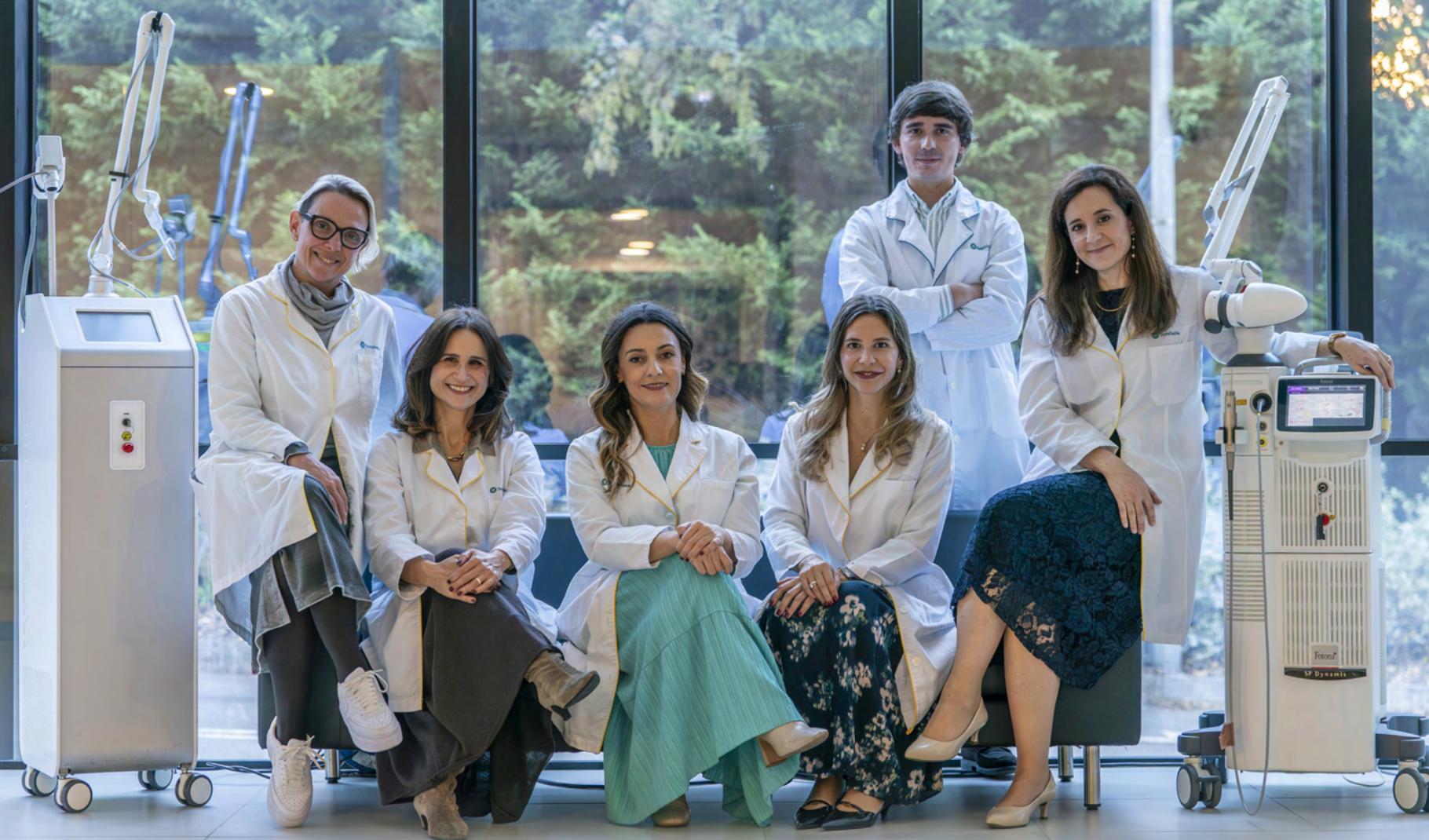


sim[®]

300
NOVEMBRO 2024

f revistasim
@ revistasim.pt

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



TrofaSaúde Braga Centro

TECNOLOGIA LASER

PARA TRATAMENTOS MÉDICOS E ESTÉTICOS
DE ÚLTIMA GERAÇÃO Pág. 2-4

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI!





TrofaSaúdeBragaCentro

A IMPORTÂNCIA DA TECNOLOGIA LASER NOS CUIDADOS DE SAÚDE

Na rede Trofa Saúde, procuramos constantemente a inovação e a excelência em saúde, oferecendo equipamentos de última geração e um corpo clínico de referência, comprometido com a qualidade e o cuidado humanizado em todos os momentos. O nosso objetivo é construir relações de confiança com os nossos doentes e todos os nossos profissionais.

Com esse compromisso, investimos em tecnologia de ponta que permite a realização de procedimentos mais seguros, diferenciados, precisos e eficazes.

Em linha com esse objetivo, dispomos no **Trofa Saúde Braga Centro** dois lasers avançados: o Laser Fotona® e o Laser CO₂ Intermedic®. Estas tecnologias estão à disposição das diversas especialidades médicas, proporcionando tratamentos mais completos, personalizados e inovadores aos nossos doentes.

O **Laser Fotona®** é uma tecnologia avançada que se destaca nos cuidados de saúde pela sua versatilidade e eficácia em diferentes tratamentos médicos

e estéticos. Utilizado em múltiplas especialidades como a Dermatologia, a Cirurgia Vascular e a Ginecologia, o laser oferece tratamentos minimamente invasivos, com alta precisão e menor tempo de recuperação. As suas especificidades (laser Er: YAG e laser Nd: YAG) permitem tratar desde questões estéticas, como rejuvenescimento da pele e remoção de manchas, até condições médicas, como redução de dor e inflamação. Desta forma, o Laser Fotona® contribui para melhorar a qualidade de vida, promovendo resultados duradouros e bastante seguros.

O **Laser de CO₂ Intermedic®** é uma tecnologia avançada e versátil que tem ganho destaque em diversos tratamentos de saúde, especialmente nas áreas de Dermatologia, Ginecologia e Estética. A sua precisão e capacidade de penetrar nas camadas mais profundas da pele permitem tratar com eficácia, desde o rejuvenescimento e cicatrizes, até lesões cutâneas e cuidados de saúde íntima. Para além de ser minimamente invasivo, o Laser CO₂ Intermedic® promove uma recuperação mais rápida e menos desconforto, sendo uma opção segura e eficaz para

quem procura resultados duradouros e de alta qualidade.



O PAPEL DO LASER NA GINECOLOGIA



Dr.ª Teresa Ramos - OM43193

Coordenadora de Ginecologia e Obstetrícia



Dr.ª Ana Ribeiro - OM57675

Médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia



Dr.ª Guisella de Latorre - OM69513

Médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia

O **Laser** ocupa um papel de destaque na consulta de Ginecologia. Permite a realização de múltiplos procedimentos médico-cirúrgicos que recuperam a estética e a função genital, bem como do pavimento pélvico, de modo a promover o seu rejuvenescimento e uma saúde sexual mais satisfatória.

As alterações fisiológicas decorrentes das gravidezes, partos e do próprio envelhecimento, são pouco valorizadas e muitas vezes aceites como normais. A **estética genital** não deve ser subvalorizada e muito menos criticada, dado que muitas mulheres sofrem um impacto físico e psicológico importante. Além disso, as mulheres têm

cada vez mais interesse em ter uma sexualidade satisfatória sem dor e sem tabus.

O **Laser** é um instrumento minimamente invasivo, eficaz e seguro. Pode ser utilizado em consultório, sem impacto na qualidade de vida e regra geral indolor.

No **Trofa Saúde Braga Centro** o corpo clínico tem ao seu dispor 2 equipamentos de Laser, um **Laser Fotona®** (laser Er: YAG e laser Nd: YAG) e um **Laser Intermedic®** de CO2.

São múltiplas as suas aplicações, inclusive em **doentes oncológicas** que não podem ser submetidas a outras terapêuticas, nomeadamente hormonais:

- **Incontinência urinária**
- **Atrofia vulvo-vaginal (secura) da menopausa ou pós-parto**
- **Síndrome genito-urinário da menopausa**

- **Rejuvenescimento genital**
- **Dor na relação sexual**
- **Prolapso dos órgãos pélvicos / Síndrome de relaxamento vaginal**
- **Líquen escleroso**
- **Cicatrizes de episiotomia dolorosas ou retratéis, cicatrizes de cesariana**
- **Despigmentação vulvar**

- **Labioplastia (exérese dos pequenos lábios) / Clitoropexia**

- **Exérese de lesões: verrugas, quistos, pólipos ou neoplasias**

Na consulta de Ginecologia do Trofa Saúde Braga Centro, o corpo clínico fará uma avaliação da sua condição e proporá o tratamento mais adequado à sua situação. Estamos ao seu dispor para avaliação e esclarecimento de quaisquer dúvidas.

(artigo da autoria de Dr.ª Teresa Ramos)

LASER TRANSDÉRMICO: UMA ESPERANÇA NO TRATAMENTO DE DERRAMES VASCULARES

A Cirurgia Vasculare é a área da Medicina que trata os problemas da circulação. Tem tido imensos progressos, fruto da evolução tecnológica, o que permite aos Cirurgiões Vasculares oferecer tratamentos cada vez mais eficazes e duradouros. Um desses avanços tecnológicos foi o **Laser Transdérmico**, recentemente introduzido no Trofa Saúde Braga Centro por via do **Laser Fotona®**.

O laser transdérmico é usado para tratar os **derrames** ou **aranhas vasculares**. Estes vasi-

nhos fininhos presentes nas pernas de tantas mulheres e homens também, causam frequentemente vergonha e diminuição da autoestima. Os derrames fazem parte da **Doença Venosa Crónica**, uma doença progressiva, onde se incluem as varizes tronculares (salientes), as manchas escuras na pele e as úlceras venosas.

O equipamento de Laser Fotona® que dispomos no Trofa Saúde Braga Centro é de topo no que diz respeito a **inovação, modernidade e segurança**. Permite-nos oferecer aos nossos

doentes um tratamento extremamente seletivo para eliminar as pequenas veias, poupando os tecidos envolventes.

Este laser é uma solução não invasiva que pode renovar as suas pernas, devolvendo-lhe saúde e bem-estar. Visite-nos e aconselhe-se na consulta de Cirurgia Vasculare.

