência no namoro e a violência doméstica, as dependências e o impacto que as mesmas podem ter no bem-estar e na saúde mental dos jovens.

Tendo como temática de fundo os desafios que os jovens de hoje enfrentam, esta iniciativa procurou promover o debate em torno de problemáticas muito impactantes e que influenciam diretamente as vivências destes na sociedade atual.

Paralelamente a esta iniciativa, mais de uma dezena de parceiros construíram um “Espaço Oportunidades”, promovendo informação, sensibilização e consciencialização dos participantes para os temas, bem como a oportunidade dos jovens para interagirem diretamente com as instituições.

Participaram neste espaço de oportunidades a Polícia de Segurança Pública, a CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Braga, a Cáritas Arquidiocesana de Braga, a delegação local da Cruz Vermelha Portuguesa, as Irmãs Hospitaleiras de Braga, a APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, a ARS Norte – Saúde Escolar, o Instituto Português do Desporto e da Juventude, os Bombeiros Sapadores de Braga, o GIAPI – Gabinete de Informação e Acolhimento para a Igualdade e a Unidade de Juventude do Município de Braga.

Para a Vereadora da Educação da Câmara Municipal de Braga, Carla Sepúlveda, “esta iniciativa é extraordinariamente importante, quer pelos temas abordados, quer pelo público que participou, e pelo número de parceiros envolvidos”.

Esta cooperação permitiu oferecer aos participantes uma oportunidade única de usufruir, no mesmo local, de uma oferta tão completa para os ajudar, num tema muito sensível e tão relevante para as suas vidas.



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

**REVELAÇÃO
FRAGRÂNCIA
CAETANO AUTO**



A Caetano Auto criou uma fragrância que reflete os valores, a tradição e o legado que a define enquanto Marca.

Agora, sempre que entrar numa Caetano Auto irá sentir a sua essência.

Deixe-se levar pelas emoções com a Caetano Auto, Uma Marca Para a Vida!



Caetano
Auto

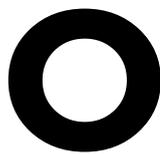


CAE TANO AUTO

FRAGRÂNCIA



FÓRUM ECONÓMICO LANÇA O DEBATE SOBRE O IMPACTO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA ECONOMIA E GESTÃO EMPRESARIAL



O secretário de Estado da Economia, João Rui Ferreira, o advogado e comentador político Luís Marques Mendes, a administradora da TMG, Isabel Furtado, a cientista, professora catedrática e ex-Ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Elvira Fortunato, são alguns dos oradores convidados do 5.º Fórum Económico Famalicão Made IN que se realiza no próximo dia 22 de outubro, em Vila Nova de Famalicão, sob o tema “Inteligência Artificial e Criatividade. Pode a cópia superar o original?”.

A iniciativa, marcada para as 14h30, na Casa das Artes, é promovida pelo município famalicense e pelo Jornal de Notícias/TSF e lançará para debate as questões relacionadas com a inteligência artificial e a forma como as tecnologias emergentes estão a transformar o cenário empresarial e económico. Será a inteligência artificial capaz de nos ajudar a romper e ultrapassar barreiras, a revolver padrões e a explorar territórios desconhecidos? Quais são, ou deverão ser, os limites à utilização de um instrumento que, estando já impregnado no nosso quotidiano, parece ter um poder desmedido? Temos nas mãos uma ferramenta gozosa ou perigosa? Ou ambas?

A abertura estará a cargo do presidente da autarquia, Mário Passos, e do diretor de Jornal de Notícias, Vítor Santos, que antecedem a intervenção do secretário de Estado da Economia, João Rui Ferreira.

Pelas 15h00, seguem-se as intervenções do filósofo e ensaísta Daniel Innerarity (depoimento gravado), um dos pensadores mais influentes a nível mundial, e de Luís Marques Mendes.

Pelas 15h45, tempo para o painel “Criar, criar, criar. A Transição Digital é uma locomotiva”, com a moderação de Manuel Molinos, diretor-geral digital do JN, e as intervenções de Gil Sousa, cofundador da ESI-Robotics, Isabel Furtado, administradora executiva da TMG, Elvira Fortunato, Professora Catedrática na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Lisboa, Pedro Santos, Vice-Presidente da ACEPI (Economia Digital Portugal), e Luís Borges Gouveia, Professor Catedrático na Universidade Fernando Pessoa.

O encerramento estará a cargo do vereador da Economia e Inovação da Câmara Municipal de Famalicão, Augusto Lima.

A participação no Fórum é gratuita, mas sujeita a inscrição obrigatória até à lotação da sala, ou até ao final do dia 21 de outubro em www.jn.pt/d/conferencias/.

Referir ainda que a iniciativa está inserida no programa comemorativo do 10.º aniversário do programa municipal Famalicão Made IN, lançado em 2014 com o objetivo de exponenciar a performance económica do concelho, promover a sua genética empreendedora, captar novos investimentos e auxiliar empresários e empreendedores no desenvolvimento de projetos empresariais.

A primeira década do Made IN está a ser assinalada ao longo deste mês de outubro, com diversas iniciativas associadas.

O trabalho do Famalicão Made IN foi, de resto, um dos argumentos que valeu a Vila Nova de Famalicão o título de Região Empreendedora Europeia 2024.



Veneza

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

AutoFix®



USADOS CERTIFICADOS



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.

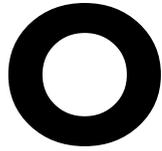


AutoFixIlda

www.autofix.pt



BRAGA RECEBE PRÉMIOS DE EXCELÊNCIA AUTÁRQUICA NAS ÁREAS DA ACÇÃO SOCIAL E EDUCAÇÃO



Município de Braga viu reconhecido o trabalho desenvolvido nas áreas da Ação Social e da Educação com a atribuição de cinco prémios no âmbito da Excelência Autárquica. Os galardões foram entregues durante o II Congresso da Cidade Social, que decorreu em Santa Maria da Feira.

O “Prémio de Excelência Autárquica”, atribuído pela Cidade Social, tem como objectivo sublinhar a importância de políticas públicas que, além de melhorarem a qualidade de vida dos cidadãos, contribuem para o desenvolvimento sustentável dos territórios.

Durante a cerimónia, foram premiadas autarquias que se destacaram em áreas como desporto, acção social, educação, juventude, cultura e turismo.

A Câmara Municipal de Braga recebeu o prémio de Excelência Autárquica nas categorias de Acção Social e Educação com os seguintes projectos: RED MAY (acção social); projecto Igualdade de Género e Não Discriminação e Conciliação com a Vida Familiar (acção social); programa “Braga é + Igual” (acção social); projeto Capacit’Arte (educação) e Projecto inclUIR (educação).

“Estes 5 prémios são extrema relevância para o Município de Braga,

uma vez que têm forte impacto nos participantes fazendo a diferença na vida de cada um”, referiu a vereadora da Educação e Coesão Social, Carla Sepúlveda.

O projecto RED MAY tem como principal objectivo promover uma rede de proximidade e apoio comunitário a pessoas com mais de 55 anos; o projecto Igualdade de Género e Não Discriminação e Conciliação com a Vida Familiar e o programa “Braga é + Igual” partilham os mesmos objectivos de melhorar o equilíbrio entre vida profissional e familiar, e sensibilizar a comunidade para uma sociedade mais inclusiva e justa; o projecto Capacit’Arte visa promover iniciativas potenciadoras de inclusão social, assente no pressuposto de que a arte, na sua simplicidade e transversalidade, não diferencia idade, género, condição física e psicológica, raça, estrato social; o projecto inclUIR visa promover férias inclusivas para todas as crianças e jovens nas pausas lectivas.

O II Congresso da Cidade Social contou com a presença de representantes de várias câmaras municipais, dirigentes e especialistas em gestão pública, o que proporcionou um espaço de partilha e debate sobre as mais recentes tendências e desafios da gestão autárquica em Portugal, promovendo a troca de ideias e a construção de soluções conjuntas para um futuro mais próspero e inclusivo.



2-17 NOV.
ENCONTRO DE ILUSTRAÇÃO

BRAGA EM RISCO

EXPOSIÇÕES

OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

OFICINAS NAS ESCOLAS

MASTERCLASS

WORKSHOPS

INSTALAÇÕES

CONVERSAS COM AUTORES

VISITAS GUIADAS

MERCADOS DE ARTE

RUAS DO RISCO

RESIDÊNCIAS ARTÍSTICAS

8ª EDIÇÃO
TEMPO INFINITO

TEMPO INFINITO

ATIVIDADES GRATUITAS. INSCRIÇÕES LIMITADAS, FEITAS POR ORDEM DE CHEGADA E LOTAÇÃO LIMITADA AO ESPAÇO.

www.bragaemrisco.pt

 bragaemrisco

 bragaemrisco24



ORGANIZAÇÃO



PRODUÇÃO



PARCEIROS



Correo do Minho

Diário do Minho

IPCA

100

100

REDE DE BIBLIOTECAS DE BRAGA

INSIDE by Metiã Braga Centro

Associação Portuguesa de Ilustração

jworks.pt

arpermagem publicidade

usit

Jovi

areal



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!

**NOVA AGÊNCIA
EM GUIMARÃES.
VISITE-NOS!**

📍 *Guimarães*

RE/MAX MOVE CONQUISTADOR

Avenida D. João IV, n.º 560 A
4810-533 Guimarães

☎ 253 421 390 ✉ moveconquistador@remax.pt

📍 *Braga*

RE/MAX MOVE (SEDE)

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

☎ 253 059 760 ✉ move@remax.pt

📍 *Cabeceiras de Basto*

RE/MAX MOVE BASTUS

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

☎ 253 145 494 ✉ movebastus@remax.pt

📍 *Caminha*

RE/MAX MOVE NAÚTICA

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

☎ 258 723 238 ✉ movenautica@remax.pt

📍 *Chaves*

RE/MAX MOVE FLAVIAE

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

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 *Celorico de Basto*

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Avenida João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamelias@remax.pt

📍 *Ponte de Lima*

RE/MAX MOVE LIMIANA

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

☎ 258 938 435 ✉ movelimiana@remax.pt

📍 *Santo Tirso*

RE/MAX MOVE LIONS

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

☎ 252 860 400 ✉ movelions@remax.pt

📍 *Terras de Bouro*

RE/MAX MOVE NATURE

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

☎ 253 357 020 ✉ movenature@remax.pt

📍 *Vieira do Minho*

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

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

☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



DOCENTE DE LITERATURA GREGA DA CATÓLICA DE BRAGA DISTINGUIDA NA MADEIRA

ANA PAULA PINTO

VENCE PRÉMIO LITERÁRIO JOÃO AUGUSTO D'ORNELAS COM CONTO 'ILHAS'



É no silêncio da Biblioteca Padre Júlio Fragata SJ, na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, que Ana Paula Pinto, docente de Línguas Clássicas e doutorada em Literatura Grega, se entrega aos livros e à gestão das coleções bibliográficas. Mas, entre a arte de lecionar e as funções de professora bibliotecária, existe o espaço de criação literária – uma arte cujo mérito acaba de lhe ser reconhecido com o conto ‘Ilhas’, vencedor do Prémio D’Ornelas, promovido pelo Município de Câmara de Lobos. O conto, que verte a sua atenção para a problemática da degeneração do ser humano e da doença mental, será em breve editado, publicado e divulgado ao público em geral.

“Não se trata propriamente de um conto enquanto narrativa tradicional de ação, mas de um conjunto de textos de cariz autobiográfica que coloca como protagonista central da história o meu pai”, refere a docente e autora de ‘Ilhas’. Foi este conjunto de textos, que gravitam à volta da questão da doença degenerativa do próprio pai, recorrendo, persistentemente a episódios da infância e das memórias que conser-

va, que Ana Paula Pinto o submeteu a concurso literário, “sem grandes expectativas”, mas respondendo a um impulso interior que lhe sussurrou ao ouvido para ter coragem de expor a sua escrita à crítica de um júri especialista.

“‘Ilhas’ é, no fundo, um conjunto de memórias que guardo da fase final da vida do meu pai, que sofreu de uma demência sem nome, do espectro do Alzheimer”, revela a autora galardoada.

“Infelizmente, o meu pai teve um final de vida que contrasta com toda a sua história de construtor naval... e foi, de facto, uma fase muito difícil de acompanhar e vivenciar por toda a família, mas, apesar de tudo, teve, pelo menos, os cuidados dos familiares mais próximos”. A situação do pai tornou-a mais alerta e sensível para todos aqueles que não podendo usufruir desse conforto do ninho, só têm a institucionalização como resposta. “Por excelente que a resposta social seja, é muito diferente, sobretudo para um idoso, estar institucionalizado ou ter a possibilidade de estar no espaço da sua casa e ao cuidado diário da família”, sublinha.

“O fenómeno do pai que não reconhece os próprios filhos é verdadeiramente terrível e ainda o é mais quando assistimos, com os nossos próprios olhos, a este apagar de memória e de vínculos”, frisou, lembrando, a reboque, a história da escritora Agustina Bessa-Luís, célebre por ser dona de “uma memória absolutamente fantástica, que seria quase impensável que fosse um dia perder a memória... É angustiante”.

Não esquece, nem nunca esquecerá jamais, aquele “olhar vazio” que o pai adquiriu nos seus últimos anos de vida. “Foi muito difícil, para mim e, sobretudo para a minha mãe e irmãs que lhe prestavam os cuidados que necessitava, por estarem mais próximas, sentir o esmagamento da impotência e observar de perto a forma como o meu pai ia sendo afetado progressivamente pela doença... Uma perda de humanidade em crescendo que resultou para todos numa experiência ultradramática”.



‘Ilhas’ é um alerta para o problema da fragilidade da Saúde Mental e das relações familiares e sociais

A autora de ‘Ilhas’ confessa ter ficado, deveras, “impressionada” com o prémio literário conquistado e garante que foi necessária uma certa “dose de coragem” para expor a terceiros aquilo que considera ser um registo de memórias – memórias que apoquentam, que fragilizam, que sensibilizam e que exibem o mais profundo do ser humano: esse lugar praticamente inacessível a que poucos conseguem chegar, os próprios e os outros.

“A verdade é que o meu desejo foi sempre o de escrever e de angariar leitores e o pseudónimo ajudava-me a manter o anonimato, funcionando como uma espécie de mecanismo de segurança, mas foi, de facto, necessária coragem para me conseguir submeter a um júri, constituído por três pessoas, e depois saber que o conjunto de textos que escrevi foi o escolhido para o prémio, por unanimidade, deu-me uma alegria enorme. Indescritível”, indica Ana Paula Pinto.

“Foi mesmo uma grande surpresa quando me telefonaram porque pensei que o meu conjunto de textos não caberia na categoria de ‘Ficção’, mas coube e isso deu-me uma grande satisfação principalmente porque o conteúdo de ‘Ilhas’ aborda várias temáticas que se cruzam entre si, desde a questão do envelhecimento à questão da perda de memória do ser humano”.

Temas que atravessam a encruzilhada da atualidade num mundo que possibilita uma maior longevidade ao Homem, mas que traz ao debate público o problema da institucionalização da pessoa idosa, muitas vezes sem retaguarda familiar e com a demência a sombrear a vida de outrora.

“Obviamente que a questão da saúde mental dos mais idosos depende muito do fator genético de cada um, mas há muitas destas questões que merecem e devem ser debatidas de uma forma mais alargada na sociedade, nomeadamente as razões que conduzem e que têm contribuído recorrentemente para a degeneração da memória e das capacidades intelectuais”, refere Ana Paula Pinto, para quem é necessário um novo olhar para “as novas formas de vivência sociais”, bem como para “as pressões laborais”, “o stress” e o “ritmo frenético” que marca a atualidade, onde o tempo livre é praticamente uma utopia.

“Algo tem de mudar. Deve mudar... porque há sinais de que o caminho que estamos a seguir é errado quando a única solução que as famílias encontram é a institucionalização dos familiares idosos. Se as modernas sociedades exigem a um pai e a uma mãe que tenham dois ou três trabalhos para poder corresponder às necessidades das suas famílias, a começar por conseguir ter rendimentos suficientes para suportar um crédito de habitação, etc., o facto é que este alargamento do tempo útil de trabalho tem levado à desvinculação dos laços familiares e afetivos, conduzindo os respetivos filhos e pais (avós) à institucionalização e isso é algo que nos deve, realmente, preocupar”, considera a docente e escritora.

“Antigamente, na maior parte das famílias, sobretudo as mais tradicionais ou dos meios rurais, o pai trabalhava e a mãe estava em casa e era ela quem se encarregava da educação dos filhos e era a responsável pelo fortalecimento dos laços familiares. Aliás, essa era uma responsabilidade partilhada também por outros elementos como os tios, os avós e até os vizinhos. Hoje já não é assim e, na minha opinião, todas estas questões relacionadas com o trabalho, o modo de vida e as relações também afetam a saúde mental das famílias, sobretudo nos núcleos mais urbanos, e, conseqüentemente, tornam a vida social particularmente mais difícil”.

Ana Paula Pinto defende “mais e melhores políticas de apoio à família”, assinalando a vida caótica da atualidade, que impede os jovens de ter a segurança necessária para constituir família e ter casa própria. “Os nossos jovens têm esse nível de segurança cada vez mais tarde, têm filhos cada vez mais tarde e a vida laboral prolonga-se até cada vez mais tarde e os vínculos vão-se perdendo também num contexto social que só olha para o ter e não para o ser”.





**“Criação
artística
deve ser mais
valorizada”**

“O mérito deve ser premiado em todas as áreas, por isso, reconheço como exemplar esta iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Câmara de Lobos de valorização da experiência de criação artística com a instituição do Prémio João Augusto d’Ornelas – um escritor romântico câmara-lobense, do séc. XIX, pouco conhecido, que, por via desta atividade cultural, divulga a sua obra às novas gerações, perpetuando a sua memória e prestando-lhe a devida homenagem”, destaca Ana Paula Pinto, que acaba de receber o prémio, no valor de 2000 euros, para além da edição e publicação da obra, que estará a cargo daquele município da Madeira.

“Não há melhor forma de valorizar o talento e o entusiasmo”, confessa a autora do conto ‘Ilhas’, frisando que só desta forma se podem potenciar as ideias criativas.

É necessário que as novas gerações voltem a ganhar gosto pela leitura

O pasmo com que recebeu a notícia de que havia ganhado o prémio foi tal que aquando do telefonema que recebeu da autarquia madeirense, a felicitá-la pelo feito, considerou mesmo “ter sonhado”. Mas há muito que Ana Paula Pinto partiu à conquista do seu espaço literário, confessando que a escrita a interessa e motiva desde tenra idade.