(artigo da autoria de Dr.ª Sandrina Braga)



Dr.ª Jacinta Campos - OM52487
Médica especialista em Angiologia e Cirurgia Vasculare



Prof. Doutor José Oliveira Pinto - OM56646
Médico especialista em Angiologia e Cirurgia Vasculare



Dr.ª Sandrina Braga - OM44789
Médica especialista em Angiologia e Cirurgia Vasculare

O LASER FOTONA® E A SUA UTILIZAÇÃO NA DERMATOLOGIA



Dr.ª Rosa Garcia - OM69562
Médica especialista em Dermatologia

A tecnologia do **Laser Fotona®** destaca-se na Dermatologia pela sua versatilidade e eficácia em múltiplos tratamentos médicos e estéticos.

O tratamento é individualizado ao permitir o ajuste da profundidade e da intensidade do laser, adequados para diferentes tipos de pele e áreas do corpo. Ao combinar dois tipos de laser, permite abordar uma vasta gama de condições cutâneas, com destaque para o **rejuvenescimento facial** através do tratamento das **rugos** e

da **flacidez, manchas, cicatrizes de acne, estrias, rosácea e lesões vasculares** da face.

A **rosácea** é uma condição muito frequente e que tende a agravar-se durante o inverno devido ao ar frio e seco e às variações de temperatura. Para estes doentes, o inverno pode representar um desafio acrescido, com surtos mais intensos e desconforto adicional. O Laser Fotona® atua de forma precisa sobre os vasos sanguíneos dilatados e sobre a vermelhidão cutânea, com redução



Dr.ª Tânia Valadares Passos - OM50671
Médica especialista em Dermatologia

gradual da inflamação e melhora da aparência geral da pele dos doentes com rosácea.

Este laser constitui uma **tecnologia de ponta na Dermatologia**, ao possibilitar uma recuperação mais rápida e segura, resultados visíveis com menor desconforto e, na grande maioria dos casos, sem necessidade de interrupção das atividades diárias.

(artigo da autoria de Dr.ª Rosa Garcia)

VANTAGENS DO LASER FOTONA® NA PODOLOGIA

A utilização do laser Fotona® na Podologia oferece diversas vantagens, incluindo precisão, segurança no procedimento, tempo de recuperação mais curto e eficácia no combate às infeções.

De entre as principais aplicações do laser Fotona® na Podologia, destacam-se os tratamentos para **onicomicose** (micose nas unhas) e **verrugas plantares**.

A onicomicose, conhecida como **micose nas unhas**, é uma infeção fúngica de difícil tratamento. O laser Fotona® é altamente eficaz contra este tipo de infeção, pois o calor emitido penetra na unha, atingindo o fungo diretamente, eliminando-o sem comprometer o tecido envolvente. Este método é **menos invasivo e menos doloroso** do que outras alternativas, proporcionando maior conforto.

As verrugas plantares, causadas pelo vírus HPV, são lesões dolorosas e complexas de remover com métodos convencionais. O laser Fotona® trata-as com **precisão**, destruindo o tecido infetado, acelerando o processo de cicatrização, sem a necessidade de procedimentos invasivos. Com o recurso a este laser de alta precisão reduz-se o risco de cicatrizes, proporcionando uma recuperação mais rápida.

No Trofa Saúde Braga Centro, o laser Fotona® é uma opção moderna e eficaz, que amplia as possibilidades de tratamento de problemas nos pés, promovendo maior bem-estar e uma recuperação mais célere.

(artigo da autoria do Dr. José Pedro Couto)



Dr. José Pedro Couto - CP N°215
Podologista





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

CSG

Deloitte

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS. SP. RL

outsystems

PORTUGAL HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



FICHA
TÉCNICA

FIM.

T

ermina, nesta edição, a minha colaboração com a Revista SIM. Ao longo dos 16 anos, vivi as experiências mais incríveis ao mesmo tempo que trabalhei aqui. Conheci aquela que é a mulher mais incrível, que jamais ousei pensar merecer, e que me deu as duas maiores alegrias que poderia ter. Obrigado pela paciência e compreensão aos três.

Obrigado ao Carlos Pereira, por ter acreditado e me ter confiado a missão em 250 edições. Obrigado a todos os que fizeram parte desta aventura comigo, principalmente, ao Hugo Delgado, Pedro 'Tosta' e Ausra de Araújo – mas também a quem já não está, mas que foi igualmente importante.

Obrigado a todos os que permitiram que entrasse nas suas vidas para mostrar o quão bons eram, o mérito que tinham, o esforço que fizeram; as mudanças que proporcionaram, as coisas que construíram, os projetos com que fizeram sucesso.

Obrigado aos nossos leitores que aceitaram o nosso projeto e lhe deram vida – porque os leitores é que fazem a diferença para quem escreve e para quem anuncia.

A vida continua. A revista continua – e sei que vai continuar em grande, porque a Marta Caldeira tem a força, a energia e a vontade certas para fazer a diferença. Acredito que o boost que ela vai dar será importante para trazer à ribalta pessoas e histórias que eu sei que ela conhece e que merecem ter esse reconhecimento.

Foi um prazer e uma honra imensa estar à frente deste projeto.

Vemo-nos por aí.

Como diz a música do Jorge Palma,

Enquanto houver estrada pra andar

A gente vai continuar

Enquanto houver estrada pra andar

Enquanto houver ventos e mar

A gente não vai parar

Enquanto houver ventos e mar



Manuel Costa

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

Manuel André Ribeiro da Costa
manuelrevistasim@gmail.com
961 791 968
Marta Caldeira
martacaldeira@revistasim.pt

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

Tosta Design Studio
pedro.tosta@gmail.com

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Ausra 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

SIM[®]

17 anos

aniversário

MENSAGEM DA DIREÇÃO

Caros amigos, anunciantes, leitores, parceiros e colegas de trabalho,

Hoje é um dia muito especial para mim, como fundador e diretor da Revista SIM, como para toda a equipa que fez parte do trilha deste caminho. Comemoramos 17 anos de um percurso que, embora desafiador, tem sido repleto de conquistas e aprendizagem.

A nossa independência é um dos nossos maiores patrimónios, permitindo-nos dar voz a centenas de associações de solidariedade social e cobrir eventos culturais que enriquecem a nossa comunidade.

Durante todos esses anos, temos trabalhado arduamente para promover marcas de diversos setores, contribuindo assim para o crescimento e fortalecimento da economia local.

A Revista SIM não pertence a nenhuma organização económica, somos sustentados apenas pelo esforço

diário da nossa equipa, que se dedica a entregar um trabalho de qualidade e que, ao final do mês, garante o sustento de todos os nossos colaboradores.

Entendemos que os tempos são difíceis.

O aumento constante do preço do papel tem gerado preocupações para os meios de comunicação regional, mas isso não nos desanima. Acreditamos na importância da informação e na nossa missão de conectar e inspirar a nossa audiência.

Agradeço a todos que fizeram parte desta jornada.

Juntos, vamos continuar a construir uma revista que não apenas informa, mas também celebra a força da nossa comunidade.

Que venham muitos mais anos de histórias e realizações!

Carlos Pereira, Diretor da Revista SIM



NOVA PROACE MAX

MOTORIZAÇÕES DIESEL OU ELÉTRICA

DESDE

29.207,19€ + IVA

CAETANO AUTO EM BRAGA

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

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES

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





Caetano
Auto



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Envie email para - vendas-braga@caetanoauto.pt

ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

*Ver condições de garantia em www.toyota.pt

12ª EDIÇÃO DA EXPO ANIMAL APRESENTA MAIS DE 2.000 ANIMAIS E INOVA COM UMA CÃOMINHADA

Foi apresentada em conferência de imprensa, a 12ª edição da Expo Animal, um evento que, nos dias 16 e 17 de novembro, transformará a cidade numa celebração única do mundo animal, com atividades educativas e lúdicas especialmente pensadas para toda a família. Organizado pela InvestBraga em colaboração com o Clube Português de Canicultura (CPC) e o Clube Português de Felinicultura (CPF), este evento reúne mais de 2.000 animais, incluindo cães, gatos, aves e espécies exóticas, e promete aos visitantes uma experiência envolvente e acessível.

Com o compromisso de manter os preços de entrada inalterados, a organização reforça o seu foco na inclusão familiar, criando uma programação rica que se estende a visitantes de todas as idades. Uma divulgação dedicada junto das escolas da região incentiva a presença dos mais jovens, destacando o valor educacional do evento, que promove a compreensão da diversidade e do bem-estar animal.

Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga afirma que “Procuramos criar um ambiente acessível, educativo e divertido, que promova o bem-estar animal e ofereça uma experiência única a todos os visitantes. Este ano, esperamos superar as expectativas, proporcionando uma variedade de atividades para todas as idades e um espaço expositivo ainda mais completo e dinâmico.”

Durante o fim de semana, as competições de beleza e habilidade vão animar os seis a sete ringues no piso térreo, onde cães serão avaliados por juizes nacionais e internacionais all-round, juizes com capacidade para julgar qualquer raça, vindos da Roménia, Finlândia, Itália e Geórgia. Os concursos fazem parte do calendário europeu, permitindo que os criadores acumulem pontos e certificações relevantes para o ranking continental. No piso superior, cerca de 200 gatos estarão em competição, avaliados por três juizes internacionais, que atribuirão 52 troféus aos melhores exemplares.

Além disso, o evento acolhe um diversificado conjunto de expositores com produtos e serviços que abrangem várias vertentes da canicultura, felinicultura e cuidados de animais exóticos. Os setores representados incluem alimentação, higiene, bem-estar animal, saúde, brinquedos, coleiras, trelas, clínicas veterinárias, escolas de treino, hotéis e associações. Este ano, a feira destaca-se pela realização da 17ª Exposição Canina Nacional de Braga, a 17ª Exposição Canina Internacional de Braga, bem como as 313ª e 314ª Exposições Internacionais de Gatos, que já são marcos do calendário da Expo Animal.

“Ser a segunda maior exposição em número de visitantes em Portugal é um motivo de orgulho para nós. A Expo Animal distingue-se de outras exposições, onde muitas vezes o foco é exclusivamente o concurso e a obtenção de pontos. Aqui, criamos uma experiência completa, que valoriza tanto os concursos como a interação e educação do público, refere José Olímpio, diretor operacional da InvestBraga. “É esta diversidade que faz com que os criadores e visitantes continuem a escolher a Expo Animal”, afirma.

Em 2024, o espaço dedicado ao evento foi expandido em 22% face à edição anterior, trazendo um total de 59 expositores, dos quais 25 são novos. Esta edição conta também com um expositor internacional, oriundo de Espanha. Para Sandra Vaz, “Este incremento demonstra a relevância e atratividade da Expo Animal, tanto para marcas já consolidadas no mercado como para startups e microempresas que trazem inovações ao setor.”

Os amantes de animais exóticos terão uma oportunidade única para explorar uma diversidade de espécies com cerca de sete empresas especializadas. A Expo Animal incluirá aves como araras, cacatuas e papagaios, além de rapinas como bufos e corujas, e uma vasta gama de répteis, incluindo pitons, boas, lagartos e iguanas. A exposição de exóticos também trará es-



peças raras, como tarântulas, escorpiões, tartarugas e camaleões. Empresas especializadas como REPTIMUNDO, VIVUM e ANIMAL MAIS apresentarão espécies únicas e exóticas, incluindo geckos, dragões barbudos e cobras de milho, proporcionando aos visitantes uma experiência singular.

Além das exposições e concursos, o evento manterá uma política clara que proíbe a venda de cães e gatos no recinto, assegurando o foco na educação e conscientização. Os visitantes são bem-vindos a trazer os seus próprios animais, desde que cumpram os requisitos de segurança e higiene (como vacinas em dia e uso de trela). No “Espaço Tutor”, uma área especialmente dedicada aos tutores, serão realizados mais de 15 workshops com foco em temas como comportamento, nutrição e saúde animal, em parceria com a APETCÃO. A programação inclui ainda uma largada de pombos organizada pela Associação Columbófila de Braga e demonstrações de técnicas de segurança pelo Grupo Operacional Cinotécnico (GOC) da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

Henrique Martins, coordenador comercial de feiras e eventos da InvestBraga acrescenta a importância do Espaço Tutor. “O nosso parceiro APETCÃO tem um papel fundamental na Expo Animal, coordenando as atividades no “Espaço Tutor”. Este ano, apresentamos uma programação vasta de workshops e demonstrações, com cerca de 20 atividades, que oferecem uma oportunidade única de aprendizagem aos tutores, desde temas sobre o comportamento canino até à nutrição e cuidados específicos”.

A Expo Animal 2024 destaca-se ainda pelo seu carácter dinâmico ao ar livre, incluindo a “Cãominhada”, uma das novidades desta edição, que rapidamente esgotou. O conceito reúne o encontro entre tutores e cães, numa caminhada com início pelas 14h00 junto ao INL e terá o fim na Praça do Forum Braga. Ao longo do evento, estará patente “Entre o mar e a terra”, uma exposição do fotógrafo Carlos Silva, que promete atrair e envolver todos os visitantes. Também no “Espaço Tutor”, contará todo o processo de como consegue a fotografia ideal e dará dicas sobre a melhor abordagem.

O evento funcionará das 10h00 às 19h00 nos dois dias, oferecendo bilhetes a preços acessíveis: entrada gratuita para crianças até aos 3 anos, 1,5€ para idades entre os 4 e 10 anos e 3€ para visitantes a partir dos 11 anos. A Expo Animal 2024 será uma celebração do vínculo especial entre humanos e animais, oferecendo uma experiência única que combina educação, diversão e responsabilidade.

A Expo Animal 2024 é uma celebração do mundo animal e do seu impacto nas nossas vidas, com uma programação diversificada que promove o conhecimento, a diversão e a responsabilidade na convivência com animais.

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

DE 2017
+ ANOS

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



Bom São Martinho

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



Município vimaranense destaca as suas iniciativas em prol da sustentabilidade e neutralidade climática.

GUIMARÃES NA RETA FINAL RUMO A CAPITAL VERDE EUROPEIA 2026

Falta menos de um mês para o anúncio da cidade vencedora do título de Capital Verde Europeia 2026 e Guimarães mantém-se confiante na sua candidatura. Após ter sido selecionada para a shortlist, a cidade continua a demonstrar o seu compromisso com a sustentabilidade, sendo uma das três finalistas, ao lado de Heilbronn (Alemanha) e Klagenfurt (Áustria). O vencedor será revelado no dia 27 de novembro.

Recorde-se que o painel responsável pela avaliação das candidaturas a Capital Verde Europeia 2026, composto por sete especialistas independentes, destacou Guimarães pelo seu desempenho excepcional em sete parâmetros ambientais: “qualidade do ar”; “ruído”; “água”; “biodiversidade, áreas verdes e uso do solo”; “resíduos e economia circular”; “alterações climáticas: mitigação”; e “alterações climáticas: adaptação”.

Compromisso contínuo com a sustentabilidade ambiental

Guimarães chega novamente – e pela segunda vez consecutiva – à fase final da Capital Verde Europeia, com uma candidatura composta por um amplo portfólio de iniciativas ambientais que já valeram reconhecimento internacional. A título de exemplo, refira-se que o município vimaranense é uma das 100 cidades europeias comprometidas com a neutralidade climática até 2030, evidenciando um esforço conjunto entre a comunidade local, o setor privado, a academia e a administração municipal. Este compromisso reflete-se no Plano Estratégico e Ecosistema de Governação Guimarães 2030, que promove uma gestão ambiental integrada e multidisciplinar, envolvendo vários setores da sociedade.

A cidade tem sido pioneira, inspirando mesmo outras comunidades europeias, na implementação de uma gestão eficiente de resíduos, através da estratégia RRRICLO e do sistema PAYT (Pay-As-You-Throw), que incentivam a redução, reutilização e reciclagem de resíduos, promovendo, assim, a economia circular. Adicionalmente, a cidade investiu em soluções inovadoras de reutilização de água, como o aproveitamento da água das piscinas municipais para a lavagem de ruas. Refira-se, ainda, a criação de estações de água públicas e a redução de perdas na rede de abastecimento como medidas fundamentais no compromisso de Guimarães com a eficiência hídrica.

A biodiversidade e a qualidade de vida também estão no centro da estratégia de desenvolvimento sustentável da cidade. O aumento da cobertura

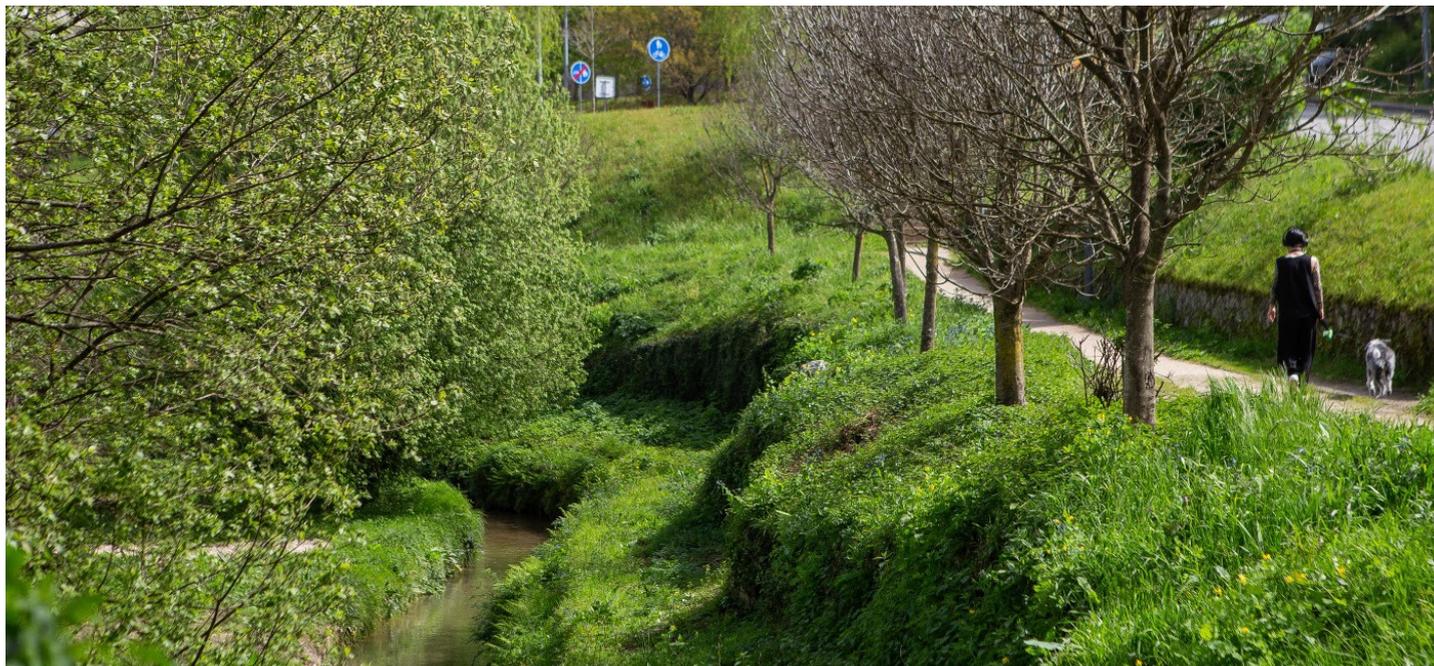
arbórea e a criação de um Gabinete de Gestão de Arvoredo são exemplos dos esforços de Guimarães em valorizar os seus espaços verdes. Estas e outras medidas, que já valeram ao município, por exemplo, o reconhecimento dos Green Flag Awards, atribuídos ao Jardim do Monte Latito e ao Parque da Cidade, têm contribuído para a melhoria da qualidade do ar e da regulação do clima.

A educação ambiental é outra área fundamental e que está no centro desta candidatura. Através do Laboratório da Paisagem e do programa PEGADAS, Guimarães tem promovido a sensibilização para questões ambientais, incentivando comportamentos mais sustentáveis entre os cidadãos e as escolas. Este compromisso reflete-se ainda em projetos inovadores como o Desporto Carbono Zero e o Bairro C, iniciativas que visam a descarbonização e a criação de comunidades sustentáveis.

Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal de Guimarães, sublinha: “Guimarães tem demonstrado resultados tangíveis, como a redução da pegada de carbono, a melhoria da qualidade de vida dos seus habitantes e a criação de emprego sustentável. Estes avanços mostram que é possível conciliar o crescimento económico com a proteção ambiental. Com o anúncio da Capital Verde Europeia 2026 cada vez mais próximo, Guimarães pretende consolidar os progressos já alcançados e continuar a transformar-se numa cidade mais verde, justa e resiliente para as gerações futuras”.