“Lembro-me de ser muito pequena e invejar esta capacidade taumática de ler os hieróglifos que os mais velhos tinham e quando fui capaz de decifrar as letras senti uma enorme alegria”, conta a autora

de ‘Ilhas’. “Recordo-me de ser criança e estar ao colo da minha mãe a aprender a ler. Julgo que o facto de ter aprendido a ler foi, muito provavelmente, a experiência mais marcante da minha vida, até porque a minha própria organização mental é sempre uma organização de escrita, como se fosse uma fita de uma máquina de escrever”.

Para a docente de Literatura Grega da UCP-Braga, os livros não são meros objetos de ornamentação de uma estante. Nunca foram e garante que é necessário que as novas gerações “regressem” ao prazer da leitura, da descoberta pelo livro. Vê na literatura e pelo meio da literatura uma imensidão de vantagens para o leitor assíduo. “Ler é muito mais do que simplesmente ler. É poder viajar pelos mais diversos sítios, é ter a possibilidade de aprender muito sobre qualquer tema que se aborde em determinada obra literária, é adquirir melhores competências linguísticas, comunicacionais e interpretativas”.

Entendendo que as novas gerações preferem as consultas rápidas, as fontes ligeiras e o prazer dos jogos digitais, substituindo o “prazer da busca” que só uma biblioteca pode oferecer, Ana Paula Pinto aponta para a necessidade de voltar a estimular as crianças e os jovens, bem como os adultos, para a leitura e para o prazer do livro, sobretudo, no contexto atual, com a emergência da Inteligência Artificial, que incentiva a cultura do facilitismo, do tratamento dos temas pela superficialidade e da não verificação de fontes, optando-se pelo que se apresenta como resultado numa simples pesquisa que, não raras vezes, induz ao erro fácil.



“Todos os dias vejo poesia. Até o vento e a chuva me trazem poesia”



Com o mar de Moçambique, onde nasceu, no coração e a Grécia Antiga como mãe da civilização do mundo ocidental, Ana Paula Pinto tem já várias outras ‘estórias’ na forja. Uma delas, já tem título: ‘A Baía dos Ventos’. “É uma metáfora para o espaço de Viana do Castelo e para a Praia do Cabedelo, onde o meu pai tinha o estaleiro. Trata-se de um espaço real, que faz uma espécie de baía, uma praia dominada pelo silêncio, onde o vento levanta a areia e arranha as águas e mexe connosco porque invade a nossa área mais interior, que é o nosso coração, onde as vozes se levantam para lidar com os outros”, revela.

Caracterizando-se como uma “pessoa tímida”, a autora de ‘Ilhas’ indica que a escrita “é uma necessidade interna”, ajudando-a a organizar e exprimir-se melhor. Por outro lado, olha para as Letras e para a Literatura como um meio privilegiado de “preservar a memória”, dentro da “triste falibilidade de sobreviver à convenção”. No fundo, “é um escudo”, que deixa “um testemunho do Belo e do que mais profundamente nos toca”.

“Todos os dias vejo poesia. Até o vento e a chuva me trazem poesia”, garante. E é por isso mesmo que escreve. Escreve como registo do que mais interiormente sente, mas também para fazer jus às suas próprias memórias e a tudo o que elas lhe convocam enquanto cidadã, enquanto profesora, enquanto mulher e mãe.

“Recordo as palavras que um dia disse ao meu antigo professor na Fac-Fil, Mário Garcia: de que somos todos seres intransitivos – uma espécie de ilhas, fechados sobre si mesmos. “A ilha é uma representação da nossa individualidade fechada e intransitiva, que serve para mostrar que tal como as ilhas, somos um mar de naufrágios nas relações com os outros. Ilhas,

tantas vezes perdidas entre tristezas e nostalgias”.

Concebendo a literatura como uma “arte mágica”, a docente de Literatura Grega da Universidade Católica de Braga socorre-se do poema ‘Autopsicografia’ de Fernando Pessoa: “O poeta é um fingidor/Finge tão completamente/Que chega a fingir que é dor/A dor que deveras sente”. “Na minha opinião toda a manifestação literária tem um certo carácter autobiográfico, pois o autor, mesmo na ficção, revela traços autobiográficos que se confundem com o próprio, mesmo quando finge ser uma outra personagem. Para mim, a literatura é um espaço criativo para se falar daquilo que realmente nos toca, nos magoa e nos encanta”.

As narrativas épicas e trágicas da Antiguidade Grega têm sido retomadas no mundo literário, através de autores como a britânica Pat Barker em obras como ‘O Silêncio das Mulheres’ (2018) ou a portuguesa Hélia Correia em obras como ‘A Casa Eterna’ (2005). “Não podemos esquecer que a Grécia Antiga é o nosso pórtico para as noções de ‘Belo’ e de ‘Bom’”, aponta. “Eça de Queirós, provavelmente o homem que mais amei e que nunca o soube, bem como Homero, poeta épico da Grécia Antiga, continuam vivos dentro de nós. Estão cá bem presentes e esse sentimento ou impulso vai muito para além do corpo físico, pois são o nosso elo de ligação à experiência do ‘Belo’”.

Considera a Guerra de Tróia como o grande tema da Humanidade: “após os deuses terem criado o Homem para seu próprio divertimento e os homens viram-se então obrigados a combater pelo espaço, lutando entre si. É um tema que está na ordem do dia, olhando para as guerras a que continuamos a assistir nos dias de hoje”.

AGERE SUBMETE PROJETO DE PRODUÇÃO DE BIOMETANO A FINANCIAMENTO DO PRR

AGERE submeteu, no passado dia 30 de setembro de 2024, uma candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) para financiar a construção de uma Central de Produção de Biometano na Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) de Frossos, em Braga. No âmbito da “Medida Reforçada de Produção de Hidrogénio Renovável e Outros Gases Renováveis”, esta infraestrutura representa um investimento global de 3.150.410,60 euros.

O projeto contempla o desenvolvimento de uma solução que permitirá potenciar o poder energético do biogás a produzir na ETAR de Frossos através da construção de uma unidade de produção de biometano que será, posteriormente, injetado na rede pública de gás natural (RPGN), localizada nas proximidades da ETAR. O biogás será produzido através da digestão anaeróbia das lamas resultantes do tratamento de águas residuais, em combinação com resíduos orgânicos em processo de co-digestão. Para garantir a sustentabilidade das operações, todo o processo será alimentado por fontes de energia renovável e tecnologias com elevado grau de maturidade.

Com uma capacidade instalada de 3,50 MW, a central terá a capacidade para produzir o equivalente ao consumo médio superior a 11.000 habitações e prevê uma significativa redução das emissões de gases com efeito de estufa (GEE), estimada em 6.010 toneladas de CO2 equivalente por ano, alinhando-se assim com as metas estabelecidas no Plano de Ação para o Biometano 2024-2040 (PAB). O PAB visa reduzir a pegada de carbono, da economia nacional e diminuir as importações de gás natural, promovendo a segurança energética do país e incentivando o uso deste combustível nos setores industrial, doméstico



tic e da mobilidade.

Paralelamente, será ainda realizado um reforço da central fotovoltaica existente na ETAR e com o objetivo de garantir as necessidades energéticas à produção de biometano, e a reformulação da Linha de Lamas com o objetivo de potenciar a produção do biogás e melhorar as características das Lamas, criando condições para as utilizar para fins agrícolas.

Com o início das obras previsto para 2025, a central de biometano deverá entrar em funcionamento em junho de 2026, marcando um passo crucial na promoção da transição energética e da economia circular em Braga e no país.

ÁGUA DA AGERE VOLTA A RECEBER SELO DE QUALIDADE EXEMPLAR PARA CONSUMO HUMANO

AGERE foi distinguida, mais uma vez, com o “Selo de Qualidade Exemplar de Água para Consumo Humano”, atribuído pela Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), durante a cerimónia que decorreu esta quarta-feira, no âmbito do Seminário Nacional de Abastecimento de Água (SENAG), realizado no Hotel dos Templários, em Tomar. Esta distinção, atribuída anualmente pela ERSAR, premeia as entidades gestoras que se destacam pelo seu compromisso com os mais elevados padrões de qualidade no abastecimento de água. A AGERE tem vindo a alcançar este reconhecimento há já 11 anos consecutivos, graças ao cumprimento rigoroso dos critérios avaliados pelo regulador, que incluem a segurança e a qualidade da água fornecida aos consumidores.

A AGERE apresenta um indicador de “água segura” de 99,96% e, para Rui Sá Morais, Presidente do Conselho de Administração da AGERE, esta nova distinção “é um tributo ao trabalho incansável das equipas da AGERE, que asseguram diariamente que a água que chega às casas dos Bracarenses é de qualidade inquestionável”. O evento, organizado pela Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas



(APDA), foi marcado pela presença de diversas entidades gestoras, que foram premiadas em diferentes categorias dos “Prémios e Selos dos Serviços de Águas e Resíduos”.



APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt



Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

VOLTAMOS A INOVAR PELA SAÚDE DO SEU CABELO!

No espaço Cristina Moita Saúde Capilar, redefinimos o conceito de cuidados capilares ao unir beleza, ciência e saúde num só lugar. Com a presença essencial de uma profissional de saúde especializada, os nossos tratamentos não são apenas estéticos, mas terapêuticos, garantindo uma abordagem completa e segura. “O cliente já nos identifica com rigor e profissionalismo, com qualidade de serviço inquestionável. No entanto, acreditamos sempre que podemos evoluir e melhorar. Há um limite até onde um estilista capilar pode ir e nós não o queremos ultrapassar. Por isso, decidimos integrar no nosso espaço uma área de saúde capilar, em que o cliente é acompanhado por um profissional de saúde. A Raquel Gonçalves, licenciada com enfermagem, com especialização em saúde capilar, tem formação académica e profissional para realizar todos os tratamentos de forma personalizada, orientados para cada caso em particular”, explica Cristina Moita. “Eu adoro a estética do cabelo, sou especialista nessa área, mas não tenho habilitações nem conhecimento para realizar tratamentos e intervenções que devem ser realizados por profissionais de saúde. Como sabem, no nosso espaço queremos sempre o melhor. Poderíamos recorrer aos cocktails que já existem no mercado, mas iríamos prestar o melhor serviço? Estamos certas que não e ter alguém que adapte os princípios ativos à especificidade de cada folículo e às necessidades de cada couro cabeludo dá-nos a certeza que aquele é o melhor tratamento possível. É essa a nossa forma de estar e o nosso compromisso”, assegura a profissional.

ESPECIALIZAÇÃO, EXCELÊNCIA E PERSONALIZAÇÃO

Através de linhas medicinais de alta performance e da conjugação dos princípios ativos ideais para cada patologia capilar, oferecemos soluções personalizadas, que tratam profundamente o couro cabeludo e revitalizam os fios. Procedimentos como microagulhamento capilar e massagens terapêuticas são cuidadosamente executados, assegurando resultados duradouros e eficazes. “Até agora, fazíamos acompanhamento do couro cabeludo com linhas

cosméticas, mas achámos que podemos ir mais além. Vamos passar a ter linhas medicinais para problemas como a queda e densidade de cabelo, oleosidade e caspa. Os procedimentos como o Microagulhamento e outras terapias vão ser realizados por uma profissional com formação na área da saúde com conhecimento e especialização na área. A Raquel Gonçalves é a resposta para essa necessidade. Após o diagnóstico, em que faz uma análise profunda do folículo, percebemos o estado do folículo e couro cabeludo, permitindo definir qual a conjugação dos princípios ativos correta em cada intervenção. Dessa forma, o tratamento terá os componentes que o seu cabelo precisa e não uma solução standard, o que vai permitir que a recuperação do cabelo seja mais rápida, eficaz e duradoura”, assegura Cristina Moita.



Raquel Gonçalves é licenciada em enfermagem, com especialidade em Saúde Capilar

LINHA LUXUOSA PARA CABELOS E RITUAIS CAPILARES

O espaço Cristina Moita Saúde Capilar funcionará lado a lado com a zona de cabeleireiro, mas de forma reservada, por marcação. “O rigor, a técnica e a especialização são conceitos associados à marca Cristina Moita e queremos transpô-los para o novo projeto. Queremos ir mais além e abraçar este novo projeto com o mesmo sentido de missão, que é proporcionar aos nossos clientes tratamentos de excelência, resultados práticos e, dessa forma, aumentar a sua autoestima. Estamos a falar de problemas que afetam a forma como as pessoas se veem, a confiança com que encaram o dia a dia. Para nós, é fundamental não defraudar as expectativas e ter a certeza que estamos a proporcionar o melhor que existe no mercado, executando cada procedimento da forma mais correta, colocando o conhecimento ao serviço dos nossos clientes”, garante Raquel Gonçalves. Elevar o nível e procurar sempre o melhor é uma forma de estar na marca Cristina Moita. “Vamos integrar algumas marcas que achamos que fazem sentido nos nossos espaços. Decidimos trabalhar com uma linha medicinal de tratamento capilar, não cosmética, para os tratarmos; vamos ter uma linha de cosmética biológica e vamos trabalhar com a melhor marca mundial, quando falamos em luxo capilar: a Shu Uemura”, explica Cristina Moita.

É um espaço de saúde, é certo, mas será mais que isso. Queremos trazer exclusividade para a nova área de saúde capilar, não só na forma como realizamos os novos tratamentos, como a Regeneração capilar, Microagulhamento, Terapias capilares e Led terapia, mas também na forma o fazemos, recebendo os clientes por marcação, num ambiente de relaxamento, tranquilidade e harmonia. Tudo aquilo que merece!

NOVOS SERVIÇOS CRISTINA MOITA SAÚDE CAPILAR

- Regeneração capilar
- Microagulhamento
- Terapias capilares
- Led terapia



Cristina Moita junta-se a Raquel Gonçalves pela saúde do seu cabelo



[cristinamoitacabeleireiros](#)



[cristinamoita.cabeleireiros](#)

Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

MUNICÍPIO DE BRAGA DISTINGUE OBRAS DE REABILITAÇÃO E REGENERAÇÃO URBANA

O Município de Braga apresentou a nova edição do Prémio Municipal de Reabilitação Urbana – “Reabilita Braga”. A iniciativa, que se apresenta com novas categorias, visa distinguir obras de reabilitação e regeneração urbana e, ainda, premiar o trabalho de quem contribui para a reabilitação da Cidade. As candidaturas decorrem até 11 de novembro em <http://reabilitabraga.pt>.

João Rodrigues, vereador com a tutela da Regeneração Urbana, lembrou a importância que a Autarquia Bracarense tem dado à reabilitação urbana, desde logo com o alargamento das Áreas de Reabilitação urbana e com a reorganização orgânica dos serviços municipais. “O Município de Braga reorganizou-se e, no âmbito desse processo, dotou os serviços de mais meios humanos e técnicos. Os resultados estão à vista, nomeadamente ao nível do crescimento do número de residentes no centro da Cidade”, referiu João Rodrigues na apresentação do prémio, realizada no Palácio do Raio.

Nos últimos 11 anos, adiantou o vereador, o centro da Cidade de Braga viu a sua população aumentar em 25%. “Este número está diretamente relacionado com as políticas de reabilitação urbana que foram implementadas no Concelho”, frisou.

O prémio “Reabilita Braga” destina-se a entidades públicas e privadas, estando dividido em duas categorias: “Obra de Restauro e de Reabi-

litação”, para intervenções em espaço público e/ou em edifícios, localizada no território municipal, que respeite as características arquitetónicas e patrimoniais da estrutura pré-existente e que valorizam a sua história e identidade; e “Nova Edificação em ARU”, para novas construções em tecido urbano consolidado e circunscrito às Áreas de Reabilitação Urbana (ARU) de Braga.

A obra vencedora na categoria “Obra de Restauro e Reabilitação” arrecadará um prémio em valor pecuniário de 10.000 euros; e a obra vencedora na categoria “Nova Edificação em ARU” um prémio em valor pecuniário de 5.000 euros. Em ambos os casos, o prémio será atribuído em percentagens iguais entre o proprietário do imóvel e a equipa projetista, representada pelo autor do projeto de arquitetura.

São elegíveis obras concluídas, em Braga, entre janeiro de 2020 e dezembro de 2023. As candidaturas devem ser formalizadas através do Portal Reabilita Braga e submetidas pelo proprietário do imóvel, com autorização dos autores do projeto, admitindo-se igualmente que a candidatura seja apresentada pela equipa projetista, desde que com autorização do proprietário do imóvel.

O regulamento, o formulário de candidatura assim como a composição do júri podem ser consultados no portal Reabilita Braga.

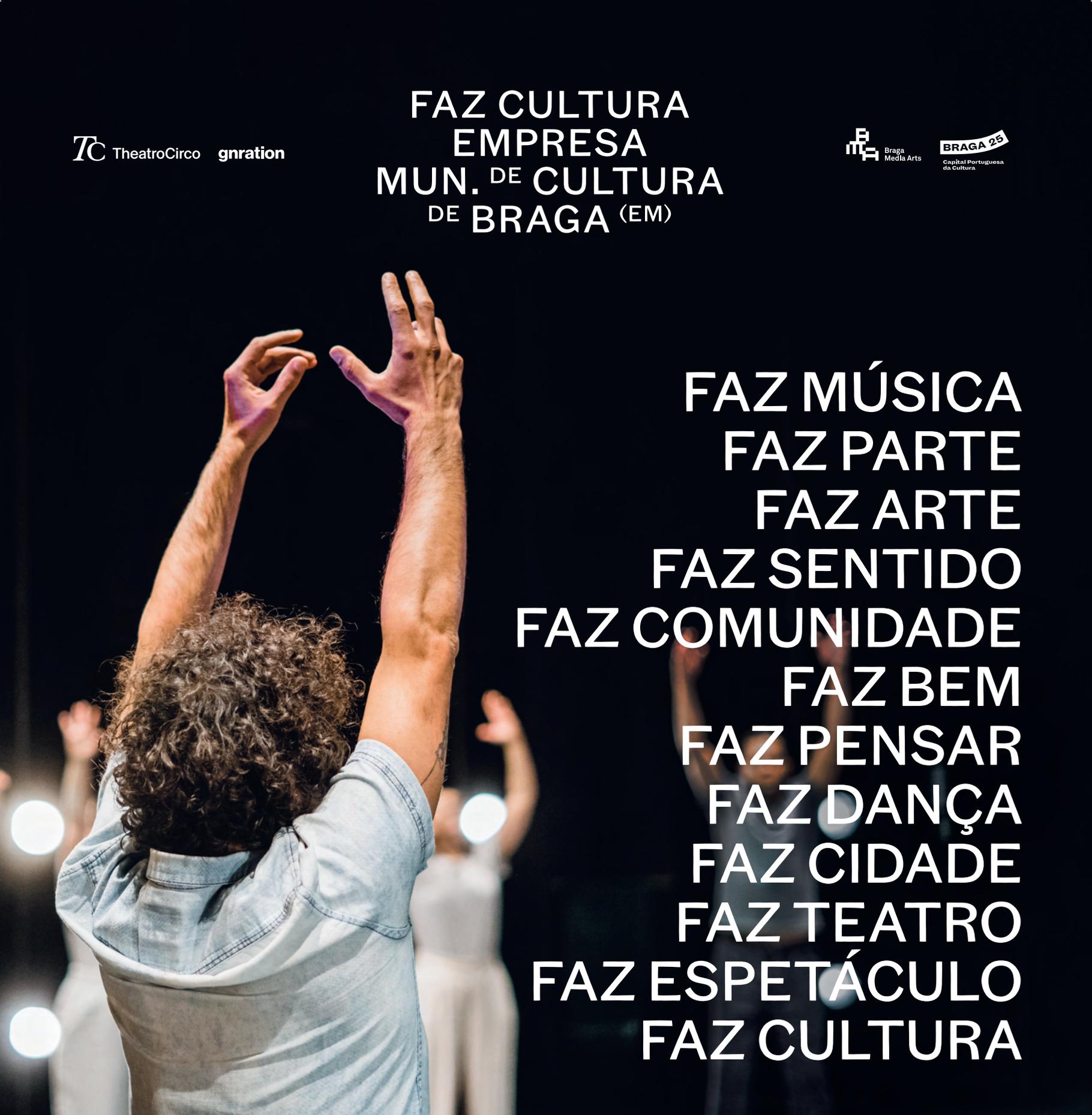


TC TheatroCirco **gnration**

**FAZ CULTURA
EMPRESA
MUN. DE CULTURA
DE BRAGA (EM)**

B
MA
Braga
Media Arts

BRAGA 25
Capital Portuguesa
da Cultura



**FAZ MÚSICA
FAZ PARTE
FAZ ARTE
FAZ SENTIDO
FAZ COMUNIDADE
FAZ BEM
FAZ PENSAR
FAZ DANÇA
FAZ CIDADE
FAZ TEATRO
FAZ ESPETÁCULO
FAZ CULTURA**

Faz Cultura é a nova designação da Empresa Municipal de Cultura de Braga, responsável pela gestão e programação dos equipamentos Theatro Circo e gnration, bem como dos projetos Braga Media Arts, Cidade Criativa da Unesco para as Media Arts, e Braga 25,

Capital Portuguesa da Cultura 2025. Um novo nome que preserva a nossa identidade centenária, e que nos aproxima do que queremos fazer cada vez melhor: Cultura.

Visite o nosso site: www.fazcultura.pt

VILA VERDE INSTITUI FUNÇÃO DE PROVIDORA DO IDOSO

A Câmara de Vila Verde deu posse à médica Fátima Peixoto como Provedora do Idoso. A nova função instituída pelo Município vem reforçar os serviços de apoio e acompanhamento integrados na estratégia de valorização da inclusão e do envelhecimento ativo no concelho.

Numa cerimónia que serviu também para assinalar o Dia Internacional do Idoso, a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, sublinhou a pertinência do trabalho a desempenhar pela Provedora do Idoso, num concelho integrado no território com a maior esperança média de vida em Portugal.

“É preciso ter uma nova abordagem. A aposta passa por reforçar os projetos de envelhecimento ativo e participativo, ampliando e dando mais força à enorme rede que temos a trabalhar nesta área no concelho”, defendeu Júlia Rodrigues Fernandes, destacando o perfil da Provedora. “É uma pessoa idónea, integrada na comunidade, foi autarca e vereadora, além de médica no concelho, conhece a realidade, é comunicadora, disponível, empenhada e dedicada, sabe estabelecer pontes, uma mulher de causas e extremamente sensível para as questões dos nossos idosos”, atestou a presidente da Câmara.



Com o apoio da equipa da ação social do Município, a Provedora do Idosos “será um apoio fundamental” para o trabalho que a Câmara quer desenvolver, designadamente para ajudar no “rastreamento de situações problemáticas, tanto a nível de saúde, habitação, segurança e combate à solidão”.

ENVELHECIMENTO ATIVO

Júlia Rodrigues Fernandes apontou vários programas em curso, como o projeto-piloto ‘Idade Maior’ no acompanhamento de pessoas não institucionalizadas, a Academia Sénior de Vila Verde, com hidroginástica e formação musical, atividades lúdicas e recreativas.

A Mega Aula Intergeracional que teve lugar na Feira das Colheitas é um dos exemplos das inúmeras atividades organizadas pelo Município para contrariar o isolamento e promover a participação dos idosos na dinamização social e cultural do concelho. Na tomada de posse, a Provedora do Idoso sugeriu já reforçar a enorme rede de intervenção social no concelho, com a proposta de formação de “um grupo de dois voluntários por freguesia para sinalizar casos de necessidade de intervenção”. Fátima Peixoto lembrou o aumento de 22% de idosos no concelho, nos últimos 10 anos, para defender que “é bom viver em Vila Verde e que a esperança de vida aumenta”, mas “isso traz responsabilidades” e necessidade de reforçar a “segurança, maior qualidade de vida e mais direitos”.

A instituição da função de Provedora do Idoso no Município de Vila Verde resulta de um protocolo de cooperação com a Comissão de Proteção do Idoso, presidida por Carlos Branco, que



chamou a atenção para a acumulação dos fenómenos de “crise da natalidade, envelhecimento da população e aumento da esperança média de vida”. Por isso, venceu a “mudança de paradigma” e a necessidade de reforçar a capacidade de responder aos desafios do envelhecimento ativo.

na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

19 outubro a 24 novembro
2024

19 e 20.outubro

Feira Mostra de Produtos Locais - Magusto Tradicional

Local | Sede da Junta, Lage

Org. | Junta de Freguesia da Lage e Comunidade Local

24 e 25.outubro

Sabores do Outono - Feira Tradicional

Local | Campo de Jogos junto ao Jardim infância de Esqueiros

Org. | J.I.e EB Esqueiros, Enc. de Educ. e J.F. de Esqueiros

25, 26 e 27.outubro

Feiras Novas da Vila do Pico de Regalados

Local | Largo da Feira, Pico de Regalados

Org. | A.C.R.D. S.S. Pico de Regalados

26.outubro

Festival do Pica no Chão e Pudim Abade Priscos

Local | Sede da Junta, Gême

Org. | Junta de Freguesia de Gême

2.novembro

Festa do Cogumelo e da Castanha

Local | Sede da Junta de Sande

Org. | UF Freguesias Sande, Vilarinho, Barros e Gomide

9.novembro

Jantar das Colheitas com Ementa e Música Tradicional

Portuguesa

Local | Restaurante Vila Luena, Vila Verde

Org. | Restaurante Vila Luena

9 e 10.novembro

Festa de Sarrabulho

Local | Salão Paroquial de Coucieiro

Org. | Junta de Freguesia de Coucieiro/ Grupo de Jovens de Coucieiro

9 e 10.novembro

Arraial: Arroz de Feijão com Pataniscas/Magusto

Local | Junto à Igreja, Moure

Org. | Junta de Freguesia de Moure

10.novembro

Festa do Caldo no Pote

Local | Dusseldorf - Alemanha

Org. | Clube Português - Dusseldorf e Associação Popular de Sabariz

11.novembro

Festival da Sardinha na Broa

Local | Junto à Igreja, Valbom S. Martinho

Org. | U.F. Valbom S. Pedro, Paço e Valbom S. Martinho

16.novembro

Sopas de Burro Cansado/Magusto

Local | Largo S. Martinho - Cabanelas

Org. | junta de Freguesia, A.C.R. "Os Amigos de Cabanelas"

22, 23 e 24.novembro

Fim-de-Semana Gastronómico - "Vila Verde, Capital do Pica no Chão"

Local | Restaurantes Aderentes

Org. | Município de Vila Verde

22, 23 e 24.novembro

Mostra "Doces & Sabores da Nossa Terra"

Local | Pastelarias Aderentes

Org. | Município de Vila Verde

23.novembro

Magusto

Local | Adro da Igreja de Aboim da Nóbrega

Org. | Junta de Freguesia de Aboim da Nóbrega e Gondomar
Colab.: Escuteiros e Rancho Folclórico de Aboim da Nóbrega

Atividades de Desporto e Natureza

9.novembro

Raid de St^a Ana - Descobrir as Encostas de St^a Ana e Mixões em Duas Rodas

Local | Encostas de St^a Ana e Mixões

Org. | Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Paço

24.novembro

Trilho do Vale Suspenso do Rio Vade

Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

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

promotor



apoio



organização



O conforto de viver às portas da cidade



CONFORT MORADIAS EM BANDA

- Área 330m²
- Lotes de 247 a 393m²
- Espaço para construir piscina



MAISON MORADIAS INDIVIDUAIS

- Lotes de 632 a 1150m²
- Temos propostas de arquitetura!
Consulte-nos.

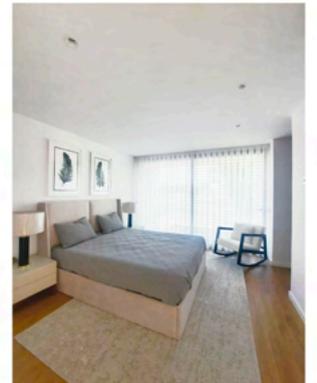


VILAMINHO.PT
Promoção Imobiliária

geral@vilaminho.pt

+351 253 610 782
(chamada para rede fixa nacional)

+351 916 646 464
(chamada para rede móvel nacional)



DB
DECORBANHO



Marcamos pela diferença!

EGG COMPACTA





ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

Aconchegante e acolhedora: é assim que esperamos sentir a nossa casa depois de mais um dia de trabalho. O frio está a chegar, as tonalidades de Outono/Inverno inspiram a decoração para criar novos sentimentos e uma nova harmonia. Na Adorno Perfeito, decorar significa criar novas sensações, novos começos e preparar espaços para a família. É fazer com que cada tecido escolhido, cada móvel selecionado faça sentido e vá de encontro à forma como funciona a interação familiar. É ajudar a criar um lar.





Adorno Perfeito



Rua Santo Adrião, N.º 104
4715-048 Braga
adornoperfeito@gmail.com
913 163 432
(chamadas p/ rede móvel nacional)



TrofaSaúde

Construímos relações de confiança

CARDIOLOGIA

UM SERVIÇO COMPLETO E INTEGRADO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Conte connosco em todos os momentos da sua vida.

EQUIPA DE CARDIOLOGIA DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO E BRAGA SUL



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



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



Dr.ª Bebiana Faria
(OM56406) · Braga Centro



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



Dr. João Português
(OM51020) · Braga Sul



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



Dr.ª Lucy Calvo
(OM52728) · Braga Centro



Dr.ª Margarida Oliveira
(OM54217) · Braga Sul



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



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



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



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



Dr.ª Sílvia Leão
(OM51802) · Braga Sul



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



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



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



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



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



MARTA GUIMARÃES

MAKEUP ARTIST



A paixão de Marta Guimarães pela maquilhagem acompanha-a desde cedo e levou-a a tornar-se uma referência na área. Ao longo dos sete anos que leva como maquilhadora profissional, fez várias formações com os melhores especialistas nacionais e mundiais e especializou-se em Make Up de Noivas. “A área dos casamentos sempre me fascinou e a minha evolução profissional foi sempre no sentido de prestar um serviço ainda mais personalizado e focado no perfil da noiva, nos seus gostos e desejos para o dia mais importante”, explica a Make Up Artist. “Desde o dia que a noiva marca até ao dia do casamento, faço um acompanhamento personalizado, com um dia de teste, geralmente, um mês antes. No dia do casamento, costumo estar sempre presente até ao momento em que a noiva entra para a cerimónia, para assegurar que tudo decorre sem sobressaltos. É um trabalho que me dá um prazer enorme, porque sinto que as pessoas se sentam na minha cadeira e levantam-se com uma nova aura, com mais confiança e personalidade”.

Recentemente, Marta Guimarães inaugurou um novo espaço que funciona por marcação, uma necessidade que percebeu ao longo dos anos como maquilhadora profissional. “Embora faça muito trabalho na casa das minhas clientes e no próprio dia do casamento, decidi criar um espaço onde pudesse proporcionar um atendimento diferenciado a quem quiser fazer provas antecipadamente, mas também para trabalhar as outras áreas a que me dedico, nomeadamente, a moda, os eventos ou os workshops”, refere Marta Guimarães.



Os Workshops de Auto-Maquilhagem acontecem, geralmente, na época baixa (de Outubro a Fevereiro) e as datas podem ser consultadas nas redes sociais da profissional.



MARTA
GUIMARÃES
MAKEUP ARTIST

Saiba mais em:
martaguimaraesmakeup@gmail.com
www.martaguimaraesmakeup.com



@martaguimaraesmakeup

Sou pai de uma jovem menina que completou agora 18 anos. Tenho pago todos os meses a prestação de alimentos definida judicialmente. Tenho de continuar a pagar a prestação de alimentos?



PRESTAÇÃO DE ALIMENTOS NA MAIORIDADE



Caro leitor,

A lei portuguesa é muito clara no que diz respeito às responsabilidades parentais. É responsabilidade dos pais garantir a segurança e a saúde dos filhos, assegurar o seu sustento, orientar a sua educação, representá-los e gerir os seus bens, sempre em observância e respeito pelo superior interesse dos mesmos.

Atingida a maioridade, várias são as questões que insurgem nos progenitores que têm o dever de pagar a prestação de alimentos aos seus filhos. No fundo, a questão que mais nos chega é a seguinte: o que sucede com as despesas com o sustento, segurança, saúde e educação dos filhos maiores ou emancipados?

Em primeiro lugar, se o filho já for maior ou emancipado e não tiver completado a sua formação profissional, os pais continuam obrigados a prover ao seu sustento, segurança, saúde e educação. No entanto, existem limites. Por um lado, o limite da razoabilidade dessa exigência. Por outro lado, essa obrigação manter-se-á pelo tempo normalmente necessário para que aquela formação se complete.

A lei consagrou, assim, uma continuidade no dever de alimentos dos pais aos filhos que vai além da menoridade. O que, em rigor, é reflexo da realidade, porquanto os jovens tendem a prosseguir os seus estudos e, na maioria dos casos, carecem de recursos económicos para o fazerem de forma autónoma.

Deste modo, a lei não deixa margem para dúvidas, nos casos de ainda não estar completo o processo educativo ou a formação profissional dos filhos, en-

tretanto maiores, a prestação que haja sido fixada em benefício do mesmo durante a sua menoridade mantém-se até que o filho complete 25 anos de idade. Só assim não será se o seu processo educativo ou de formação profissional tiver terminado antes dessa data ou se tiver sido interrompido livremente pelo próprio ou se o progenitor que está obrigado à prestação de alimentos ao filho maior fizer prova que a exigência não é razoável.

Uma situação que tem vindo a surgir é quando o filho maior, matriculado num curso do ensino superior, por exemplo, deixa de frequentar as aulas, bem como de comparecer aos exames das unidades curriculares. O que se reflete na falta de aproveitamento do mesmo. Por outras palavras, nos casos em que o filho maior não conclui o curso universitário, por culpa grave do próprio, neste caso, o direito a alimentos do filho maior poderá cessar. Contudo, importa salientar que a cessação do direito a alimentos do filho maior não é automática. Assim, para que haja uma cessação da obrigação alimentícia, o progenitor obrigado à prestação de alimentos deverá fazer prova de que, aqui, a falta de aproveitamento se deveu ao seu filho, atento o seu comportamento.

Cada situação é única, procurando sempre a lei equilibrar as necessidades dos filhos com os limites razoáveis da responsabilidade dos pais. No caso do leitor, não sabemos se a sua filha maior prosseguiu os estudos ou se interrompeu os mesmos e, se sim quais os motivos ou qual a situação económica da mesma. E estes são alguns dos aspetos essenciais a analisar e para apurar cuidadosamente as circunstâncias e a (in)exigibilidade da manutenção da prestação de alimentos.



Ana Fernandes

ADVOGADA

Avenida 31 de Janeiro, 262,
4715-052 S. Vitor
Braga Portugal
Telf: 253 267 314/5
Tlm: 913 428 917

Largo 5 de outubro, 22,
4940-521 Paredes de Coura
Portugal
Telf: 251 098 426
Tlm: 924 272 226

ESTUDA ONDE QUISERES, CHEGA ONDE NUNCA IMAGINASTE



NÃO Fiques PARA TRÁS

BIG DATA, DEVOPS, PROGRAMAÇÃO, VIDEOJOGOS...

ESCOLHE O TEU CAMINHO PARA O SUCESSO

FORMAÇÃO FLEXÍVEL PARA IRES

#alwaysforward



Tokio.
School

tokioschool.pt





Viviana Lima Podologista

NOVAS INSTALAÇÕES DA CLÍNICA DE PODOLOGIA DRA. VIVIANA LIMA: ONDE SAÚDE E BEM-ESTAR SE ENCONTRAM NO CORAÇÃO DE BRAGA



A Clínica de Podologia Dra. Viviana Lima tem novas instalações! Localizada no centro de Braga, na Praça Conde de Agrolongo (nº 39, 2º andar, sala 7), a inauguração do novo espaço foi marcada por um ambiente de confraternização e alegria. Familiares, amigos e pacientes de longa data reuniram-se para celebrar esta nova fase, onde saúde e conforto se aliam a um atendimento de excelência.

A Clínica, agora num espaço moderno, amplo e totalmente equipado com as mais recentes tecnologias, é um reflexo da experiência e dedicação da Dra. Viviana Lima. Com mais de 20 anos de experiência no estudo, diagnóstico e tratamento dos pés, a Dra. Viviana tem ajudado inúmeras pessoas a recuperar a mobilidade e a qualidade de vida, tratando desde patologias comuns, como calos e unhas encravadas, até condições mais complexas que afetam a postura e a saúde geral dos pacientes.

Os serviços oferecidos na clínica cobrem uma ampla gama de áreas, incluindo podologia geral, ortopodologia (com a personalização de palmilhas) e cirurgias podológicas. Cada tratamento é precedido de um diagnóstico completo,

que identifica as principais condições podológicas, como onicomicoses (infecções fúngicas nas unhas), fascites plantares, joanetes e até deformidades estruturais que podem ter consequências graves para a saúde, como dores crónicas nas costas ou problemas nas articulações.