Reconhecimento internacional e participação em Missões Europeias

A candidatura de Guimarães a Capital Verde Europeia é sustentada por uma década de trabalho nas sete áreas de indicadores ambientais definidas pela Comissão Europeia. Neste âmbito, refira-se que Guimarães é signatária do Green City Accord e recebeu o prestigiado Mission Label da Comissão Europeia, no âmbito da EU Mission: Climate-Neutral and Smart Cities. A cidade está ainda envolvida em várias missões europeias relacionadas com os oceanos, solos e alterações climáticas, com projetos já em fase de implementação. Nesta fase da candidatura para Capital Verde Europeia 2026, as cidades finalistas apresentarão a sua estratégia de comunicação e o plano de ação que será implementado caso vençam o título. Para além de um troféu, a cidade vencedora receberá um prémio de 600 mil euros para apoiar ações em áreas-chave de sustentabilidade e envolver os cidadãos em eventos de sensibilização.



Utah

USA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



BMW É NA BMCAR.

**AGORA EM GUIMARÃES
E VILA NOVA DE FAMALICÃO.**





[BMcar.pt](https://www.bmcar.pt)

BRAGA DESTACADA NO DO WORLD URBAN FORUM E RECONHECIDA PELO COMPROMISSO COM O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL NO SHANGHAI AWARDS

No 12º World Urban Forum, realizado de 4 a 8 de Novembro no Cairo, Egito, Braga destacou-se como uma das cidades finalistas do Shanghai Award, uma iniciativa global promovida pela UN-Habitat e pela cidade de Xangai, que reconhece as cidades pelo desenvolvimento na implementação da Agenda 2030 e da Nova Agenda Urbana. A participação de Braga neste fórum internacional envolveu uma presença ativa em sessões focadas no desenvolvimento sustentável e no fortalecimento de parcerias globais, sublinhando o seu compromisso com a promoção dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Braga participou ativamente em inúmeras sessões do World Urban Forum, onde apresentou e discutiu as suas estratégias de desenvolvimento sustentável e colaborou com diversas cidades e organizações internacionais. Entre os diversos painéis e fóruns em que esteve presente, um dos principais momentos de destaque da participação de Braga foi na SDG Cities Lusophone Initiative - The Portuguese Speaking Countries Example, evento que reuniu cidades de língua portuguesa com o objetivo de unir esforços em prol dos ODS, reforçando a dinâmica da língua portuguesa na arena internacional das Nações Unidas. Esta iniciativa da ILMO (Iniciativa Lusófona para Municípios ODS) mostrou como as cidades lusófonas estão a trabalhar conjuntamente para a promoção de práticas sustentáveis, incentivando a troca de experiências e colaborando para uma implementação eficaz dos ODS em diferentes contextos do mundo lusófono.

Braga também esteve presente nas sessões do projeto URBACT, como o Cities for Sustainability Governance, onde foram discutidas abordagens estratégicas para a governança sustentável em cidades europeias. Dentro

da participação de iniciativas do projeto URBACT inclui ainda outras sessões, como o Cities After Dark, que explorou o desenvolvimento de políticas urbanas sustentáveis e seguras em contextos noturnos, destacando o impacto destas ações na sustentabilidade urbana e na qualidade de vida dos cidadãos.

Outro ponto de destaque foi a participação de Braga na sessão Localising the SDGs through Global Urban Partnerships - Collaborative Experiences from Belgium, Portugal and Palestine, onde foram abordadas não só as experiências de colaboração entre países, mas também os impactos específicos da implementação dos ODS em cenários de crise. Nesta discussão, foram abordadas as consequências das recentes ações terroristas em Israel e o impacto destas situações na agenda global para o desenvolvimento urbano sustentável.

Para além das sessões, a delegação bracarense foi recebida pelo embaixador de Portugal no Cairo, Rui Tereno, onde foram exploradas possíveis oportunidades de cooperação entre Braga e cidades egípcias. Este encontro contribuiu para fortalecer os laços de colaboração internacional, ampliando o papel de Braga na partilha de conhecimento e no desenvolvimento de parcerias globais.

A participação de Braga no World Urban Forum demonstrou assim o seu compromisso com o desenvolvimento sustentável e a coloca como um modelo de boas práticas no cenário internacional, afirmando-se como uma cidade inovadora e empenhada em avançar a Agenda 2030 e a Nova Agenda Urbana.



Braval

ecoparque

ÓLEO +

DEPOSITAR APENAS
ÓLEOS ALIMENTARES USADOS



deposite garrafas e garrafões
bem rolhados



não verta óleo



Não deposite
óleo de automóveis



não verta óleo

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

Depositar óleos e gorduras alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito escuro.

Não lave o contentor nem adicione água ou outro produto.

Verifique se a tampa não se encontra danificada e se fica bem fechada.

Não utilizar recipientes em vidro ou outro material quebradiço.



Valorize o óleo, limpe as nossas
águas e torne-o útil!

BRAGA REFORÇA COMPROMISSO COM A SUSTENTABILIDADE E INOVAÇÃO

Braga assinalou uma década de investimentos orientados para a sustentabilidade e inovação, com a realização de uma conferência, que contou com a participação de especialistas e líderes de vários sectores. Este encontro, realizado no Forum Braga, promoveu a partilha de ideias, práticas inovadoras e soluções sustentáveis, visando estimular a criação de um futuro mais verde e tecnologicamente avançado.

Na sessão de abertura, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, destacou que a Cidade se posiciona como um centro nacional e internacional de inovação e sustentabilidade, com capacidade para inspirar outras cidades. “Acredito que Braga tem todas as condições para ser uma referência em práticas urbanas inovadoras e sustentáveis”, referiu o Autarca, lembrando o processo evolutivo da Cidade em várias áreas, nomeadamente na mobilidade com a forte aposta dos Transportes Urbanos de Braga (TUB) que contam com 40% da sua frota em viaturas elétricas.

Ricardo Rio, salientou que Braga “tem desenvolvido estratégias e ações para a promoção da sustentabilidade energética e climática no território, procurando desta forma contribuir de forma significativa para a preservação dos recursos naturais minimizando os impactes no meio ambiente”.

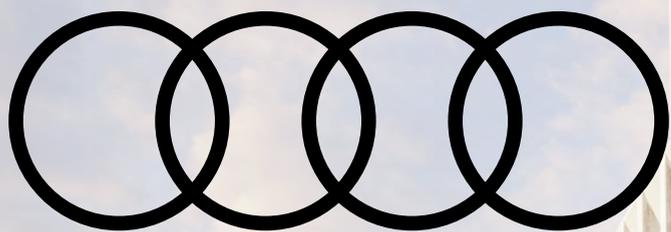
Referindo-se ao Índice de Sustentabilidade Municipal, uma ferramenta que reflete o nível de concretização da sustentabilidade da Autarquia face aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), o Autarca lembrou que para alcançar as metas ambiciosas a que o Município se propõe “é essencial a mobilização da iniciativa pública e privada, em torno dos objetivos de melhoria da sustentabilidade energética e climática”. Esta mobilização é necessária, sobretudo, no que diz respeito ao reforço da competitividade e inovação dos mercados de serviços energéticos e à participação da população e dos tecidos sociais, institucionais e económicos no cumprimento de metas de redução da intensidade energética e de emissão de gases com efeito de estufa no domínio de abrangência.



InvestBraga e Startup Braga impulsionam Ecosistema de Inovação

Através da InvestBraga e do hub de inovação Startup Braga, o Município tem vindo a reforçar o seu compromisso com o empreendedorismo e a atração de investimentos estratégicos nas áreas da tecnologia e inovação. Iniciativas que, segundo Ricardo Rio, têm o objetivo de criar um ecossistema dinâmico e competitivo, onde as novas ideias e negócios de base tecnológica possam crescer, permitindo a ligação do conhecimento produzido nas Universidades e no Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL) com diversas entidades de vanguarda, de componente tecnológica e de inovação. “O desafio é equilibrar uma economia tecnologicamente evoluída que seja compatível com os fatores ambientais, sociais, económicos e culturais”, concluiu Ricardo Rio.





Audi Q8 e-tron 100% elétrico.

O progresso é uma questão de carácter.



Carregamento de 10% a 80%
em cerca de 30 minutos*.

O futuro é uma atitude.

* Em postos de carregamento HPC.

Gama Audi Q8 e-tron. Consumo de energia combinado kWh/100 km 19,7 a 24,4 (WLTP). Emissões combinadas de CO₂ (g/km): 0

Viatura disponível para empresas por 62.490€ + IVA.

Jomecsport

Braga, Guimarães e Viana do Castelo

mcostas.pt/audi

Siga-nos   @jomecsport

CALDOS DO POTE AFIRMAM NA ALEMANHA “SABORES ÚNICOS” DE VILA VERDE

Mais de mil pessoas de diferentes nacionalidades europeias juntaram-se na Festa do Caldo do Pote que decorreu na cidade de Düsseldorf, na Alemanha, valorizando as tradições e marcas gastronómicas do mundo rural minhoto, e em especial do concelho de Vila Verde.

Com a participação de ‘caldeireiros’ e potes em ferro da freguesia de Sabariz, o evento está integrado Na Rota das Colheitas que o município de Vila Verde promove durante quatro meses, de agosto até novembro, numa estratégia de valorização da identidade histórico-cultural do território e das suas freguesias.

A presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, marcou presença no evento, juntamente com uma delegação com a vereadora Michele Alves e autarcas das freguesias do concelho, que acompanharam os trabalhos de uma dezena de pessoas que foram de Sabariz a Düsseldorf para confeccionar os caldos nos potes em ferro, sobre fogueiras a lenha. “Esta iniciativa é uma forma de internacionalizar a programação Na Rota das Colheitas e partilhar com a nossa vasta comunidade de emigrantes e muitas famílias do centro da Europa os bons sabores e saberes das nossas raízes”, afirmou Júlia Rodrigues Fernandes.

A autarca agradeceu aos empresários José Esteves, Filipe Castelo e Armando Cortes – falecido no início do ano – pela organização do evento. “São emigrantes empreendedores, que estão a desenvolver um magnífico trabalho e que fizeram na Alemanha um cantinho especial do nosso Portugal e, em especial, de Vila Verde”, destacou a presidente da Câmara.