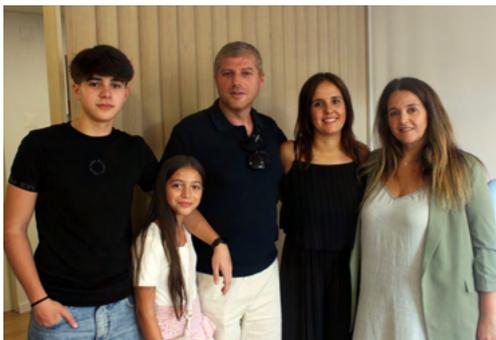
Além disso, a clínica oferece especializações em áreas como a Podologia Desportiva, essencial para atletas que necessitam de cuidados contínuos devido ao impacto da prática desportiva, e Podologia Laboral, voltada para adaptar tratamentos a diferentes ambientes de trabalho e exigências físicas, ajudando a prevenir problemas nos pés relacionados com a rotina profissional.

Para a população mais idosa, a Dra. Viviana Lima oferece serviços de Podogeriatría, um ramo especializado que visa garantir a mobilidade e autonomia da terceira idade, tratando de questões como a perda de equilíbrio e as alterações estruturais que ocorrem naturalmente com o envelhecimento. Já na Podopediatria, o foco é a saúde dos pés das crianças, com a correção precoce de problemas como desvios nos apoios plantares ou má formação do arco dos pés, garantindo que estas pequenas dificuldades não se transformem em problemas maiores no futuro.

Outro serviço bastante importante é o tratamento do Pé Diabético. Pacientes com diabetes necessitam de um acompanhamento cuidadoso para evitar complicações, como feridas que não cicatrizam ou infeções graves. O trabalho da Dra. Viviana foca-se na prevenção rigorosa e no tratamento personalizado para garantir que os pés dos pacientes diabéticos se mantenham saudáveis.

No novo espaço, os pacientes podem contar com uma abordagem humana e personalizada. Cada consulta é feita com um olhar atento e especializado, garantindo que os tratamentos sejam sempre ajustados às necessidades individuais de cada pessoa. A Dra. Viviana Lima prioriza o bem-estar e o conforto dos seus pacientes, assegurando que todos saiam da clínica com mais saúde e um sorriso no rosto.

Marque a sua consulta com uma profissional que combina experiência, inovação e cuidado num espaço pensado para oferecer o melhor para os seus pés e, consequentemente, para o seu bem-estar. Marque já a sua consulta e descubra como a Dra. Viviana pode melhorar a sua vida, um passo de cada vez.



Praça Conde de Agrolongo, nº 39, 2º andar, sala 7
4700-312 Braga
Tel: 914 278 488
geral.clinicadepodologia@gmail.com
www.clinicadepodologia.pt



SUNSET GRUPO O SETENTA

UM MOMENTO DE PARTILHA E DESCONTRAÇÃO

Esta história começa com um grupo de colaboradores que, com o apoio da administração, criam um grupo de trabalho que dinamiza ações, atividades e iniciativas, de forma a ir de encontro ao ADN das empresas fundadas por José Correia Fernandes. Este legado, que já conta com três gerações, passando pelas filhas, Cândida, Teresa e Fátima Fernandes, e também pelos netos do seu fundador. O grupo apresenta à administração as ideias que pensam que possam trazer uma melhoria na qualidade de vida dos colaboradores, seja ao nível do trabalho, seja ao nível da vida pessoal.

Esta equipa é constituída por membros de todas as empresas do grupo, formando assim o “Departamento da Felicidade do Grupo O Setenta”. Este departamento surgiu com o intuito de fomentar um sentimento de união, partilha e coesão do grupo, dentro do qual todos sintam que fazem parte. Este movimento espontâneo iniciou há cerca de um ano e desde então já organizámos várias iniciativas e eventos. “Temos aprendido muito e queremos continuar a crescer”, explica Bruna Fernandes, um dos membros deste departamento. “Colaboradores felizes são mais produtivos e, sabemos que não se trata apenas do tempo que passam aqui. Nós já temos uma série de benefícios de que podemos usufruir no Grupo O Setenta, mas queremos continuar a melhorar, apostar em áreas que os trabalhadores considerem importantes. Por isso, criámos um quadro no qual cada um pudesse exprimir aquilo que gostaria de ver mudado. A partir dos resultados, tomaremos medidas no sentido de criar melhores condições para todos”, refere Joana Oliveira, outro membro do departamento.

O Grupo O Setenta reuniu os trabalhadores para se despedir de mais um Verão com um Sunset, onde o Fundador, José Correia Fernandes dirigiu palavras de agradecimento aos presentes.

No convívio houve animação, música e dança, onde não faltou uma bifana e um caldo verde para aquecer o fim de tarde.

“QUEREMOS ABORDAR TODOS OS ASPETOS QUE MELHOREM A QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES”

Quando se fala em felicidade, pensamos em festa. No entanto, o grupo quer fazer mais pelos colaboradores e, eventos como o Sunset são apenas uma pequena parte do trabalho que querem desenvolver. “Não se trata apenas de eventos. São a parte mais visível, é certo, mas queremos trabalhar a felicidade dos colaboradores, a forma como se sentem e como podemos melhorar alguns aspetos para se sentirem mais realizados. Dou-lhe um exemplo: imagine que alguém gostaria de desempenhar outras funções, mas não tem as skills necessárias para o fazer. Então, a nossa ação passará por proporcionar formação de forma a que essa pessoa possa evoluir dentro da empresa. Outro exemplo: se um funcionário estiver a passar por um problema familiar, vamos tentar canalizar os nossos esforços para ajudar essa situação específica, preservando a sua identidade”, assegura Silvia Rebelo, membro do departamento.

Num momento em que tanto se fala de saúde mental, para o grupo é importante que os colaboradores se sintam acompanhados, independentemente do problema que os afetam. “Por vezes, estamos a falar de problemas como dependência de tabaco que a pessoa quer eliminar, questões de saúde mental que estão a afetar o colaborador e muitas outras coisas... Queremos que as pessoas se sintam bem a trabalhar. Sempre fomos uma empresa com um forte cariz familiar, a administração conhece o nome das pessoas, das esposas e maridos, dos filhos. Acompanha os funcionários de perto... Por isso, o espírito e a filosofia do que fazemos sempre existiu na nossa empresa, nós damos forma a tudo isso e tentamos que o processo seja mais rápido. Felizmente, a nossa administração ‘dá asas’ às nossas ideias”, contam.





Parque Industrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt

Novo projeto de desporto para crianças e jovens nasce na Póvoa de Lanhoso

INTER LANHOSO E TRIBU22 PROMOVEM BEM-ESTAR E DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS ATLETAS

A Inter Lanhoso, o ousado projeto de desporto dedicado a jovens atletas que nasceu recentemente na Póvoa de Lanhoso, em colaboração com a Tribu22, realizou no passado dia 6 de Outubro um evento inovador dedicado ao desenvolvimento físico e bem-estar das crianças que praticam desporto.

O evento, que contou com a participação de especialistas em fisioterapia, treino e nutrição, foi dividido em três fases, destinando-se a crianças entre os 4 e 6 anos, bem como aos seus pais. O objetivo? Promover hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo desde a infância, proporcionando um ambiente educativo e divertido, ampliando a consciencialização para a necessidade de um estilo de vida saudável e para a importância da prática desportiva.

O evento, no qual participaram cerca de 20 jovens atletas, contou com um Workshop de Fisioterapia, orientado pelas fisioterapeutas Filipa Matos e Sofia Carvalho. Durante este workshop, foram abordados temas fundamentais para os jovens atletas, como a importância de fazer um check-up antes de iniciar qualquer modalidade desportiva e como este pode aumentar o rendimento desportivo, bem como na prevenção dos riscos de lesão associados e de recidivas e como a fisioterapia desportiva através dos seus tratamentos individualizados, personalizados e atuais podem ajudar, promovendo assim o desenvolvimento saudável das crianças e para a prevenção de problemas a longo prazo, garantindo que se mantenham ativas e felizes nas suas atividades desportivas.

O treino de Cross Training, adaptado ao público-alvo, conduzido pelo instrutor Tiago Fernandes e pela instrutora Catarina Ramos, foi outra das ações realizadas, tendo sido proporcionada uma experiência inovadora a todos os participantes. Esta atividade foi especialmente desenhada para crianças dos 4 aos 6 anos, com exercícios adaptados às suas capacidades físicas e motoras, promovendo o desenvolvimento da coordenação, força e resistência, de uma forma lúdica e segura.

No término deste evento houve ainda lugar para um Workshop de Nutrição, ministrado pela nutricionista Ana Rita Ribeiro. Em análise a importância de uma alimentação equilibrada para o crescimento saudável das crianças, com foco nas necessidades nutricionais específicas dos pequenos atletas. Os pais marcaram também presença neste workshop, de modo a compreenderem melhor os hábitos alimentares que devem ser incentivados em casa, para apoiar o crescimento físico e o desempenho desportivo dos seus filhos.

O evento terminou com um convívio onde foi servido um lanche saudável, oferecido pela Tribu22, promovendo assim um momento de descontração entre as crianças e as suas famílias, enquanto se reforçaram os conceitos de nutrição abordados durante o workshop.

Este evento marcou o início de uma parceria entre a Inter Lanhoso e a Tribu22, que visa fomentar o desporto e hábitos saudáveis entre os mais novos, através de iniciativas que envolvem não só as crianças, mas também as suas famílias.





Fátimalbiza

Flores são Di⁺amantes



A IMPORTÂNCIA DE OFERECER FLORES

Praça Padre Ricardo Rocha
(junto à Makro)
São Vitor - Braga



ibizafloristafatima



ibizaflorista

962 831 378
915 581 251



8, 9 e 10 NOVEMBRO 2024



8 6ª-FEIRA
NOV.
15H - 22H

9 SÁBADO
NOV.
10H - 22H

10 DOMINGO
NOV.
10H - 20H

SALÃO MOBILIDADE

AUTO MOTO BIKE ELETRIC

EXPOSIÇÃO, EXPERIÊNCIAS E CONFERÊNCIAS



Organização



Parceiro Mobilidade



Parceiro Tecnológico



Parceiros



Media Partners



EXPO ANIMAL



16 e 17 NOVEMBRO

10H00 - 19H00

EXPOSIÇÃO
INTERNACIONAL
DE **CÃES**

EXPOSIÇÃO
INTERNACIONAL
DE **GATOS**

EXPOSIÇÃO
DE **ANIMAIS
EXÓTICOS**



  [expoanimalbraga](https://www.instagram.com/expoanimalbraga)

Bilhetes à venda no FORUM BRAGA e em [BLUETICKET.MEO.PT](https://www.blueticket.meo.pt)

Organização



Patrocinador Oficial



Parceiro Mobilidade



Parceiro Tecnológico



Parceiros



Media Partners



PROFESSOR DA UMINHO, JOSÉ BRILHA, DEFENDE GESTÃO EFETIVA DA GEODIVERSIDADE

A sociedade já interiorizou que é preciso proteger a fauna, a flora e cuidar de espécies em vias de extinção, mas há elementos da geodiversidade, como rochas, minerais e fósseis, que têm um extraordinário valor científico, educativo, estético e cultural e que devem ser preservados.” Quem o diz é José Brilha, professor catedrático da Escola de Ciências da Universidade do Minho e coautor da proposta do Dia Internacional da Geodiversidade pela UNESCO. A efeméride visa sensibilizar os cidadãos para a importância dos múltiplos elementos geológicos, por vezes negligenciada.

“Muitas pessoas não percebem que dependemos completamente dos recursos geológicos e energéticos no dia a dia (como nos dispositivos eletrônicos, nos automóveis ou nos cosméticos), que por isso devem ser explorados de forma responsável”, diz José Brilha. “Há geodiversidade com características únicas e finita que não pode ser destruída ou consumida, mas sim protegida”, vinca o também investigador do Instituto de Ciências da Terra. “Não conseguimos sobreviver sem recursos geológicos, mas muitas explorações em várias geografias desvalorizam os impactos ambientais e sociais, tal como há um século, quando temos legislação, tecnologias e conhecimento para o impedir”, acrescenta.

José Brilha considera que, até nas áreas protegidas, as políticas não devem focar apenas a biodiversidade, com a fauna, flora e aspetos culturais divulgados em painéis e outros suportes. “Difícilmente



há informação, por exemplo, sobre o tipo de rochas que existem e porque estão naquele lugar”, descreve. O investigador da UMinho reconhece, no entanto, uma crescente sensibilização em geral para a preservação ambiental, nomeadamente em Portugal: “Somos privilegiados a nível internacional, com recursos geológicos diversos, com três centenas de geossítios identificados, com boas equipas técnicas e com a Geologia lecionada nos ensinos básico e secundário, mas cujos conteúdos devem ser interligados com áreas como Biologia ou História e a própria Associação Portuguesa de Geólogos quer colaborar com a tutela nessa reestruturação”.

ENVOLVIMENTO POLÍTICO

O Dia Internacional da Geodiversidade é comemorado desde 2022. A sua origem remonta a um congresso internacional online sobre património geológico, realizado em 2020, tendo na reunião final sido sugerida a criação de uma data mundial alusiva a esta temática. Um grupo de trabalho com quatro geocientistas (dois ingleses, um polaco e o português José Brilha) preparou um texto sobre a geodiversidade e o seu papel para a humanidade, os ecossistemas e o planeta. “Contactámos organizações (inter) nacionais das geociências, conseguimos mais de uma centena de cartas de apoio e enviámos à União Internacional das Ciências Geológicas, que por sua vez encaminhou para a UNESCO”, explica José Brilha.

“Interpelámos depois os embaixadores de Portugal, Polónia e Reino Unido, pois os embaixadores podem propor temas à discussão dentro da UNESCO, e o apoio político foi total; elaborámos de seguida o documento final, os países foram aderindo e a proposta foi aprovada em novembro de 2021, na 41ª Conferência Geral da



UNESCO”, recorda. O portal oficial desde Dia, com o enquadramento e as ações previstas estes dias em todo o mundo, é www.geodiversityday.org.



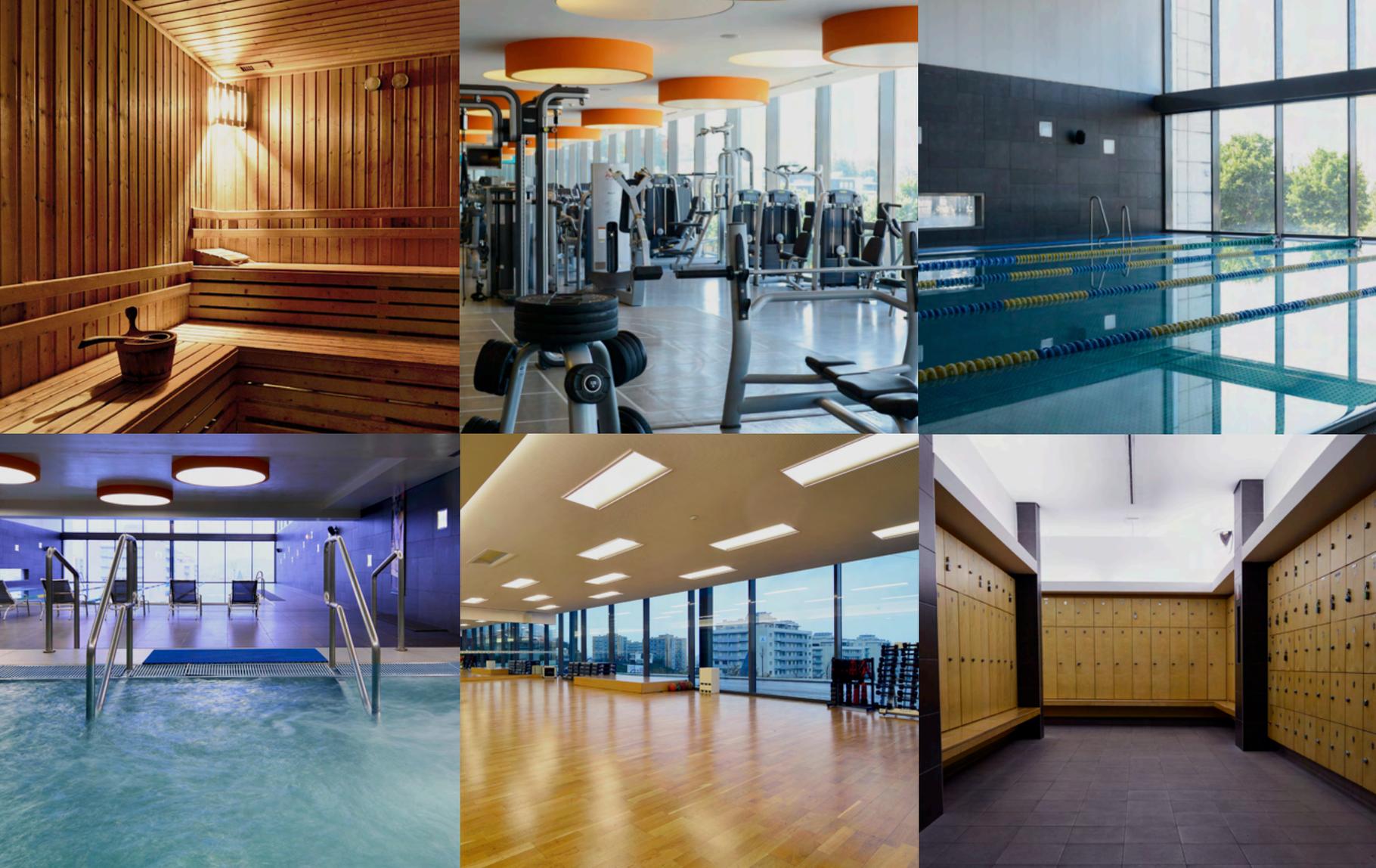
Animal Lover?

ESTA É A TUA ESCOLA



**Transforma o teu amor
por animais numa carreira!**

nubika.pt



 HOLMES PLACE

Visite-nos no clube de Braga

GINÁSIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | SAUNA



 QUINTA DO SEMINÁRIO AV. ALFREDO BARROS, Nº 180 | 4715-350 BRAGA



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

geralgastr Braga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



NOVIDADES PARA O OUTONO/INVERNO

Fomos às compras com a Trail-Running.pt

Fotos: DR



SHOKZ

OpenRun Pro 2

Os auriculares sem fios Shokz OpenRun Pro 2 oferecem som premium com tecnologia inovadora de condução óssea e aérea, garantindo conforto, segurança e desempenho. Os auriculares de condução óssea não cobrem os ouvidos, permitindo que se ouça o ambiente ao redor. Equipados com DualPitch, os OpenRun Pro 2 oferecem uma experiência de áudio nítida e poderosa.