A iniciativa na Alemanha – à imagem da Festa do Caldo do Pote que se realiza em setembro em Sabariz – é uma organização da cadeia de restauração do Club Português em Düsseldorf, que inclui os restaurantes Cave Tapas e Frango Português.

O sócio do grupo José Esteves – emigrante natural de Sabariz – agradeceu de forma especial a presença da presidente da Câmara



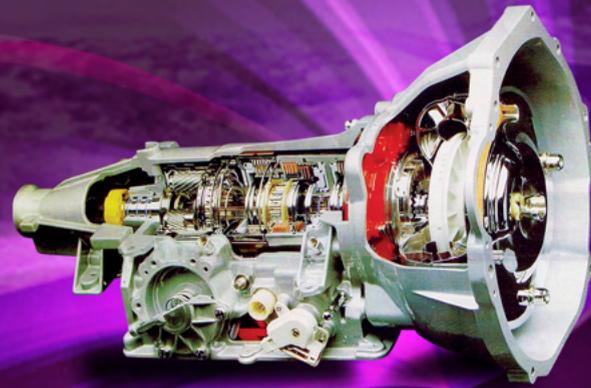
de Vila Verde no evento, acompanhada por autarcas do concelho, o que valorizou como manifestação do “carinho e compromisso que a nossa terra natal dedica a cada um de nós, mesmo estando a quilómetros de distância”.

“A sua presença fortalece os laços de amizade e união entre os vilaverdenses, além de reforçar a importância de manter vivas as nossas tradições e cultura, onde quer que estejamos”, afirmou José Esteves, numa intervenção perante os participantes na Festa do Caldo do Pote, em que foi prestada uma sentida homenagem ao sócio falecido Armando Cortes, referenciado pela associação ao revolucionário Che Guevara e pela confeção da sopa de peixe.

Em Düsseldorf foram servidos 10 caldos diferentes, incluindo à lavrador, de ossobuco, à Sabariz, de castanha, da ‘pedra’, canja, vegetariana, bacalhau e caldo verde, usando potes entre 50 e 100 litros. Foram ainda disponibilizadas pataniscas de bacalhau, broas de milho, azeite e outros produtos portugueses.



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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



MAIS DE 200 FAMILICENSES HOMENAGEADOS NA IX GALA DO DESPORTO

Famalicão premiou as conquistas desportivas de mais de duas centenas de atletas, técnicos, dirigentes e equipas desportivas do concelho. A IX edição da Gala do Desporto de Famalicão trouxe ao Pavilhão Municipal todos estes protagonistas, que se distinguiram pelos seus feitos ao longo do último ano.

Dos galardões, destaque para a atribuição do “Prémio Excelência” à AFSA - Associação de Futebol de Salão Amador de Vila Nova de Famalicão.

“É uma distinção que nos enche de orgulho. É fruto do trabalho dos dirigentes, treinadores, jogadores e adeptos” referiu o presidente da AFSA, Márcio Sousa, que deixou um agradecimento especial à direção que o acompanha, “pessoas que acreditaram desde o primeiro momento que era possível fazer mais e melhor (...) vamos seguir em frente e continuar a fazer um bom trabalho, que é esse o nosso propósito”.

O dirigente aproveitou o momento para também deixar uma palavra de apreço à Câmara Municipal pelo apoio dado à associação e pelo visível investimento no desporto. “Todos os anos temos visto uma evolução muito positiva, que tem permitido atrair mais atletas e com maior qualidade”, comentou Márcio Sousa.

Além do Prémio Excelência, foram também entregues galardões de júri ao Riba de Ave Hóquei Clube, que venceu na categoria “Associação/Clube Desportivo do Ano” e “Dirigente do Ano”, ganho por Ângelo Lopes; a Mafalda Mesquita, do Grupo Desportivo de Natação de Famalicão, na categoria “Atleta Revelação Feminino”; e a Gabriel Figueiredo, do Sporting Clube de Braga, na categoria “Atleta Revelação Masculino”.

Já a distinção de “Treinador do Ano” foi entregue a Hugo Azevedo, Seleccionador da Seleção Nacional Sub-17 Masculina de Hóquei em Patins, a de “Árbitro do Ano” a João Pinheiro, do Núcleo de Árbitros de Vila Nova de Famalicão, e o “Evento Desportivo do Ano”, escolhido por votação do público, foi atribuído ao “Guinness World Records: Torneio 20.º Aniversário CX A2D”.

Nesta edição da Gala do Desporto de Famalicão, foram homenageados 215



atletas, técnicos, associações, clubes e dirigentes desportivos que receberam das mãos do presidente da autarquia o galardão dos campeões, Famicense D'Ouro, pelos títulos nacionais e internacionais alcançados em 34 modalidades desportivas na época 2023 e 2023/2024.

“São um enorme orgulho, um grande exemplo e uma grande inspiração” afirmou Mário Passos, Presidente da Câmara Municipal, sobre os homenageados.

“Em Famalicão, temos a felicidade de ter um ecossistema desportivo em permanente crescimento, que tem contribuído para este sucesso dos nossos atletas e associações desportivas”, o edil aproveitou o momento para enumerar alguns investimentos nesta área, como é o caso da nova Pista de Atletismo, em Talvai, a ampliação das Piscinas Municipais da cidade e o futuro Skate Parque de Sinçães, que se encontra em fase de conclusão e “que trará as valências necessárias para a prática da modalidade”.





Animal Lover?

ESTA É A TUA ESCOLA



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

nubika.pt



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira

961 729 254

Rui Teixeira

961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!



Líderes Imobiliários no norte de Portugal!

**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

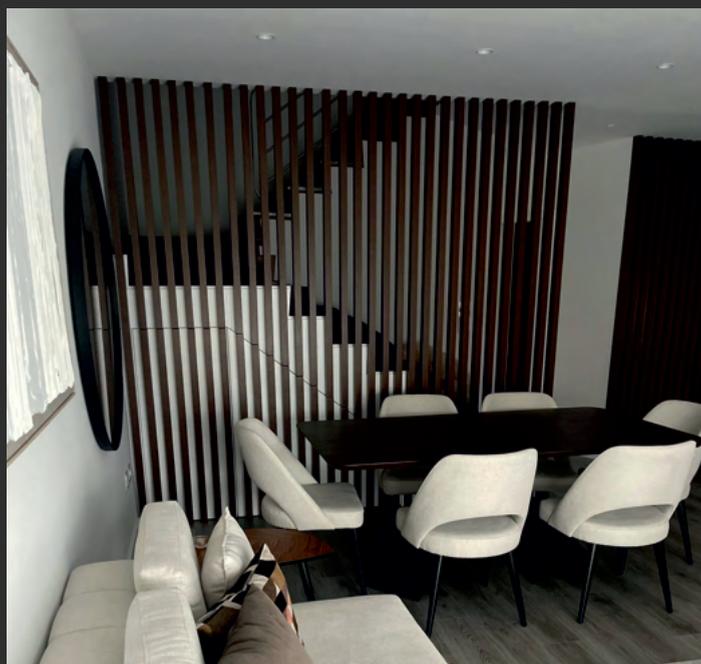


grupomove.pt



ASSISTEBEM®

REPARAÇÕES ■ REMODELAÇÕES ■ CONSTRUÇÕES



26 anos
a executar
sonhos

HABITAÇÕES ■ ESCRITÓRIOS
LOJAS ■ UNIDADES INDUSTRIAIS





Requinte e Conforto

Local: Perafita - Matosinhos

Uma obra realizada recentemente onde privilegiamos um ambiente acolhedor com design moderno que transmite bem-estar. Desde o processo de criação do design até à escolha criteriosa dos materiais e sua aplicação, a Assistebem tem um controlo rigoroso de qualidade que garante um resultado final exemplar.

Para remodelação da sua casa, loja, fábrica ou empresa, não hesite em contactar-nos.

ASSISTEBEM[®]

BRAGA

☎ 253 254 590 📞 963 728 497

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

✉ geral@assistebem.pt

PORTO

☎ 229 388 689 📞 963 000 701

🏠 Rua Tomás Ribeiro, 793 - 4450 - 298 Matosinhos

✉ matosinhos@assistebem.pt

www.assistebem.pt



utilmédica

20

ANOS

2004—2024

Valorizamos a sua saúde

20 anos de compromisso com a saúde.

A Uilmédica agradece a todos os seus clientes e parceiros.

A Uilmédica celebra 20 anos de dedicação à saúde e ao bem-estar. Ao longo deste tempo, a nossa empresa tem trabalhado para oferecer produtos e serviços de alta qualidade, sempre procurando inovar e se adaptar às necessidades do mercado.

Agradecemos a sua confiança.



Distribuidor de Medicamentos e Dispositivos Médicos

HOSPITAIS PÚBLICOS	HOSPITAIS PRIVADOS	CLÍNICAS CIRÚRGICAS	CLÍNICAS	FARMÁCIAS	IPSS
MEDICINA NO TRABALHO	SANTAS CASAS DA MISERICÓRDIA	HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO	MEDICINA DENTÁRIA	VETERINÁRIA	APOIO DOMICILIÁRIO

Rua José António Cruz, n° 44
4715-343 Braga
253 248 304
utilmedica.pt
geral@utilmedica.pt



Horário de atendimento (exceto feriados):
De 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 12h30 e das 14h às 18h30
Sábado: das 9h às 13h



DJ MOTINHA



“Quando fazemos realmente aquilo que gostamos, o sucesso acaba por acontecer, mais tarde ou mais cedo”

Por: **Marta Amaral Caldeira**

A celebrar os 35 anos de carreira, o bracarense DJ Motinha, destaca, nesta entrevista, o papel importante que no início dos anos 80 e 90 era assumido pelo disco-jockey enquanto educador do gosto musical do público. Considerando estas décadas como exemplares em termos de produções musicais, o DJ traça um “balanço positivo” da sua atividade profissional e relata o amor que tem à música como tónica da sua experiência de vida.

Quem é o ‘DJ Motinha’?

Nasci em Braga, a 21 de Janeiro de 1969, na freguesia de São Vicente. Tenho 55 anos e encontro-me a celebrar, neste momento, os 35 anos de carreira enquanto disco-jockey. Defino-me essencialmente como “um rico homem” e não “um homem rico”, mas quem me conhece sabe que sou amigo do meu amigo.