Peso: 31g

Tempo de carregamento: 1 hora

IP Rating: IP55

Carregamento: USB-C

PVP: 199,00 €



DYNAFIT

Alpine Reflective Jacket Men

Para garantir que seja visto, a Dynafit desenvolveu o casaco Alpine Reflective com design refletor a 360°. Conjugua liberdade de movimento, respirabilidade e proteção contra o vento. O tecido leve, elástico e isolante com nylon resistente ao vento no peito e nos ombros evita que fique com frio. Ao mesmo tempo, as perfurações nas costas asseguram que não sobreaqueça em corridas de alta intensidade, permitindo a dissipação do calor excessivo. O corte atlético com bainha e punhos elásticos garante um ajuste incrível sem escorregar.

Peso: 370g

PVP: 170,00 €



ASICS

MetaFuji Trail

Estas sapatilhas utilizam a mais recente tecnologia da ASICS e resultam de uma estreita parceria com Andreu Simon, atleta da marca nipónica, com o objetivo de proporcionar a máxima velocidade nas corridas em trilhos. A placa de carbono a todo o comprimento foi especificamente desenvolvida para os trilhos e estrategicamente posicionada entre duas camadas de espuma que ajudam a estabilizar a placa para garantir uma propulsão enérgica para a frente sem comprometer o controlo de travagem na descida.

Drop: 5mm

Peso: 260g

PVP: 250,00 €



ALTRA

Olympus 6

As sapatilhas Altra Olympus 6 foram concebidas para enfrentar todos os tipos de terreno. A sola Vibram Megagrip com um padrão de tacos redesenhado foi projetada para uma melhor estabilidade e uma tração inigualável em superfícies secas e molhadas. Este modelo garante um excelente nível de conforto e proteção, apresentando o Original FootShape Fit, que proporciona aos seus pés o espaço necessário para se moverem de forma natural. A parte superior em malha foi atualizada para aumentar a respirabilidade.

Altura da sola: 33mm

Drop: 0mm

Peso: 345g

PVP: 180,00 €



COMPRESSPORT

Performance LS Tshirt

Com um corte que não restringe os movimentos, e excelentes propriedades termorreguladoras, esta é a peça ideal para esforços de alta intensidade em condições frescas. O tecido em microfibra ultra suave e o design sem costuras de alto conforto afastam qualquer atrito ou irritação. A malha no tronco, ao longo da coluna e nas mangas oferece ventilação direcionada para eliminar rapidamente a humidade e mantê-lo fresco. Os punhos justos e a gola ligeiramente mais alta garantem que o frio não entre.

Peso: 164g

PVP: 75,00 €



CAMELBAK

Apex Pro Run

Este colete de hidratação concebido com Micro Mesh 3D oferece grande conforto e grande ventilação. Possui também refletores à frente e atrás para maior segurança, ajuste simplificado da cinta dupla para o esterno e um apito amovível. Inclui também um grande espaço de carga à frente e um bolso seguro com fecho para o seu telemóvel. Vem equipado com 2 flasks de 500ml. Além disso, pode transportar os seus bastões de forma rápida e fácil.

Capacidade: 12l (1l de carga)

Peso: 353g (tamanho M)

PVP: 179,99 €



LOWA

Amplex

Este modelo confortável reúne todas as características essenciais para enfrentar distâncias curtas, médias e longas num só. Com tecnologia DYNEVA, proporcionam amortecimento e energia para um desempenho ótimo. O seu design sem costuras e a sola LOWA TRAC garantem conforto e tração. O reforço de carbono integrado minimiza a perda de energia e impede que objetos pontiagudos penetrem na sola.

Drop: 6mm

Peso: 300g

PVP: 170,00 €



MERRELL

Agility Peak 5

As Merrell Agility Peak 5 são uma evolução de um dos modelos de trail running mais populares da marca. Nesta nova versão, o rocker foi aumentado, o peso reduzido e o calcanhar remodelado para proporcionar mais conforto e reduzir o deslizamento do pé. A parte superior em malha respirável e TPU protege o pé, enquanto a sola Vibram MegaGrip proporciona uma aderência excelente, quer o terreno esteja seco ou molhado. A palmilha e forro utilizam materiais reciclados. Reforço externo no calcanhar para melhor ajuste. Biqueira reforçada resistente à fricção.

Drop: 6mm

Peso: 290g

PVP: 139,90 €



SILVA

Smini

A lanterna frontal Smini oferece o equilíbrio perfeito entre peso e luminosidade. Com apenas 53 gramas e cabendo na palma da mão, a Smini proporciona uma experiência verdadeiramente leve. Esta lanterna frontal oferece 250 lúmens e está equipada com uma luz vermelha que preserva a sua visão noturna, além da tecnologia de feixe duplo Silva Intelligent Light. Esta tecnologia combina um foco de longo alcance com uma luz ampla de proximidade, evitando a visão de túnel e ajudando a maximizar a sua velocidade e desempenho.

Duração da bateria: 20h

PVP: 54,99 €



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 - Drª Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Disponemos de estacionamento gratuito



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

Outubro Rosa

O movimento conhecido por “Outubro Rosa” nasceu nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama. Desde então, por todo o mundo, a cor rosa é utilizada para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

O cancro da mama é um relevante problema de saúde pública. Segundo os dados estatísticos mais recentes, o cancro da mama é o mais frequente em Portugal e, em 2022, estima-se que cerca de 9.000 mulheres tenham sido diagnosticadas com cancro da mama e mais de 2.000 tenham morrido com esta doença. Apesar de ser o tipo de cancro mais incidente na mulher, cerca de 1 em cada 100 cancros da mama desenvolvem-se no homem.

Não são conhecidas as causas exatas do cancro da mama. No entanto, foram identificados alguns fatores de risco que importam conhecer:

- O maior fator de risco para o cancro da mama é a idade (80% de todos os tipos de cancro da mama ocorre em mulheres com mais de 50 anos);
- Uma mulher que já tenha tido cancro numa das mamas tem maior risco de ter esta doença na outra;
- As alterações em determinados genes, transmitidas pelos pais, estão na origem de cerca de 5% a 10% dos casos de cancro da mama;

- O excesso de peso aumenta o risco de desenvolvimento de cancro da mama;
- O consumo de tabaco ou o consumo excessivo de álcool estão associados ao desenvolvimento de vários cancros, incluindo o da mama;
- A primeira menstruação em idade precoce (antes dos 12 anos) e uma menopausa tardia (após os 55 anos).

Se diagnosticado e tratado precocemente, o cancro da mama tem uma taxa de cura superior a 90%. A prevenção e diagnóstico precoce são fundamentais para o aumento da sobrevivência e manutenção da qualidade de vida da mulher.



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

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



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

COMPOSIÇÃO
BIODEGRADÁVEL

PRODUÇÃO
BAIXO CONSUMO ENERGÉTICO

(Imagens reais das argolas)

**ARGOLAS DE NATAL PERSONALIZÁVEIS
A PARTIR DE 2,50€**

AS CONSTELAÇÕES NA JUSTIÇA

O conflito é apenas um sintoma, de algo que precisa de ser “olhado”, para ser incluído e curado.

Maria Luz Godoy

O recurso às constelações sistêmicas na justiça a nível mundial apoia-se na aplicação da metodologia sistêmica e filosófica preconizada por Bert Hellinger no âmbito da resolução de conflitos, no pressuposto de que os conflitos legais têm raízes nas dinâmicas familiares inconscientes das partes envolvidas. Trata-se de uma ferramenta que permite olhar a justiça como um campo de pacificação, e não de batalha, defendendo uma postura inclusiva que procura o equilíbrio e a paz para todas as pessoas que vivem o conflito. Isto porque, na verdade, todos fazemos parte de um sistema familiar interligado, e os problemas ou conflitos muitas vezes têm origem em padrões herdados ou nas dinâmicas inconscientes dessa estrutura, que são transmitidas de geração em geração. Essas dinâmicas podem incluir padrões de exclusão, lealdades invisíveis, injustiças não resolvidas e traumas familiares.

Esta mudança de paradigma na que toca à justiça também se tem feito sentir em Portugal, onde as constelações sistêmicas familiares também estão a ganhar espaço como prática complementar na resolução de conflitos, especialmente nos processos relacionados com o direito de família, apesar de ainda ser mais restrita e menos institucionalizada quando comparada ao Brasil. A aplicação das constelações no direito integra-se também com práticas de justiça restaurativa que pretendem resolver conflitos de forma colaborativa e menos combativa. Essa prática tem sido particularmente útil em casos de:

- **Divórcios e regulações de responsabilidade parentais;**
- **Conflitos de heranças;**
- **Questões de violência doméstica;**
- **Adoções e reconhecimento de paternidade;**
- **Conflitos em organizações.**

A constelação ajuda a trazer à superfície os aspetos emocionais e psicológicos que muitas vezes não são abordados nas soluções legais tradicionais, promovendo um acordo mais pacífico entre as partes, na medida em que permite a tomada de consciência das dinâmicas que estão por detrás do conflito.

A aplicação das constelações sistêmicas familiares nos processos jurídicos reflete uma tendência global de incluir abordagens restaurativas e alternativas à resolução de conflitos, exigindo uma abordagem cuidadosa e estruturada, com profissionais capacitados que atuem no respeito absoluto dos limites éticos e legais do sistema judicial. Apesar deste método mais humanizado ser mais conhecido quando aplicado em situações que envolvem relações familiares, também se aplica aos demais conflitos, sendo os seus resultados eficazes e duradouros. Esta abordagem considera os conflitos que chegam à justiça não apenas como questões jurídicas formais, mas como manifestações de dinâmicas familiares mais profundas. A justiça sistêmica entende o sistema familiar como um todo, e os conflitos legais como uma expressão de desequilíbrios dentro desse sistema.

A constelação sistêmica pode ser sugerida em diferentes momentos do conflito, sendo que o ideal será realizar-se antes do processo entrar no tribunal. No entanto, mesmo nesta fase judicial, a constelação pode ocorrer:

- **Antes da audiência:** Em muitos casos, as constelações são propostas durante sessões de mediação e conciliação, antes de ser proferida a decisão pelo juiz. A ideia é que, com essa técnica, as partes possam chegar a uma solução amigável sem necessidade de uma decisão imposta;
- **Durante o processo:** As constelações podem ser usadas em paralelo com as audiências e procedimentos judiciais formais, ajudando as partes a entender a dinâmica familiar ou sistêmica que pode estar alimentando o conflito; e inclusivamente
- **Após a sentença:** Mesmo após a sentença, a constelação pode ser utilizada como forma de amenizar ressentimentos e tensões entre as partes, facilitando o cumprimento pacífico das decisões judiciais.

Com o aumento do interesse em métodos alternativos de resolução de conflitos, as constelações sistêmicas familiares ganham cada vez mais espaço no cenário jurídico em Portugal. O recurso a esta técnica dependerá da aceitação por parte de advogados, juizes e mediadores, bem como da conscientização sobre os benefícios de uma abordagem sistêmica para resolver



conflitos de natureza emocional e familiar.

A aplicação das constelações sistêmicas na justiça faz parte de um movimento de pacificação em crescendo pelo mundo, com especial expressão no Brasil, na Alemanha, México, Argentina e Espanha. Em Portugal ainda estamos numa fase embrionária, sendo usadas por alguns juizes em tribunais de Família, e em contextos privados de mediação e resolução de conflitos familiares. Apesar de ainda não haver uma estrutura institucional formal como no Brasil, tudo indica que esta metodologia ganhará cada vez mais força pelos resultados que obtém, o que na verdade validará a sua aplicação no mundo da justiça.



Saiba mais em:

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



CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

A DOR QUE TEMOS É SEMPRE INDIVIDUAL, SUBJETIVA E ÚNICA

C

omemora-se o Dia Nacional de Luta contra a Dor na terceira sexta-feira do mês de outubro, dia 18, de acordo com a agenda nacional e internacional de quem lida, estuda ou trata a dor. Assim também acontece em Portugal, como propõe a Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED), a representante portuguesa da Associação Mundial para o Estudo da Dor (International Association for the Study of Pain - IASP).

A dor crónica é reconhecida como doença desde 2001 e, em Portugal, estima-se que afete cerca de 1/3 da população portuguesa. É a principal razão pela qual todos nós procuramos aconselhamento profissional médico e, tanto quanto possível, especializado. Se na maioria dos casos se trata de uma situação passageira mais ou menos acentuada (dor aguda), que serve como sistema de alerta ao nosso cérebro de que algo não está bem no nosso corpo, noutros casos desenvolve-se ao longo da vida e acaba por se estabelecer como uma doença que afeta o ser humano na sua totalidade e em toda a sua vivência (dor crónica).

A dor que temos é sempre individual, subjetiva e única. Depende da experiência emocional passada de cada indivíduo, pelo que é difícil descrevê-la e impossível reproduzi-la. É única para cada ser humano.

Dor é o que cada um de nós experimenta e expressa, de forma mais ou menos emotiva, de acordo com o conhecimento e de cada situação dolorosa que vivemos no dia a dia. Por esta razão, a dor crónica torna-se um desafio enorme para combater, porque é sempre diferente em cada pessoa. Não há remédios e soluções para todos e muito menos pílulas douradas ou remédios milagrosos!

Para a combater, devemos usar todos os meios disponíveis, reduzindo ao mínimo possível as suas consequências nefastas e proporcionar a quem sofre de dor o máximo das suas capacidades funcionais.

Para isso, necessitamos de um conjunto alargado e abrangente de meios, desde os agentes químicos (medicamentos), aos meios físicos e às técnicas psicológicas para o tratamento da dor. Os medicamentos são usados de forma mais ou menos corrente por qualquer médico, ainda que em alguns casos necessitam de formação mais específica e especializada para o seu correto manuseamento. Os outros agentes físicos e técnicas psicológicas implicam formação especializada na sua utilização.

O médico fisiatra, especialista em Medicina Física e de Reabilitação, como eu, é um profissional privilegiado nesta situação, por dominar enquanto clínico os medicamentos, as técnicas e agentes físicos, tão ou mais importantes no combate à dor e na ajuda a quem sofre desta doença. Todos implicam diferentes meios e medidas de aplicação. São geralmente bem aceites, ainda que nem sempre completamente satisfatórios, pelo que o médico fisiatra é a garantia do saber clínico e médico na sua utilização para o tratamento da dor.

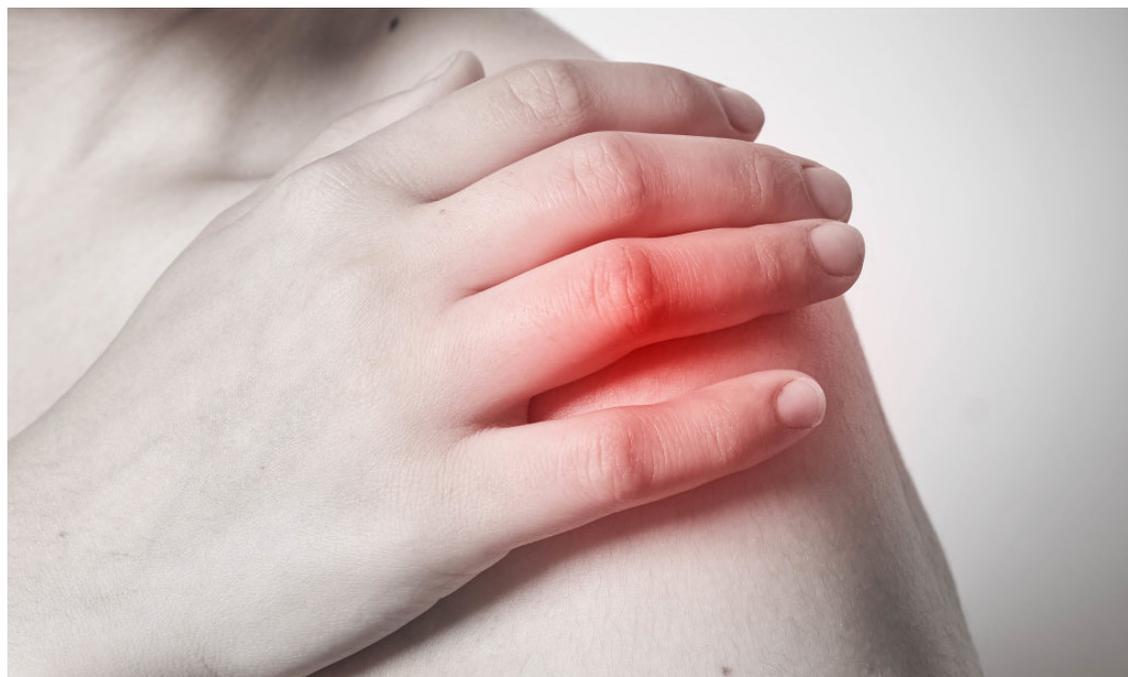
No entanto, o mais importante de tudo será mesmo prevenir o aparecimento da doença e daí a necessidade de termos uma vida saudável, regrada nos hábitos e estilo de vida, particularmente no que diz respeito à alimentação e à prática regular do exercício físico, como forma de combate ao sedentarismo, ao isolamento, à ansiedade e depressão que normalmente acompanham a dor Crónica. Fazemos assim jus ao saber de todos nós, de que "mais vale prevenir, do que remediar".

Neste Dia Nacional de Luta contra a Dor, a APMFR destaca o papel multidisciplinar da Medicina Física e de Reabilitação que, com o seu trabalho e dedicação, auxiliam na gestão e prevenção da dor. Saiba mais sobre a APMFR em www.apmfr.pt



Filipe Antunes

Fisiatra e Presidente da Associação Portuguesa Para o Estudo da Dor (APED)



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

IMPACTO DO CYBERBULLYING NO CONTEXTO ESCOLAR: UM DESAFIO PARA PAIS E EDUCADORES

V

vemos, atualmente, uma realidade na qual a internet ocupa um lugar de destaque e preenche uma parte considerável do nosso dia-a-dia. Dos mais novos aos mais velhos, poucos são os que não apreciam a utilização da internet para os mais diversos fins. Não seria este um tema de conversa se o seu uso, em algumas situações, não se tivesse tornado um problema. Se por um lado a conectividade digital nos trouxe muitos benefícios, por outro, apresenta também novos desafios. O cyberbullying veio ampliar a problemática, já antes observada e designada de bullying. Enquanto esta se limitava ao ambiente escolar ou a outros espaços físicos, hoje ultrapassa essas barreiras e pode ocorrer a qualquer hora do dia, em qualquer lugar, através de dispositivos eletrónicos. O cyberbullying ou ciberbullying, tem vindo a revelar-se um problema crescente e pode ter graves consequências para o desenvolvimento emocional e psicológico. Neste artigo, vamos abordar o conceito de cyberbullying no contexto escolar, o que é e como pode afetar, particularmente, as crianças, adolescentes e jovens nas diferentes fases de desenvolvimento e quais os sinais a que os pais e educadores devem estar atentos, para poderem identificar o problema e ajudar atempadamente.

O cyberbullying consiste no uso de tecnologias digitais para assediar, intimidar, humilhar ou prejudicar alguém. As formas mais comuns incluem o envio de mensagens ofensivas, a criação de rumores falsos, a partilha de imagens ou vídeos embaraçosos sem consentimento, a exclusão intencional de uma pessoa de grupos virtuais, entre outras. Enquanto o bullying tradicional ocorre em espaços físicos, face-to-face, o cyberbullying pode acontecer em qualquer dia, a qualquer hora e em qualquer momento, o que torna a vítima especialmente vulnerável.

Se o face-to-face pode de alguma forma inibir o bullie (aquele que provoca a agressão) no cyberbullying a distância física, e por vezes até o anonimato que a internet permite, facilita a ação. Muitas vezes, os agressores escondem-se em perfis falsos ou pseudónimos, tornando mais difícil para a vítima conseguir identificar quem está por detrás do ataque. Tudo isto faz com que o impacto emocional seja ainda mais devastador.

Ser vítima desta prática é danoso em qualquer idade, mas pode ser especialmente marcante para os mais jovens, que ainda estão em fase de formação emocional e psicológica. Nesta fase, têm menos, ou não têm ainda ferramentas para lidar com agressões e rejeições.

O ambiente escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das crianças, adolescentes e jovens, muito para além da aprendizagem dos conteúdos escolares obtidos na sala de aula. A escola é um ambiente onde decorrem e se desenvolvem habilidades sociais, onde se aprende a lidar com desafios, onde se formam as primeiras amizades e se constrói a identidade. Estas experiências são essenciais para a formação de competências emocionais, como a empatia, a cooperação, a resiliência, entre tantas outras, que serão transportadas para a vida adulta. A convivência no ambiente escolar, com as suas dinâmicas de grupo e interações diversas, contribui de maneira decisiva para o crescimento integral.

Contudo, a escola, apesar de ser um espaço de aprendizagem e desenvolvimento, constitui também um ambiente propício ao surgimento de situações menos positivas, como o bullying e o cyberbullying. Na convivência diária entre pares é natural que surjam conflitos e, em alguns casos, comportamentos agressivos ou hostis. A pressão para ser aceite, a competição e a insegurança, próprias destas fases da vida, podem promover o aparecimento de comportamentos disfuncionais.



Piaget e Erikson definiram os estádios de desenvolvimento como etapas sequenciais no crescimento cognitivo, emocional e social de uma criança, que ocorrem à medida que ela adquire novas habilidades e capacidades. Esses estágios são influenciados por fatores biológicos, emocionais, comportamentais e ambientais, sendo que nesta idade a vivência e a aprendizagem obtida no contexto escolar revestem-se de uma enorme relevância.

Assim, é fácil entender que os impactos do cyberbullying variam, dependendo da idade e da fase de desenvolvimento da criança, adolescente ou jovem. É, portanto, fundamental que pais e educadores compreendam como esse tipo de violência pode afetá-las e estejam atentos aos sinais.

Quando falamos em seres humanos não é possível construir uma matriz e garantir que determinada situação, em determinada idade, vai provocar determinado impacto. Somos todos diferentes e por isso reagimos à mesma situação de forma diferente, e isso deve-se à influência dos fatores referidos anteriormente.

Embora pareça improvável, até mesmo crianças pequenas, na fase pré-escolar ou nos primeiros anos do 1º ciclo, podem ser expostas ao cyberbullying. Com o aumento do uso de dispositivos como tablets e smartphones desde a infância, essas crianças podem ter acesso a jogos online ou redes sociais, onde incidentes de bullying digital podem ocorrer.

Nessa faixa etária, as crianças encontram-se numa fase de aprendizagem da componente emocional e cognitiva, o que significa que a capacidade de compreender e lidar com situações de conflito ou agressão ainda está em desenvolvimento. Estas crianças podem não conseguir entender o que se está a passar e não saber como expressar o que estão a viver e a sentir.

Nas crianças um pouco mais crescidas, dos 9 aos 12 anos, observa-se, com maior frequência, o aparecimento da autonomia no uso de equipamentos e redes sociais. Nesta fase, a pressão social intensifica-se, e a aceitação entre pares torna-se um aspeto central da vida. O cyberbullying pode gerar um impacto ainda mais profundo, pois nessa idade já compreendem melhor as interações sociais, mas podem não ter maturidade emocional para lidar com ataques deste género.

A adolescência constitui um período especialmente vulnerável para o cyberbullying. Nesta fase, em que se encontram num processo de construção da identidade, da autoimagem e do autoconhecimento, a validação social por meio de amigos e colegas assume um peso muito relevante. O uso de redes sociais é intenso, e o cyberbullying pode ter consequências devastadoras para o bem-estar emocional e psicológico dos jovens.

[continua na página seguinte]



Dra. Marta Duarte

Psicóloga Clínica, Gestora Executiva do CACB e sócia da www.girohc.pt



UM INCRÍVEL HOTEL



VILLA GARDEN

BRAGA
★★★★

90
ANIVERSÁRIO



FAMILIA MIGAITAS
SEMPRE COM O APOIO DAS MINHAS PRINCESAS

Largo de Inhas, 4710-299 Braga
253 680 020
reservas@villagarden.pt
www.villagarden.pt

IMPACTO DO CYBERBULLYING NO CONTEXTO ESCOLAR: UM DESAFIO PARA PAIS E EDUCADORES [II]

A

pesar destas situações comprometerem a saúde mental e o bem-estar geral, é muito comum que as crianças, adolescentes e jovens que sofrem de cyberbullying hesitem em contar aos pais ou professores o que está a acontecer. Por medo de represálias, de serem vistos como fracos ou de perderem o acesso aos equipamentos digitais e às redes sociais acabam por viver o problema isoladamente. Por isso, é importante que os pais e educadores estejam atentos a sinais, por vezes subtis, que podem indicar que existe uma situação de cyberbullying. Alguns desses sinais são:

Mudanças de Comportamento Online – A criança/jovem que parecia ter uma dependência dos meios digitais passa a evitar o seu uso e apresenta-se nervoso ao receber mensagens ou notificações.

Emoções Intensas Após o Uso da Internet – A criança/jovem demonstra emoções negativas, como tristeza, frustração ou raiva, logo após o uso de dispositivos eletrónicos. Choro, irritação ou até comportamentos de agressividade podem indicar que está a sofrer algum tipo de pressão ou assédio online.

Isolamento Social – Habitualmente, as vítimas de cyberbullying tendem a isolar-se e a afastar-se das interações sociais, quer online quer presenciais. É necessário estar atento se ocorrem comportamentos de evitamento dos amigos e recusa de convites para eventos sociais.

Insucesso ou Diminuição no Desempenho Escolar – A falta de concentração e motivação podem ser um dos primeiros indícios de que a criança/jovem está a vivenciar problemas emocionais. Se o rendimento escolar cair repentinamente, é necessário averiguar, pois pode ser uma resposta ao stress provocado pelo cyberbullying.

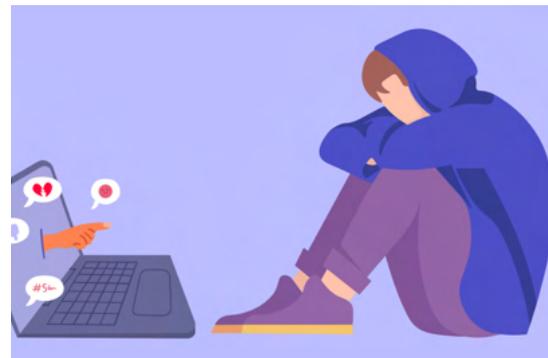
Problemas de Sono ou Alimentação – Mudanças significativas no sono, como dificuldade em adormecer, noites mal dormidas, pesadelos frequentes ou insónia, podem estar relacionadas com o impacto emocional ao bullying. Da mesma forma, alterações nos hábitos alimentares, no apetite, como comer demais ou de menos, também podem ser sinais de sofrimento emocional.

Sintomas Físicos – Algumas crianças/jovens podem manifestar os efeitos do cyberbullying por meio de sintomas físicos, como dores de cabeça, dores no estômago, sudorese excessiva, enurese, ou outros sintomas sem causa aparente.

Como tem vindo a ser referido, para ajudar as crianças, adolescentes e jovens a lidar com o cyberbullying é crucial estar atento e reconhecer os sinais de alerta. A existência de um ambiente de conforto e confiança emocional facilita a abertura e o diálogo sobre a situação. Posteriormente, é necessário adotar medidas práticas de proteção, adequadas à idade da vítima. Algumas estratégias importantes para ajudar as crianças e os jovens a superar esse desafio, podem ser:

Criação um Ambiente de Diálogo Aberto – Uma das maneiras mais eficazes consiste na criação de um ambiente de confiança e segurança, que facilite a partilha das preocupações sem medo de julgamento ou punição.

Monitorizar o Uso de Dispositivos Eletrónicos – Embora os pais devam respeitar a privacidade dos seus filhos, é essencial estar atento ao uso de dispositivos eletrónicos, especialmente no caso de crianças mais novas. Configurar controles parentais, supervisionar o uso de redes sociais e rever as configurações de privacidade são medidas importantes para garantir a segurança online.



Ensinar Sobre Segurança e Respeito Online – Educar as crianças precocemente sobre o uso responsável da internet pode ser uma ferramenta preventiva contra o cyberbullying. Ensinar sobre a importância da privacidade, do respeito pelos outros e sobre os riscos de partilhar informações pessoais nas redes sociais são lições fundamentais.

Incentivar o Relato de Incidentes – É essencial que as crianças e jovens saibam que podem e devem conversar com os pais ou outros adultos de confiança, sobre os incidentes que ocorram nos meios digitais.

Procurar Ajuda Profissional – Se o cyberbullying causar um impacto significativo na saúde emocional da criança, adolescente ou jovem, pode ser necessário procurar a ajuda de um profissional, como um psicólogo. O apoio psicológico pode ajudar a vítima a desenvolver ferramentas para lidar com o stress e a recuperar a autoestima e a autoconfiança.

Trabalhar em Conjunto com a Escola – O cyberbullying frequentemente envolve colegas da escola, que podem ser bullies ou outras vítimas, e é por isso importante que os pais notifiquem a escola sobre a situação.

O combate ao cyberbullying não é uma responsabilidade minha, nem sua, nem de uma única pessoa ou instituição. Ao abordar o problema de forma proativa e colaborativa, é possível oferecer o apoio necessário e ajudar as vítimas a superar os efeitos causados pelo cyberbullying, contribuindo para um ambiente digital mais saudável e respeitador.

Com o apoio adequado de pais, educadores e profissionais de saúde, as vítimas podem superar os impactos emocionais e reconstruir a sua confiança. A consciencialização crescente sobre o problema tem levado à promoção de iniciativas mais fortes de prevenção e resposta, incentivando o uso positivo das tecnologias. Ao cultivarmos o diálogo, a empatia e o respeito nas interações online, estamos a contribuir para construir um futuro onde a internet ocupe um espaço mais seguro e acolhedor para todos. Ao proporcionar às crianças e jovens as ferramentas necessárias para lidar com os desafios do mundo digital, estaremos a ajudar a criar uma geração mais forte, consciente e resiliente.

À medida que avançamos para um futuro cada vez mais digital, é fácil reconhecer que a tecnologia, quando bem utilizada, tem o poder de transformar vidas de maneira positiva e inspiradora. Podemos abraçar as oportunidades que a tecnologia nos oferece, trabalhando juntos para garantir que seja uma força útil, incentivando o crescimento pessoal e a construção de um futuro seguro.



Dra. Marta Duarte

Psicóloga Clínica, Gestora Executiva do CACB e sócia da www.girohc.pt



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 iguais 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 que 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.



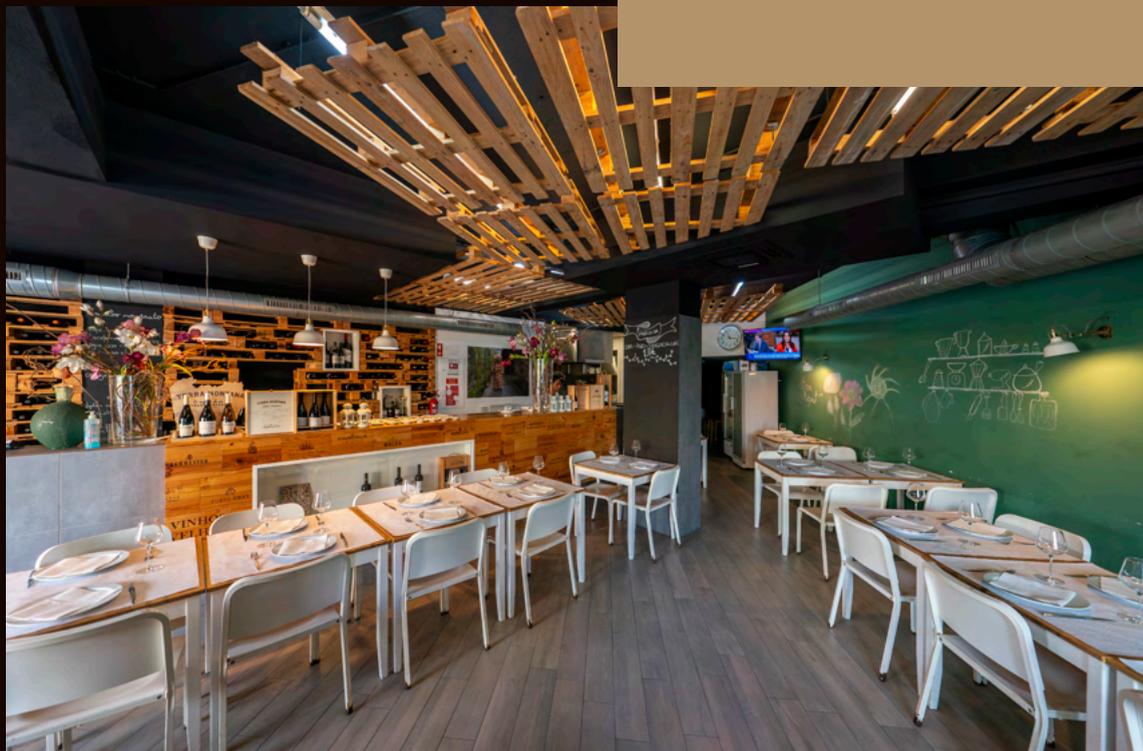
**Já pode fazer a
sua reserva para
almoços e jantares
para grupos e
empresas para o
Natal!**



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



CARNEIRO

Carta Dominante: 3 de Ouros, que significa Poder.
 Amor: Não deixe que a rotina tome conta da sua relação e use de criatividade. O seu bem-estar depende da forma como encara os problemas.
 Saúde: Não coma demasiados doces, pois isso só o prejudica.
 Dinheiro: Deixe de ser demasiado materialista e pense mais no seu dia a dia.
 Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48
 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto.
 Amor: As intrigas e as más-linguas estão presentes na sua vida, mas mostre que é superior a tudo isso. Você merece ser feliz!
 Saúde: Poderá andar com a garganta um pouco irritada.
 Dinheiro: Não gaste mais do que aquilo que realmente pode, não se esqueça das contas que tem por pagar.
 Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48
 Pensamento positivo: Vivo cada momento com felicidade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade, Indolência.
 Amor: Período de tranquilidade em que a família requer toda a sua atenção e cuidado. Seja paciente e compreensivo com as pessoas que vivem a seu lado!
 Saúde: Uma onda de energia positiva está a dar um novo vigor à sua vida. Dinheiro: Entrada de novos recursos, que trarão novo fôlego à sua vida.
 Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39
 Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.
 Amor: Dinamismo e confiança serão importantes ajudas no campo sentimental esta semana.
 Saúde: O sistema renal está muito sensível esta semana, beba muitos líquidos e ingira alimentos como o kiwi.
 Dinheiro: As suas economias estão a decair, deve conter-se mais pois de contrário vai ter um pequeno desfalque nas suas poupanças.
 Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47
 Pensamento positivo: Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
 Amor: O seu companheiro vai dar-lhe provas do grande afeto que sente por si. Que a sua alma seja bela e transparente!
 Saúde: Tenha atenção pois poderá sentir tonturas e quebras de tensão.
 Dinheiro: Ser-lhe-á exigido um maior empenho a nível profissional.
 Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49
 Pensamento positivo: Eu sei que mereço ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
 Amor: Irá surgir uma boa surpresa. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor!
 Saúde: Está na altura de ir ao dentista.
 Dinheiro: Não tome por certo aquilo que para já é só promessa.
 Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42
 Pensamento positivo: Dedico-me às pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
 Amor: Forte poder de conquista e habilidades de retórica vão dar-lhe a possibilidade de conseguir o que deseja. Que os seus desejos se realizem!
 Saúde: Energia em alta e pensamentos positivos são os seus fortes aliados.
 Dinheiro: Requer-se mais diplomacia no local de trabalho para poder obter o que mais deseja.
 Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49
 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: O Dependurado, que significa Sacrifício.
 Amor: Tendência para a dispersão e a tristeza. Quando a tristeza bate à sua porta, peça ao seu Anjo da Guarda que a mande embora.
 Saúde: O seu sistema nervoso está muito sensível, e isso causa-lhe grandes oscilações de humor.
 Dinheiro: Pequenos lucros em novos investimentos.
 Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30
 Pensamento positivo: Estou atento a tudo o que se passa à minha volta.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valeta de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.
 Amor: Não seja tão casmurro e desculpe um amigo, pois ele gosta muito de si. A Realização vem do balanço entre o dar e o receber.
 Saúde: Cuide da sua saúde espiritual.
 Dinheiro: Não deixe que a sua conta bancária fique com saldo negativo, seja prudente.
 Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40
 Pensamento positivo: A alma não tem idade, jamais envelhece!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários.
 Amor: Não entre em depressão pois tudo na vida tem uma solução e mais cedo ou mais tarde verá o seu problema resolvido. A confiança é a grande força da vida!
 Saúde: Estará com o sistema nervoso descontrolado.
 Dinheiro: Tudo estará dentro da normalidade neste campo.
 Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29
 Pensamento positivo: Procuo manter-me sereno e ouvir a voz de Deus!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.
 Amor: Conseguirá aproximar-se de si e isso fará com que os outros se aproximem também de si e o façam verdadeiramente feliz. Que o Amor seja uma constante na sua vida!
 Saúde: A sua saúde será o espelho das suas emoções.
 Dinheiro: Período favorável.
 Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49
 Pensamento positivo: O meu coração está disponível para o Amor.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.
 Amor: Seja o seu melhor amigo, e o amor florescerá! A sua felicidade depende de si!
 Saúde: Cuide mais do seu corpo.
 Dinheiro: Preste mais atenção ao seu saldo bancário não deixe que este baixe.
 Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33
 Pensamento positivo: Eu venço os meus medos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro *Maria Helena*

(00351) 210 929 030

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

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

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

NOSSA

DANCETARIA

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)



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



Inscrições decorrem até 15 de Novembro

JOVENS TALENTOS ESTÁ DE REGRESSO PARA A SUA IX EDIÇÃO

O concurso Jovens Talentos, uma iniciativa do Município de Braga que tem como principais objetivos incentivar, divulgar e premiar os talentos dos jovens Bracarenses nos domínios cultural e artístico nas mais variadas áreas, está de volta para mais uma edição, mantendo um formato que tanto tem cativado os jovens do concelho de Braga.