Que balanço faz destes 35 anos dedicados exclusivamente à música?

O balanço que faço da minha atividade é muito positivo, primeiro porque esta é, de fato, a minha única atividade profissional. Eu considero 35 anos de carreira porque foi precisamente há 35 anos que comecei a vingar como disco-jockey, embora eu, na realidade, já tivesse começado muito antes, a animar as festas de garagem, junto com amigos, em que reuníamos os discos que cada um possuía e dinamizávamos os saraus que duravam a tarde toda e que incluíam muitos

slows... (risos). Nesses primeiros tempos, das festas de garagem, a verdade é que não tínhamos acesso a muita música e um dos recursos que usávamos era gravarmos em cassete os programas de rádio e, assim, podermos passar os novos estilos de música que estavam na berra no estrangeiro. As primeiras misturas musicais foram, de fato, realizadas com cassetes: eu tinha um gravador portátil da Grundig e com essas gravações em cassete conseguíamos alterar a rotação (velocidade) de forma a podermos acertar a batida da música de uma cassete com a de outra. O acesso às boas ferramentas era muito difícil porque os custos eram, realmente, muito elevados. Por exemplo, os pratos technics só aparecem no mercado nos anos 80 e lembro-me que um destes pratos custava, na época, 2500 euros. Hoje em dia, pouco mais custa. E, mesmo nas primeiras discotecas que abriram, na altura, nem sequer tinham desses pratos mais profissionais para os DJ’s trabalharem. Em 1999 animeei o primeiro casamento e deixei de trabalhar como disco-jockey residente nas discotecas em 2002, também porque se tornou uma atividade economicamente mais rentável. Na verdade, nunca pensei que algum dia pudesse tornar-me um DJ profissional e a fazer desta atividade a minha profissão, mas, de fato, foi possível e julgo que isso prova, também, que quando fazemos realmente aquilo que gostamos, o sucesso acaba por acontecer, mais tarde ou mais cedo.

Como começou se começou a interessar por música e, mais especificamente, pela profissão de DJ?

A paixão pela música já vem desde criança. Eu sempre tive contato com música de qualidade porque já em casa, sobretudo com os meus tios faziam-se muitas festas e, também, pelo fato de o meu pai ter estado envolvido na organização de festivais da canção no Theatro Circo de Braga, lembro-me de alguns até no Estádio 1.º de Maio. A ‘moda’ dos DJ’s surgiu nos finais dos anos 70, início dos anos 80. Eu como gostava muito de música, todo o dinheiro que juntava era, precisamente, para comprar singles, designadamente os singles de ‘7 polegadas’ e os vinis.

Depois do vinil, veio a moda dos CD. Lembra-se do primeiro CD que comprou?

Sim. Foi do Galliano: A Joyful Noise Unto The Creator.

Quando começou a comprar os primeiros singles e vinis, o que é que selecionava para depois passar nas suas atuações?

Lembro-me, por exemplo, que as minhas tias tinham o single do Patrick Hernandez: o Born to Be Alive e eu gostava muito desse estilo musical e também queria comprar para mim. Eram as músicas dos anos 80 e essa foi, de fato, uma geração de artistas que marcou muito a música no mundo inteiro e, tanto assim é, que ainda, hoje, são músicas que continuamos a ouvir. Foi uma década de ouro para a música, em várias vertentes, desde a música soul, disco, funky, new wave, pop, pop rock, etc. Foi realmente uma época riquíssima em termos de evolução da música, em que grandes bandas e artistas fizeram história.



Recorde-nos como foi a experiência de trabalhar com material mais sofisticado? Quando é que isso aconteceu em Braga?

Quando abri o Café Astória estive lá uns meses. Havia dois gira-discos Denon – um dispositivo que já possibilitava atrasar a rotação, mas ainda era um material semi-profissional. O material mais profissional com que comecei a trabalhar foi-me facultado pelo espaço de animação Sardinha Biba, quando abri no Verão de 1991, e depois, também, no Pacha. Paralelamente continuei sempre a estudar para terminar a minha licenciatura em Informática e Gestão, atividade que nunca exerci, mas foi a partir dos inícios da década de 90 que passei a encarar a atividade de DJ como uma profissão e como atividade que garantia a minha sustentabilidade económica. Quando acabei o curso já estava bem implementado no mercado de eventos, pelo que decidi continuar a trabalhar enquanto disco-jockey.

Quais são os trunfos que um disco-jockey usa para quando a pista começa a ficar sem gente?

Em primeiro lugar, um disco-jockey tem que estar sempre com o seu foco para a pista de dança. É necessário ter sensibilidade para a pista, e esse é um dos aspetos mais importantes para executar um bom trabalho em termos de programa de animação, julgo que esta sensibilidade para a leitura da pista é, aliás, mais importante do que ser excelente tecnicamente. Um disco-jockey residente, ou seja, que esteja afeto a um espaço de diversão, em termos musicais, mesmo que tenha um estilo musical próprio, tem que ser mais flexível, pois o seu trabalho é agradar, sobretudo, ao público do espaço.

Há algum show que o tenha mais marcado emocionalmente?

Tive sempre bons shows, mas destaco, mais

recentemente, a festa 'La Movida de Braga' promovida no Sardinha Biba porque foi, de fato, uma grande noite, reunindo muitas pessoas que, ainda hoje, são fãs dos maiores êxitos dos anos 80 e 90. Inesquecíveis foram, também, sempre as atuações no Pacha de Ofir, Esposende, sobretudo na época em que o espaço abriu portas, mas tenho grandes e excelentes memórias de todas as casas por onde passei enquanto disco-jockey.

Para além do Café Astória, Sardinha Biba e Pacha, quais foram os espaços de animação que o DJ Motinha animou?

Fui DJ residente no Sardinha Biba (Braga), Pacha Teatro (Braga), Pacha Ofir (Esposende), Vício do Alcool (Porto), Alfândega (Caminha), Prosak (Caminha), Swing Crash (Póvoa de Lanhoso), Tomate (Porto).



“É fundamental tem sensibilidade para a pista”

Quais são os seus géneros musicais preferidos? E nas suas festas de animação, que música é que não falta?

Os anos 80, 90 e os 2000 são os mais pedidos. Estas foram as décadas que me marcaram em termos de influências musicais, mas considero que todas as décadas têm música de grande qualidade e, hoje em dia, isso também acontece. Só que na atualidade, os sucessos passam de moda mais rapidamente, também porque a produção musical é muito maior e até muito mais facilitada com as novas tecnologias informáticas e de programação. Julgo que o papel do DJ se distingue, cada vez mais, pela leitura da pista e não pelo fator técnico porque os programas informáticos já fazem o trabalho de acertar as batidas das músicas, mas se se tratar de música dos anos 80, por exemplo, é um baterista que está a tocar ao vivo e as batidas nunca são exatas, daí que seja necessária a intervenção do DJ para fazer a mistura de músicas. Mas, sem dúvida, que com os programas computarizados vieram facilitar o trabalho de mixagem musical e evidenciar, cada vez mais, o papel do DJ ao nível da leitura da pista.

Que conselho pode deixar aos jovens que aspiram ser DJ?

Para ser um bom DJ, para além da técnica, julgo que o principal é ter sensibilidade para a pista e isso é algo que só se adquire com a prática, porque não é estando fechado dentro de quatro paredes a tirar um curso de DJ que se aprende. Só a experiência é que trás essa sensibilidade e ir percebendo as

reações por parte do público. Eu costumo dizer que é um pouco como jogar à sueca: guardam-se alguns trunfos na manga para quando a pista quebra. Mas, acima de tudo, um DJ ou aspirante à profissão tem que ser uma pessoa que transmita alegria e conseguir manter uma comunicação constante com o público de forma a ir correspondendo sempre às suas expectativas de diversão.

O DJ Motinha tem um estilo musical?

Prefiro passar, hoje em dia há muitos remix dos anos 80 e 90 muito bem produzidos e que incluem os artistas originais. A verdade é que gosto de tantas músicas e de estilos diferentes que me é sempre difícil escolher, mas há temas que passo quase sempre e que marcam essas épocas, como os Anos 80: Ten City - That's the Way Love Is (Deep House Mix) ou Joe Smooth - Promised Land (Club Remix), dos Anos 90: Robin S - Show Me Love (Stonebridge Club Mix), Ultra Naté - Free (Mood II Swing Vocal Mix), entre muitas mais dos Bee Gees, ABBA, Barry White, Eurythmics, Gloria Gaynor, entre outros, mas são sempre temas que animam qualquer evento.

O DJ ainda é um educador musical para o público ou os papéis estão invertidos?

No início das discotecas, os disco-jockey's é que educavam o público a ouvir e a apreciar determinados estilos musicais como a house music, por exemplo. Lembro-me que os DJ é que iam às casas de música comprar os vinis com música importada para passar nas atuações. Hoje em dia, com a Internet, existe um acesso fácil à música, com vantagens

e desvantagens, mas julgo que esta alteração do panorama veio reforçar, ainda mais, o papel do DJ na leitura de pista. Recordo que quando abriu o Pacha, fomos a Londres especialmente comprar música e trouxemos para cá música a que mais ninguém tinha acesso. Depois as rádios começaram também a ter programas de música e de dança, mas julgo que uma das grandes mudanças ocorridas nesta área remete para o fato de no início eram as rádios que andavam atrás dos DJ e, agora, é o inverso que acontece, o que conduziu à transformação daquele papel que o DJ tinha inicialmente enquanto educador do público. Recordo, também, as matinés do Pacha Theatro, onde eu às vezes passava música de melhor qualidade nessas tardes do que à noite, em que o público já esperava as músicas mais comerciais. Portanto, nessas matinés, os DJ também educavam o público mais jovem.

Tem alguma história curiosa que gostasse de partilhar?

Por acaso, tenho uma história curiosa que tem a ver com a música Não Posso Mais - do disco de estreia do Pedro Abrunhosa & Os Bandemónio, intitulado Viagens, em que eu estava a atuar no Pacha Theatro e vieram trazer-me o Maxi Single do Abrunhosa, e eu, quando ouvi, adorei, também porque gosto muito de narcisse jazz, e quando passei a música no meio da sessão, quando o público se apercebeu que era um artista português que estava a cantar naquele estilo musical ficou parado, estupefacto, a olhar para mim e a questionar: "o que é isto?", mas tornou-se, de fato, num grande sucesso.