O concurso destina-se a todos os jovens entre os 6 e os 18 anos, que sejam naturais, residentes, trabalhadores ou estudantes no concelho de Braga, com talento no âmbito da dança, canto, música, teatro, magia, artes performativas ou qualquer outra performance que seja passível de ser apresentada em palco, tanto individualmente quanto em grupo.

As inscrições já estão abertas e decorrem até ao próximo dia 15 de Novembro de 2024, através do formulário disponível no Portal da Juventude com a submissão de uma maquete em formato vídeo da apresentação do talento em questão, com a duração máxima de cinco minutos. Cada jovem só poderá apresentar uma candidatura, individual ou em grupo.

Este ano, com um formato diferente do habitual, o concurso Jovens Talentos está dividido em dois escalões, sendo os prémios atribuídos de acordo com os mesmos.

Assim, para o 1º escalão, que inclui participantes dos 6 aos 12 anos, os prémios são: 1.º Prémio: 600 euros; 2.º Prémio: 450 euros e 3.º Prémio: 300 euros.

Para o 2º escalão, com participantes entre os 13 e os 18 anos, os prémios são: 1.º Prémio: 800 euros; 2.º Prémio: 600 euros e 3.º Prémio: 400 euros.

Com Gala Final agendada para o dia 5 de Janeiro, pelas 17h00, no Theatro Circo, este evento promete ser mais uma edição de grande sucesso, incentivando a criatividade e o talento dos jovens de Braga.



As Normas de Participação e o formulário de inscrição do Concurso “Jovens Talentos” estão disponíveis [https://juventude.](https://juventude.cm-braga.pt/criatividade/jovens-talentos/)

[cm-braga.pt/criatividade/jovens-talentos/](https://juventude.cm-braga.pt/criatividade/jovens-talentos/)

35 ANOS
a realizar sonhos.

PEIXOTO'S
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



SHOWROOM PEIXOTO'S

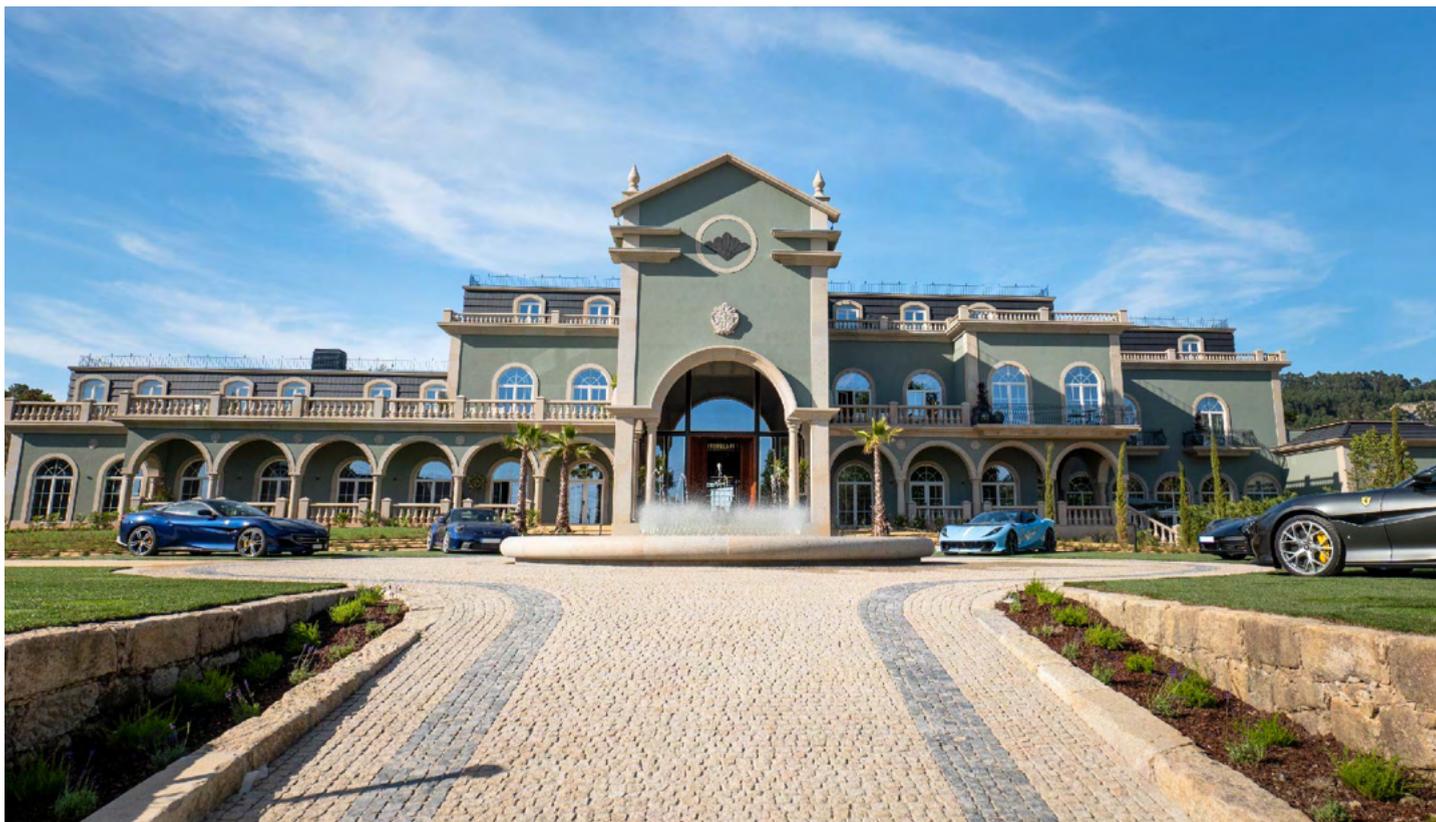
Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga
253 607 270 /1
(chamada p/ rede fixa nacional)

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



MAISON ALBAR – AMOURE

ESTÁ INAUGURADO O NOVO HOTEL DE LUXO DO MINHO



É em Vila Verde que se encontra o novo hotel de luxo do Minho, um lugar onde o amor ao mundo automóvel e à arte se unem numa experiência de repouso e tranquilidade únicas. O Maison Albar - Amoure ocupa uma área de construção de 5 mil m² e 6 hectares de área verde, representando um investimento total de 17 milhões de euros na região.

A poucos minutos de Braga, o Maison Albar - Amoure, localizado em Vila Verde, inaugura um novo segmento de luxo no Minho. A paisagem verde que rodeia o edifício do grupo IBG, gerido pela Maison Albar, estende-se até aos quartos, onde o brilho, a luz e o ar puro fazem esquecer o movimento frenético da cidade. Fruto do investimento da IBG, grupo empresarial originário de Vila Verde e sob a gestão da cadeia internacional de origem francesa Maison Albar, o hotel foi inaugurado a semana passada, dando a conhecer a sua filosofia, os 26 quartos, o Restaurante L'Amoure, o RPM Bar, o Spa L'Amoure e todas as áreas dedicadas a eventos,

Esta nova unidade hoteleira conta com 26 quartos: 8 quartos Deluxe, 12 quartos Grand Deluxe, 4 Suites e 2 Suites de exceção. Tem ainda à disposição dos clientes a Sala Isabel, a Biblioteca, a Sala Aurora, para pequenos-almoços, reuniões ou eventos, os jardins, a piscina interior e exterior, bem como o SPA Amoure. O centro de bem-estar e relaxamento tem 244m², área acqua, sauna, banho turco, ginásio, além de duas cabines de relaxamento, para tratamentos faciais e corporais, massagens, sessões de reflexologia e programas detox.

Projetado para se assumir como um espaço de referência estadias familiares, visitas e eventos corporativos, o hotel caracteriza-se pela luz em todas as suas divisões e pela inspiração na Art Deco. O design de interiores ficou ao cargo do atelier bracarense Vilaça Interiores.

O Maison Albar - Amoure espelha o entusiasmo pelo mundo dos supercarros e pela arte nos mais subtis pormenores. Nos corrimões da escadaria central do hotel encontra-se o toque da pele cosida manualmente, à seme-

lhança do que se vislumbra no interior de um supercarro. No mesmo local encontra-se uma instalação artística produzida a partir da desconstrução de um motor Aston Martin. A obra tem assinatura da artista Marquesa Giroud.

Outras obras de arte sobre rodas estão expostas na galeria do hotel, no RPM Bar, onde se podem provar cocktails de inspiração automóvel. A escolha de ingredientes e infusões pretendem personificar as sensações da condução desportiva. O local terá sempre em exposição super e hipercarros de colecionadores privados. Os modelos expostos vão sendo alterados periodicamente.

Atualmente é possível apreciar, como exemplo, o Ferrari F1 2000, mais conhecido como Ferrari GP 2000 - o casco n.º 46 do carro usado por Michael Schumacher, aquando da vitória no Grande Prémio do Japão; o Ferrari Monza SP2, inspirado nos modelos dos anos 50, o Daytona SP3, em homenagem às míticas 24h de Daytona Beach, bem como o raro modelo La Ferrari, o primeiro híbrido da marca italiana.

A Galeria Mário Sequeira é responsável pela curadoria da coleção de arte contemporânea em exposição no Maison Albar - Amoure. Entre os artistas representados, estão Julian Opie, André Butzer e Jean-Marie Appriou. O hotel acolhe ainda obras de arte de artistas portugueses como João Martins Pereira, Dório Gomes, Gerardo Burmester, entre outros.

Para além da oferta de alojamento e gastronomia, o hotel distingue-se, ainda, pela capacidade de receber eventos sociais e corporativos. Pensado para acolher e expor os supercarros de forma distinta e sumptuosa, as infraestruturas do Maison Albar - Amoure estão preparadas para destacar diferentes produtos, setores e momentos. A Lake Hall, espaço dedicado a esta vertente do hotel, está preparada para receber eventos até 250 pessoas sentadas. O espaço é mutável a ocasiões com diferentes lotações e requisitos.



O Maison Albar Amoure irá ainda colocar a região e o País no roteiro dos grandes eventos automóveis mundiais. Na agenda do hotel estão eventos como o Concurso de Beleza Automóvel (Elegância), lançamentos de modelos automóveis, eventos temáticos de marcas e do mundo automotivo, encontros de clubes, entre outros. Os hóspedes aficionados pelo automobilismo podem ainda usufruir de experiências como a condução desportiva, tours exclusivos e temáticos com ou sem chauffeur, entre outras.

A propriedade brasonada que hoje acolhe o Maison Albar- Amoure é também ela parte da história da região. Conhecida como a Quinta da Câmara, localizada às portas de Braga, foi em 1745 concedida pelo Rei D. João ao seu primeiro proprietário, Diogo Rodrigues Machado da Silva, Cavaleiro da Ordem de Cristo e capitão dos Coutos de Moure.

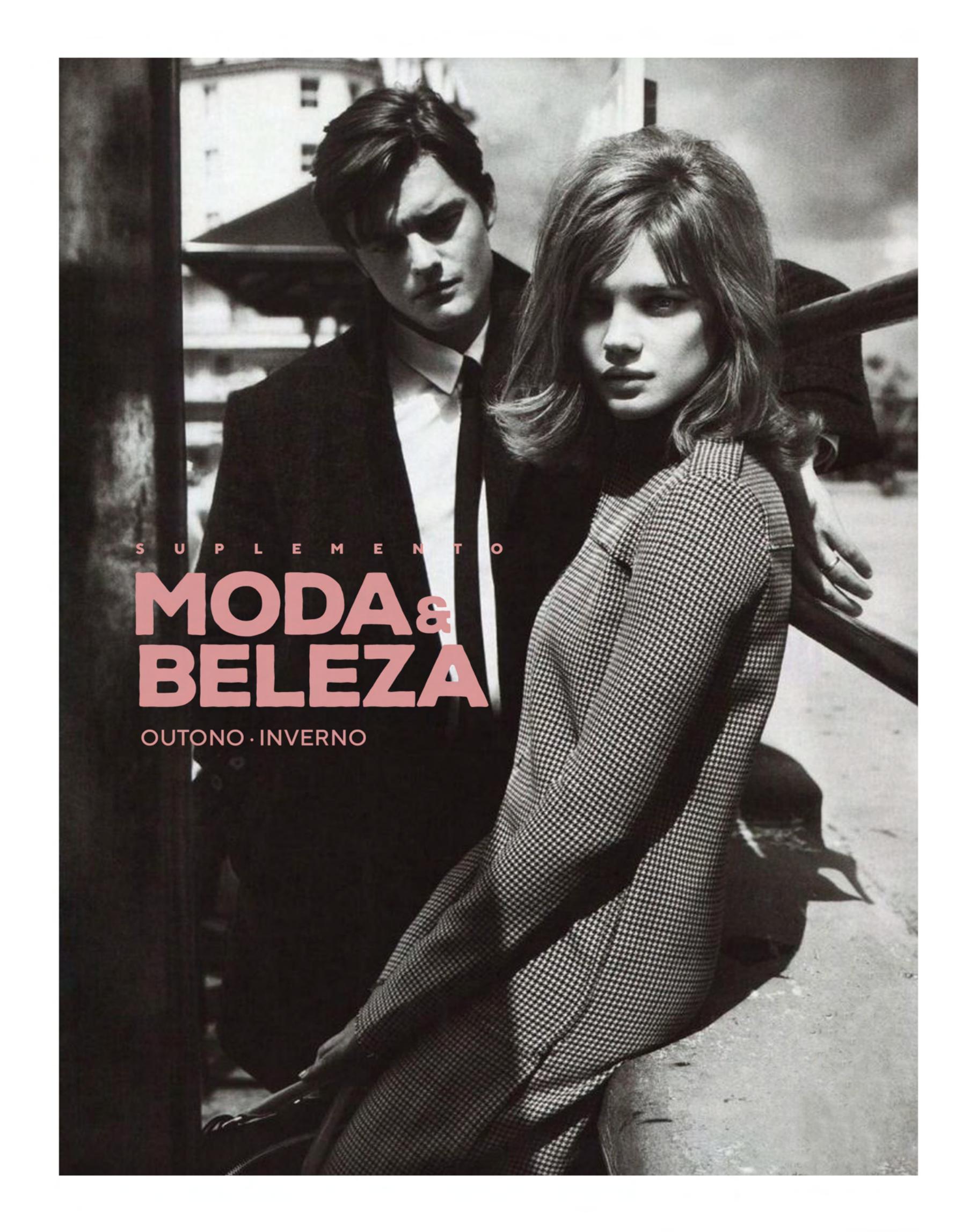
O Grupo IBG, multinacional de referência, conhecida por atuar em diferentes setores de atividade, com maior destaque para a Construção e Engenharia, Indústria, Energia, Ambiente e Imobiliário, identificou o potencial deste local para um projeto de hotelaria diferenciado: um hotel de luxo para total fruição, com a particularidade de exaltar a paixão pelo mundo automóvel e pela arte. O hotel, já em funcionamento, terá ainda uma segunda fase de intervenção, a concluir em 2025. No total, o investimento deverá totalizar os 17 milhões de euros em 6 hectares de propriedade.

Para a gestão deste empreendimento, o grupo IBG confiou na experiência e filosofia da Maison Albar, já em operação no Porto, no Maison Albar - Le Monumental Palace. Esta parceria resultou na criação de mais de 60 postos de trabalho diretos, sendo que se estima um impacto muito significativo para toda a região, uma vez que além dos serviços de alojamento, restauração, spa e experiências complementares, o hotel tem uma componente de eventos forte que fomentará a visita de públicos distintos e a sinergia com diferentes empresas e agentes locais.

Este é o primeiro hotel no Minho a fazer parte da prestigiada coleção da "Leading Hotels of The World", que conta com apenas cerca de 400 hotéis de Luxo pelo mundo. A marca "Leading Hotels of The World", além de ser sinónimo de ser o líder de luxo sem rival, é consistentemente a coleção mais premiada pelos principais meios de comunicação internacionais e reconhecida como a coleção de luxo n.º 1 pelos hóspedes.

Todas as reservas e pedidos de informação para alojamento ou experiências no Maison Albar-Amoure devem ser feitos através do site, por e-mail amoure.reservations@maisonalbar.com

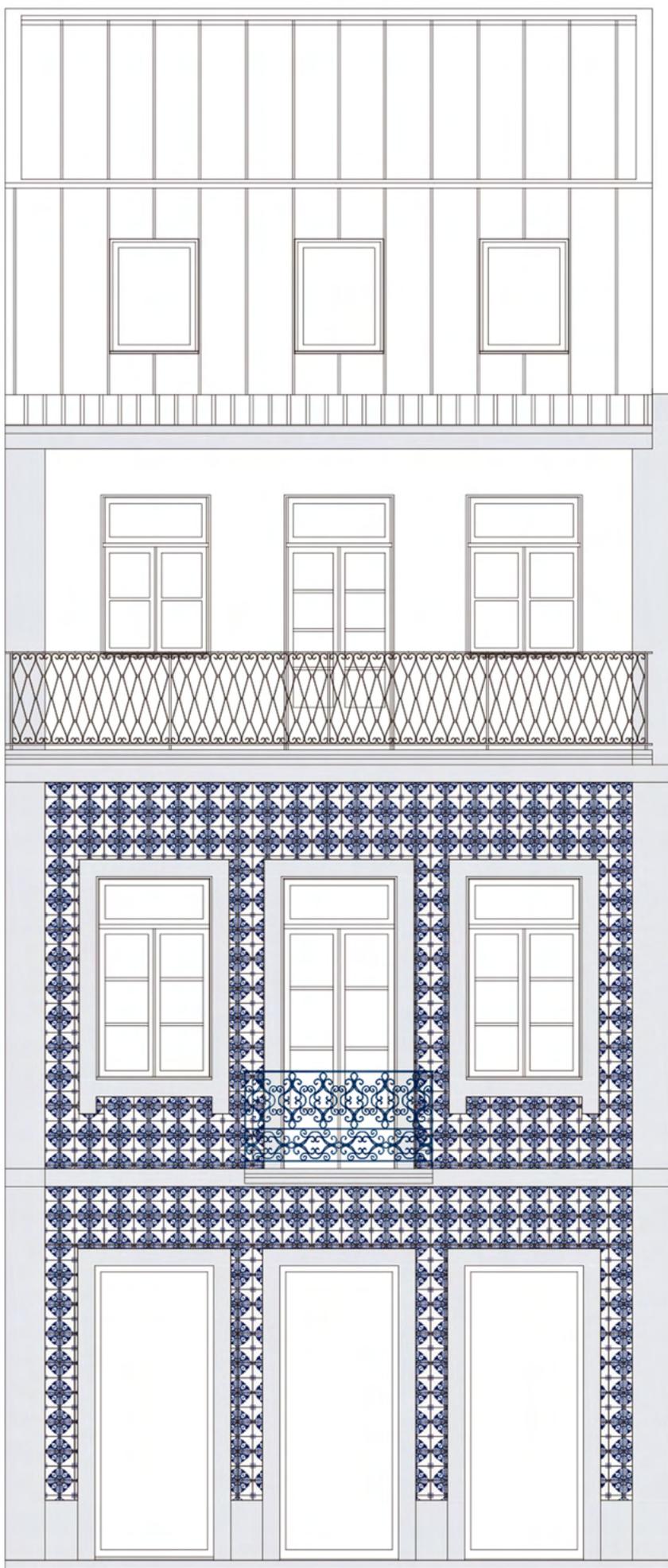
ou telefone utilizando o +351 253 149 060.



S U P L E M E N T O

**MODA &
BELEZA**

OUTONO · INVERNO



Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Outono/Inverno 2024/25, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja

Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonialage

ig boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonialage.com (em construção)

PHILOSOPHY
DI
LORENZO SERAFINI

ZADIG & VOLTAIRE

NOTSHY
CASHMERE

EDWARD
ACHOUR
PARIS

ERMANNO
FIRENZE

self-
portrait

BCBGMAXAZRIA

DVF
DIANE VON FURSTENBERG



ANINE BING

momonì

CAMBIO

BETTA
CORRADI

HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM



PEUTEREY

BOUTIQUE
MOSCHINO

OUTONO • INVERNO 2024/25

OUTONO - INVERNO 2024

BELEZA NO CAOS



Cândida Pinto

Designer de moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc., estudou entre Braga, Viena e Berlim. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, especializou-se posteriormente em Moda, Costura e Costura Avançada. Tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação e E-Commerce. É coordenadora da área de Moda da Revista Sim, bem como de equipas de produção de moda. A sua marca Embrace Inc. tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como MTV Red Carpet Awards e Globos de Ouro.



embrace.inc



embrace_inc

A chegada das estações frias anuncia sempre um tempo de melancolia.

Adorado por uns e temido por outros, o frio obriga à procura de ordem no caos, na certeza

de que é na imperfeição que está a individualidade, e de que é nesse espaço vazio que reside o estilo pessoal.

A moda expande-se sempre a partir do que já existe, procurando propor algo único, a partir da aparente banalidade e repetição do quotidiano. E é nessa linha que esta estação propõe o fator tátil dos materiais, a tradição das linhas que fundem minimalismo e intemporalidade, e peças volumosas e imponentes para fazer face à sensação existencial de frio.

Numa fuga à cinzenta realidade atual, na procura de refúgio, é nas cores, na brincadeira, na imaginação e na expressividade que a Moda deste Outono|Inverno encontra um escudo protetor contra a angústia. Contra a nostalgia da praia e do Sol, procura-se através da roupa a sensação de ser abraçado e acompanhado - uma fuga à solidão.

Como um casulo confortável para passear entre os pingos da chuva, a tendência é de uma certa impessoalidade das linhas universais, buscando o anonimato nas golas altas e na alfaiataria, na camuflagem e nos abrigos que aquecem por dentro e por fora.

Em contraponto a esta urbanidade, a ruralidade surge nos materiais e acessórios como refúgio de um quotidiano invernos. Também o espírito boémio se mantém, propondo peças especiais que resguardam, e nos lembram de como são preciosos certos momentos e rituais na nossa vida.

Continuaremos a precisar de roupa para o agora e para a intemporalidade, num guarda roupa que, como um álbum de fotos, se vai construindo, numa dualidade natural entre o necessário e o supérfluo - nem tudo na vida tem que ser assim tão sério.

Alfaiataria

Ruralidade

Camuflagem

Abrigos felpudos

Malhas

Ombros

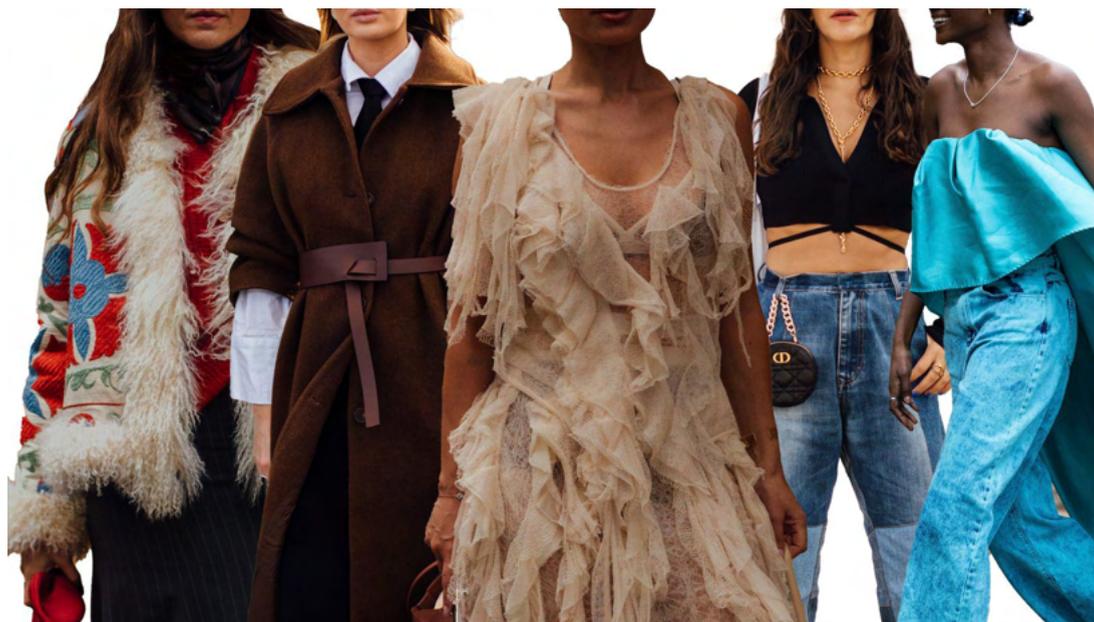
Glitter

Acolchoados

Espírito boémio

Minimalismo

Intemporalidade feminina



Nova Coleção
OUTONO · INVERNO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE
www.jorgelima.pt

Avenida da Liberdade
(junto aos Granjinhos)
Tel: 253 216 333

flordemaracujá

Coco Chanel disse uma das frases que resumem o conceito da Flor de Maracujá, um dos espaços de moda feminina: "Não é a aparência, é a essência. Não é a roupa, é a classe." O objetivo deste espaço vai além de uma simples troca comercial, mas quer ajudar a mulher a exaltar a beleza feminina, com propostas que pretendem colocar em evidência a personalidade e estilo de vida.

Apostamos num atendimento personalizado e dedicado, porque sabemos que este momento é mais que comprar uma peça de roupa, mas um momento de afirmação das particularidades de cada cliente.

A Flor de Maracujá é uma loja multimarca que representa algumas das melhores marcas de moda, como a Fracomina, Sahoco, Swallow, Josh V, Aniyé By, Silvian Heach, Rue Madadame Paris, Goa Goa, Crime London, Denny Rose, Miss Sixty, Gold&Rouge, Carrano, Parodi, Bamburi, Lança Perfume, Colcci, Jeffrey Campbell, Open e Inuikii.



Barbara Gomes



BRAGA

Rua de São Marcos nº125 e 127
4700-328 Braga
Seg. - Sab. das 10h00 às 19h00

BARCELOS LOJA OUTLET

Rua Teotónio da Fonseca, loja 19
4750-338 Barcelos
Ter. - Sáb. das 09h00 às 19h00

LOJA ONLINE:
flormaracuja.com

flor de maracujá

 lojaflormaracuja

 flordemaracuja.loja_oficial



Cândida Pinto
OUTONO · INVERNO 2024
AS MINHAS ESCOLHAS



Blusa Chloé



Camisola Diotмина



Blusa Loewe



Sobretudo Banana Republic



Casaco de pelo Toteme



Calças Loewe



Blaser Dries Van Noten



Calças Uniqlo



Vestido Massimo Dutti



Calças GAP x Cult Gaia



Tênis Nike Cortez



Cardigan Massimo Dutti



Tênis Adidas Japan



Botins & Other Stories



Bomber Pixie Market



Carteira Staud



Vestido H&M



Vestido Zara



Tênis Adidas Gazelle



Jeans DL1961 Premium Denim



Blusa Zara



Casaco Mango



Carteira Alaïa



Óculos de sol Bottega Veneta

GRÁCIA SOFIA EM DESTAQUE NO ITECHSTYLE AWARDS



A inovação e sustentabilidade são, desde sempre, marcas distintivas da forma de trabalhar de Grácia Sofia. Por isso, não é de estranhar que se tenha destacado, novamente, nestas áreas. A empreendedora conta como: “Em Março de 2024, aceitei o desafio de uma Aluna do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, a Filipa Macedo, para elaborar cá na empresa o projeto de final de curso com materiais reciclados. Decidimos criar uma bolsa feita com uma rede de pesca perdida no mar. A Filipa recolheu na praia dois paus que deram vida à alça da bolsa e o interior foi feito com tecido 100% algodão, que envolve os fardos de algodão e que nunca é utilizado em nada, ou seja, seria desperdício”, explica. “Posteriormente, decidimos fazer um top e saia com os mesmos materiais e concorremos ao concurso do Citeve, iTechStyle Showcase, que decorreu durante a feira Modtissimo”. Tudo junto permitiu criar o coordenado desenhado por Filipa Macedo e produção da Grácia Sofia que recebeu o nome de “Renascer do mar”.

Rua Comendador António Maria Santos da Cunha, 436
4700-026 Braga - Portugal
+351 934 170 759 | +351 253 034 871
graciasofia@graciasofia.com
info@mhodzi.com
www.graciasofia.com



Saiba mais sobre a marca

GRÁCIA
— SOFIA —

CAREFULLY CRAFTED TEXTILES





**NOVA COLEÇÃO
OUTONO · INVERNO
2024/25**



BRAGAPARQUE LJ. 2040 QUINTA DOS CONGREGADOS 4710-427 BRAGA TEL: 253 264 403

f SINTETY

VALENTINO

LOVE
MOSCHINO

MK MICHAEL KORS

TOUS
jewellers since 1920

COCCINELLE VERONA

Armazém dos Congregados

NOVA COLEÇÃO OUTONO • INVERNO

A DIFERENÇA QUE SE VÊ, SE SENTE E SE TOCA!

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
- Janira Secrets
- Filodoro
- Isotoner



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



Armazém-dos-Congregados

*Armazém
 dos Congregados*

VIELA

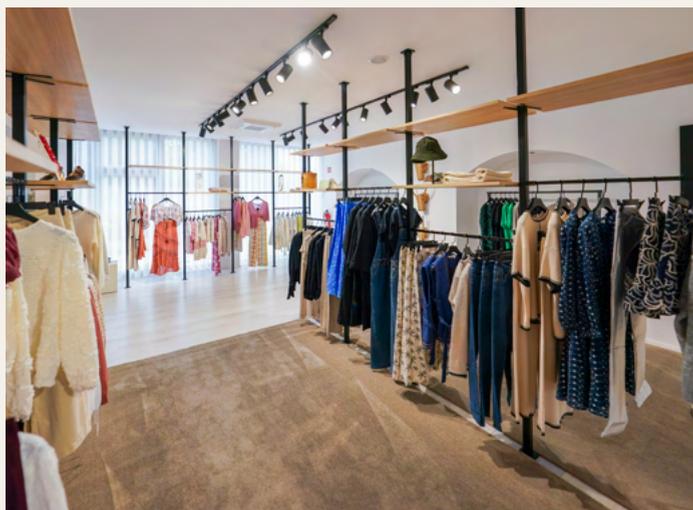
Nascida em 2015 no coração histórico de Guimarães, a Viela transformou-se numa marca referência de estilo contemporâneo, trazendo a sua essência urbana para as ruas mais cool do Porto, Lisboa e Braga. Com lojas situadas em locais icónicos, cada um dos nossos espaços reflete uma atmosfera peculiar, onde se respira Moda, e a nossa história se encontra com a contemporaneidade. Já vestimos Madalena Abecassis, Sofia Ribeiro, Jessica Athayde e outras influencers. Queremos também conhecê-la a si e mostrar-lhe o nosso espaço!

Aqui, as clientes são convidadas a viver uma experiência sensorial que une o melhor das experiências física e online. As nossas coleções são cuidadosamente curadas e alinhadas com as tendências internacionais, com propostas variadas de vestidos, malhas, casacos e acessórios. Na Viela, garantimos um atendimento personalizado e atento, para ajudá-la a ter um acesso fácil e inspirador a peças confortáveis e trendy, que acompanhem todos os seus momentos, seja quotidianos ou ocasiões especiais.

Visite o nosso espaço na Avenida 31 de janeiro, em Braga, e conheça uma marca autêntica repleta de estilo.

Faça parte da nossa história, a história da Viela!





Avenida 31 de Janeiro, 610
4710-452 Braga

Segunda a Sábado:
10h às 13h e 14h às 19h
Domingo: 10h às 13h e 14h às 17h

Contacto Loja: +351 932 727 430
Apoio ao cliente: 912 795 801 / 912 090 588
(Chamada para rede móvel nacional)
info@vielastore.com

VIELA



Cândida Pinto
OUTONO · INVERNO 2024
AS MINHAS ESCOLHAS



Carteira Balenciaga



Brincos Bottega Veneta



Sapatos Toteme



Sobretudo Phoebe Philo



Botas Khaite



Carteira Loewe



Carteira Dries Van Noten



Calças Mango



Brincos Saint Laurent



Casaco LOU Lou Studio



Casaco Sandro



Jeans COS



Camisa Victoria Beckham



Blusa Zara



Camisola Ganni



Carteira Chloé



Trench Coat JW Anderson



Vestido & Other Stories



Jeans Tibi



Mules Khaite



Brincos Chloé



Blazer COS



Carteira Dior



Casaco Isabel Marant



BRAGA NOIVOS

happy weddings

25, 26, 27
OUTUBRO 2024
FORUM BRAGA

www.braganoivos.com

Patrocinadores

I LOVE

Decoração

Wendy BLOOM CREATIVE

Apoios

ALL2RENT

Audiovisual oficial

S

Hotel oficial

HOTEIS DO BOM JESUS

Media partners

Diário do Vinho SIM

Organização

ZANKYOU BESTEVENTS

EMBRACE INC. GLOBOS DE OURO 2024

A designer bracarense Cândida Pinto voltou a marcar presença nos Globos de Ouro, um dos eventos mediáticos com mais relevo a nível nacional.

“É a terceira vez que a Joana Cruz confia em mim a enorme responsabilidade de vesti-la. Gosto muito de trabalhar com ela. É uma pessoa que representa os ideais da minha marca Embrace Inc.- uma mulher carismática e muito lutadora. Recentemente, superou corajosamente um cancro e queremos sempre celebrar essa vitória. O vestido deixava as costas a descoberto e uma cicatriz da luta da Joana. Escolhi este tom vermelho romã para refletir a presença quente e assertiva que ela tem na rádio, na televisão e em pessoa.”

A Embrace Inc. tem atelier no centro histórico de Braga e inaugurou recentemente um segundo na capital da Bairrada - Anadia. A designer fez questão de homenagear a sua raiz bairradina, por isso levou consigo espumante das Caves São Domingos. “São um ponto de passagem obrigatória em Portugal, um local mágico e cheio de história e tradição. Eles fizeram questão de acompanhar a equipa da RFM nos Globos de Ouro e eu fiquei muito feliz por isso.”

Para representar a herança nortenha, a escolha de calçado foi a Prof Shoes. “São uma marca muito jovem, com uma forte presença online.”

Os brincos, pulseira e anéis foram escolhidos na Swarovski das Amoreiras. “Foi muito fácil selecionar as peças perfeitas. Havia peças lindíssimas na loja e bastante variedade.”

O atelier da Embrace Inc. foi acompanhado pela agência bracarense de comunicação Besible, que assegurou a reportagem foto, vídeo e redes sociais.

“Todos os anos tentamos escolher um local especial para nos acolher e ajudar a desenvolver esta exigente logística com toda a calma e rodeados de um ambiente relaxante e inspirador. Este ano, o local escolhido foi o Locke Lisbon Santa Joana, um hotel maravilhoso.”

Vestidos Embrace Inc.

Clutch vintage da produção

Sapatos Prof Shoes

Acessórios Swarovski Amoreiras

Cabelo Lúcia Piloto

Makeup Ana André

Comunicação Besible

Produção Embrace Inc.

Hotel Locke Lisbon Santa Joana



Joana Cruz e a designer da Embrace Inc. Cândida Pinto



Daniel Fontoura, Cândida Pinto e Rodrigo Gomes



Joana Cruz no Locke Lisbon Santa Joana



A equipa da RFM Café da Manhã



Joana Cruz na red carpet



Cândida Pinto

Petit
Amour:

Coleção Cerimónia & Casual Chic



Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa
Recém-Nascido | Bebê | Menina | Menino
(0 meses aos 18 anos)

Loja Guimarães

Alameda Alfredo Pimenta, nº 82 (no meio da avenida da
Escola Secundária Francisco de Holanda) 4810-420



Lojas Braga

Rua Eça de Queirós, nº 122RC (Praça do Município) 4700-315

Rua de Sto. António, nº 2D (Praça do Município) 4700-323





Nova Coleção Out-Inv 2024



Temas de Natal

Já disponíveis em loja e em site!



Coleção Bebê

Na Petit Amour encontra
uma ampla seleção de
produtos e acessórios
para os primeiros dias
do seu bebê!



Contactos **BRAGA**

Tel. Loja Casual: 253 135 283 | Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789 | Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200

Contactos **GUIMARÃES**

Tel.: 253 524 104 | Tlm./WhatsApp: 924 705 630

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