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



UMINHO CRIA JANELA QUE MUDA DE COR PARA MELHORAR A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Uma equipa da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM) está a criar janelas que mudam de cor consoante a necessidade térmica do edifício, o que melhora a eficiência energética, o conforto e reduz gastos.

O segredo está na película colocada entre o vidro duplo, como numa sanduiche, e que é ativada pela luz solar, ficando mais opaca no verão e mais transparente no inverno, por exemplo. Essa película distingue-se ainda por usar polímeros naturais, desde celulose, ágar-ágar, quitina e quitosana, entre outros. Aquela película pode ainda estar ligada a um circuito elétrico para os utilizadores do edifício alterarem a cor da janela consoante as suas necessidades.

“Esta janela inteligente ou dinâmica utiliza materiais retirados da natureza, que são fáceis de extrair de derivados de crustáceos, por exemplo, e que substituem o uso de polímeros sintéticos obtidos do petróleo”, explica a diretora do Centro de Química da ECUM, Maria Manuela Silva.

A película entre os vidros é uma membrana sólida funcionalizada, incluindo uma camada electrocrómica e componentes quase transparentes, para o ocupante continuar a ter boa visibilidade pela janela. “A nossa ideia é este material inovador poder ser facilmente instalado em janelas de vidro duplo e contribuir para uma maior eficiência energética dos edifícios”, frisa a investigadora.

A transição de janelas estáticas para janelas dinâmicas traz muitas vantagens. Na prática, reduz em tempo real as necessidades energéticas do edifício – ajusta a entrada de luz solar (radiação visível) e de calor solar (radiação infravermelha próxima) – e, por outro lado, adapta-se à escolha do ocupante, independentemente do clima, geografia, clima, estação do ano ou orientação da divisão do imóvel.

Além do desempenho energético eficiente, a janela permite melhorar o ambiente interno, com o ajuste da luminosidade e do conforto visual,



avança Maria Manuela Silva. Trata-se de um passo significativo rumo aos edifícios de energia zero, conforme as metas de sustentabilidade da União Europeia e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. “Os edifícios atuais utilizam na sua construção muito vidro, o que faz aumentar o gasto energético com o aquecimento e arrefecimento, representando cerca de 40% da energia total gasta a nível europeu”, alerta.

O projeto em curso na UMinho chama-se “SolPoWins – Janelas Inteligentes Acionadas pelo Sol para Edifícios Sustentáveis” e termina em dezembro, sendo financiado em 249 mil euros pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia e contando com a parceria das universidades do Porto, Aveiro, Trás-os-Montes e Alto Douro e Beira Interior. A equipa de Maria Manuela Silva investiga nesta área há quase duas décadas.





Audi Q4 e-tron 45 Special Edition

Progresso é ter autonomia para ir,
voltar e voltar a ir.



Até 700 km de autonomia em cidade ou 534 km em ciclo combinado (WLTP).

Audi Na vanguarda da técnica

Consumo de energia combinado em kWh/100 km: 16,9 a 18,5 (WLTP). Emissões combinadas de CO₂ em g/km: 0.
Os valores de consumo elétrico indicados podem variar em função do equipamento selecionado.

Jomecsport

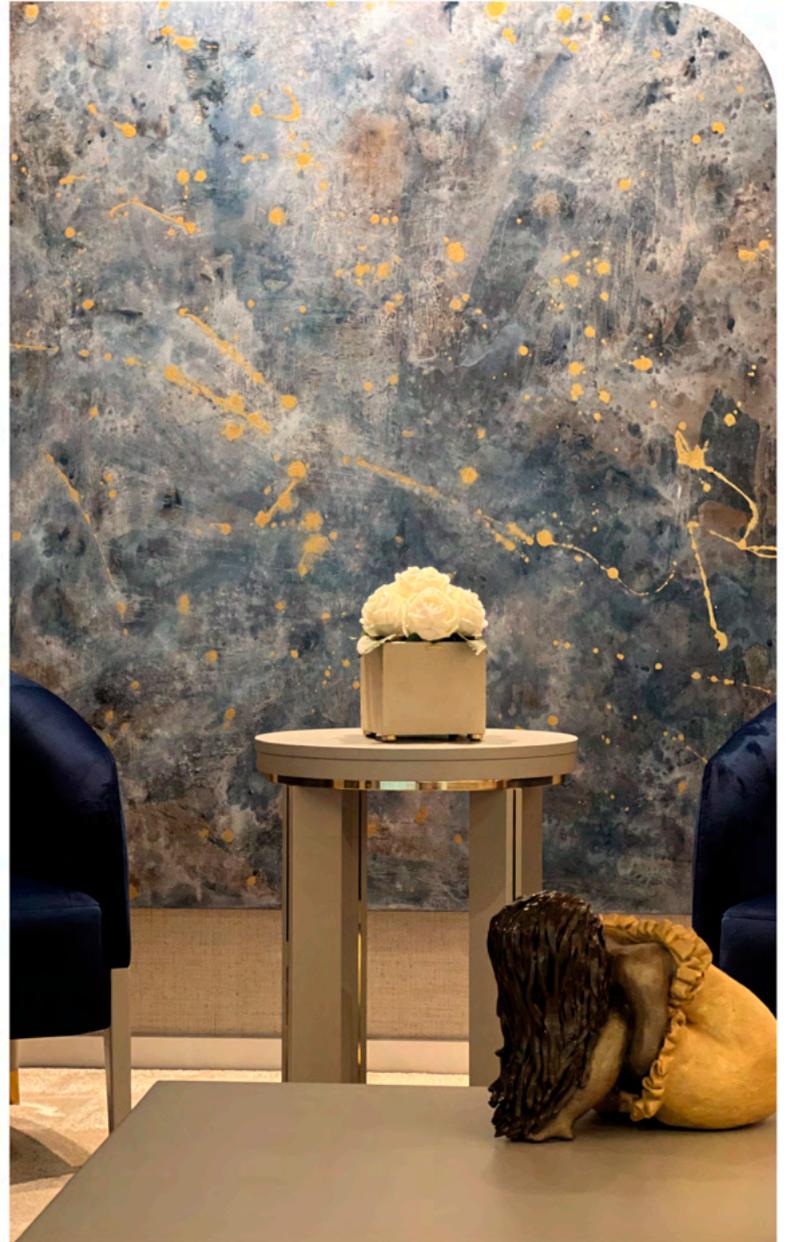
Braga, Guimarães e Viana do Castelo
mcostas.pt/audi

Siga-nos   @jomecsport

Vergadela®

A harmonização das cores desempenha um papel fundamental na criação de ambientes que vão além do estético, proporcionando conforto, bem-estar e uma sensação de serenidade que ressoa em cada canto da casa. As cores têm a capacidade de influenciar profundamente as emoções e, por isso, a nossa missão é aconselhar os nossos clientes aquando da escolha da paleta cromática certa, fundamental para garantir a sensação desejada em cada ambiente.

Tons quentes, como terracota, bege e laranja, são conhecidos por proporcionar uma atmosfera acolhedora e envolvente, ideais para salas de estar ou áreas de convivência, o espaço perfeito para receber os amigos mais próximos e usufruir dos momentos de gargalhadas e de uma boa conversa. Em contrapartida, os tons frios, como azul e verde, evocam tranquilidade e são perfeitos para quartos e espaços de descanso, lugares para recarregar as suas energias e se preparar para os dias que mais exigem de si.



O segredo está em equilibrar as tonalidades, de forma a criar um clima coeso e harmonioso. Por exemplo, paredes em tons neutros, podem ser complementadas com peças em cores mais vibrantes, dinamizando o espaço, sem o sobrecarregar e personalizando-o à sua imagem.

A escolha correta das cores transcende a estética, pois transforma cada lugar num refúgio, onde todos os pormenores contribuem para a sensação de paz e conforto de chamar à sua casa, o seu lar.

Na Vergadela Interiores, acreditamos que o design une conforto, estética e inovação, criando ambientes perfeitos para todas as estações.

Consigo em todos os momentos!



17 ANOS DE SUCESSO!



A Vergadela parabeniza a revista SIM pelos seus 17 anos de sucesso, dedicação e qualidade editorial! Com quase duas décadas a trazer informação de relevância e valor à comunidade de Braga, a SIM tem sido um exemplo na divulgação de tendências, novidades e histórias inspiradoras da nossa região.

Tal como a SIM, acreditamos na importância de criar impacto positivo e enriquecer a vida das pessoas, seja através de espaços únicos e acolhedores ou de conteúdos que refletem o que de melhor a nossa cidade e região têm para oferecer. Que este aniversário marque o início de novos e inspiradores capítulos para a revista SIM! Parabéns e continuem a ser uma referência para todos nós!



Consigo em todos
os momentos!

vergadela®



CF

Cabeleireiro | Estética



UM NOVO CONCEITO DE BELEZA SURTIU NA CIDADE!

Braga tem um novo espaço de beleza, criado pelas profissionais Catarina Ferreira e Carla Ferreira, amigas de longa data que decidiram apostar num conceito "casa". "A nossa ideia é que a cliente chegue e se sinta como se estivesse em casa, com um atendimento mais reservado e personalizado", explicam as sócias. Para isso, definiram um espaço onde os tons terra dominam o ambiente, super agradável, luminoso e calmo!

Com vários anos de experiência na área e uma grande aposta na qualidade, a dupla decidiu criar um espaço de beleza com todos os serviços de cabeleireiro e estética, com a profissional Sara Guimarães.

Receber bem e ter um serviço de grande qualidade é o nosso compromisso! Venha conhecer-nos e siga-nos nas redes sociais.

CABELEIREIRO

- Hidratação
- Alisamento
- Coloração
- Madeixas
- Tratamento para queda

ESTÉTICA

- Massagens corporais
- Tratamentos de Corpo e Rosto
- Epilação



Rua Vitor Sá, 59 - Fraião
4715-213 Braga
962 902 306
cfcabeleireiros24@gmail.com



cf.cabeleireiroo

CF
Cabeleireiro | Estética

O projeto HERCULES, liderado por Ivone Martins, foi distinguido na V edição dos INTERNATIONAL ZENDAL AWARDS, destacando-se pelo seu promissor potencial no combate à doença de Alzheimer.

PROJETO DE INVESTIGADORA DO CEB PARA COMBATER A DOENÇA DE ALZHEIMER PREMIADO INTERNACIONALMENTE EM ESPANHA

Utilizar tecnologia baseada em bacteriófagos (ou fagos - vírus de bactérias), para intervir precocemente na degeneração neuronal associada ao Alzheimer. É este o objetivo do projeto coordenado pela investigadora Ivone Martins, do Centro de Engenharia Biológica (CEB) da Universidade do Minho, que foi premiado com 40 mil euros na categoria de Saúde Humana na V Edição Internacional dos Prémios Zendal, atribuídos pelo grupo farmacêutico com sede em Espanha e presença em 65 países. O método, que está a ser desenvolvido pelo grupo do CEB, conhecido pela sua segurança e eficácia representa uma nova esperança para o diagnóstico numa fase inicial, além de apresentar um elevado potencial terapêutico.

A doença de Alzheimer, que é a causa mais comum de demência a nível mundial, tem vindo a tornar-se cada vez mais frequente com o envelhecimento da população. O que o HERCULES - Bacteriófagos para combater a doença de Alzheimer propõe é uma alternativa eficaz para identificar esta condição, muito antes de surgirem os primeiros sintomas, e tentar inibir a progressão da doença.

Usados para combater infeções bacterianas há mais de um século, os fagos têm vindo também a servir como veículos para administração de compostos terapêuticos de forma dirigida, dada a sua facilidade de manuseamento e versatilidade de manipulação. No âmbito deste projeto do CEB, em colaboração com a Universidade de Amsterdão, fagos manipulados geneticamente são utilizados para detetar um peptídeo responsável pela degeneração neuronal que acontece no tecido cerebral, e que começa a formar-se muitos anos antes dos primeiros sintomas. A investigação propõe a realização de ensaios pré-clínicos de validação em ratinho da capacidade terapêutica dos fagos desenvolvidos, uma vez que esta tecnologia mostrou elevado potencial para evitar seletivamente a formação desse peptídeo nas fases iniciais da doença, podendo atrasar ou até mesmo inibir o aparecimento da mesma.

Com 123 candidatos de 10 países diferentes, a edição deste ano contou com a participação de um júri de prestígio, composto por especialistas reconhecidos nas áreas da Biotecnologia e da Saúde, que avaliaram as iniciativas com base na sua qualidade científica e no seu impacto social.

Os International Zendal Awards, promovidos pelo grupo farmacêutico ZENDAL, visam reconhecer a excelência da investigação e inovação em Biotecnologia, premiando os melhores trabalhos nos domínios da saúde humana e animal.



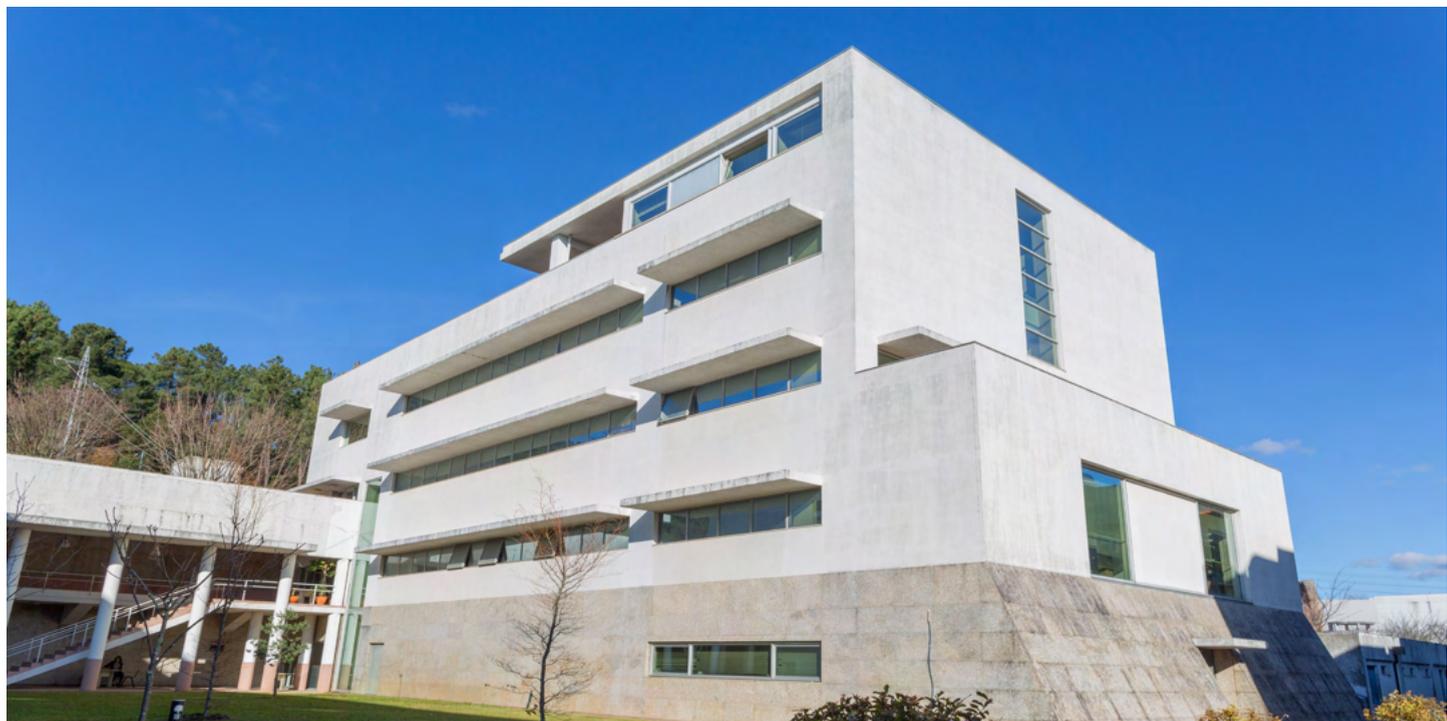
Com esta conquista, o CEB reafirma o seu compromisso com o desenvolvimento de soluções inovadoras capazes de gerar um impacto positivo na sociedade, contribuindo para o progresso científico e para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos.

A atuar nas áreas da biotecnologia e bioengenharia para os setores ambiental, saúde, industrial e alimentar, o CEB - Centro de Engenharia Biológica é um dos mais dinâmicos centros de investigação do país e está integrado na Escola de Engenharia da Universidade do Minho.

Neste centro estão reunidos mais de 306 investigadores, entre os quais 123 doutorados, que realizam uma elevada atividade científica, refletida no número de publicações, perto de 2 mil nos últimos seis anos, em revistas internacionais de renome, bem como no elevado número de patentes obtidas, 63.

Desde 2002, o CEB tem obtido a classificação Excelente nas avaliações periódicas realizadas pela FCT, uma das principais entidades financiadoras de ciência do país. Arrecada, anualmente, uma média de 3 milhões de euros de financiamento.

A colaboração em projetos com empresas nacionais e internacionais também é um aspeto a destacar, sendo que mais de 50% das publicações têm coautoria internacional.





Em '25, abre a tua porta e deixa entrar. Deixa entrar a festa, os sons, os ritmos e os tons, e quem vier visitar. Abre a tua porta e vem celebrar!

No dia 25 de janeiro de 2025, abrimos oficialmente as nossas portas! Fica atento à programação em www.braga25.pt

BRAGA 25

Capital Portuguesa da Cultura

BALDOCER

DB
DECORBANHO

NEW COLLECTION



BORA-BORA

The background features a dark, textured wall with a vase of white flowers and a lamp. The logo 'DB DECORBANHO' is at the top. The slogan 'Marcamos pela diferença' is written in white cursive across the middle. Contact and address information is in the bottom right. Social media icons and the website are in the bottom left.

DB
DECORBANHO

Marcamos pela diferença

CONTACTOS

T. (+351) 969 104 105

T. (+351) 253 792 700

E. decorbanho4720@gmail.com

Morada

Av. de Rendufe Loja 310

4720-032 Amares, Braga



@decorbanho

 www.decorbanho.pt

ARCHITECTURE



FUNDADA EM 1829 EM BRAGA, É UM VERDADEIRO ÍCONE DA TRADIÇÃO GASTRONÓMICA DA CIDADE

Com mais de 190 anos de história, esta casa emblemática tem nova gerência, o mesmo casal que gere as Frigideiras da Sé, há cerca de cinco anos, Carlos Ferreira e Conceição Azevedo, juntam novamente estas duas casas de grande referência em Braga, que foram durante décadas gerência da família Fernando Oliveira Pereira e que têm conquistado gerações de bracarenses e visitantes com os seus doces tradicionais, que preservam o sabor autêntico das receitas ancestrais. Entre as especialidades mais admiradas, destacam-se o famoso bolo rei de chila, os fidalguinhos, os moletinhos e outros doces que fazem as delícias de quem os prova, sendo sinónimo de qualidade e sabor genuíno.

Ao longo dos anos, a Doçaria de S. Vicente tem sido um ponto de encontro para os amantes da boa doçaria, mantendo-se fiel às suas raízes e à excelência que caracteriza a doçaria tradicional portuguesa.

A sua localização privilegiada, no coração de Braga, e a dedicação ao ofício fazem desta casa um local imperdível para quem visita a cidade, seja para saborear um doce acompanhado de um café, seja para levar para casa as iguarias que fazem parte do património cultural de Braga.

A Doçaria de S. Vicente não é apenas um espaço de venda de doces, mas um verdadeiro marco da história da cidade, onde o passado e o presente se encontram, mantendo viva a memória dos sabores que encantam e que continuam a ser apreciados por todos.

Após uma remodelação profunda encetada por Mara e Miguel com a liderança no fabrico pelo chefe pasteleiro André Costa e a sua equipa, Carlos Ferreira e Conceição Azevedo, concretizam assim "este sonho".



 **docariasavicente**

Rua Conselheiro Januário, 151
4700-373 Braga
geral@docaria.pt

“Vila Verde, Capital do Pica no Chão”

fim-de-semana gastronómico

22, 23 e 24
novembro|2024

Arroz de pica no chão
Pudim abade de priscos
Vinhos verdes da região

Aderentes:

- Restaurantes
- Alojamento Local
- Pastelarias

Restaurantes aderentes

Alívio
Soutelo

A Toca do Lobo
Aboim da Nóbrega

Arroz de Feijão & Ca
Vila de Prado

Campo de Tiro
Sabariz

Manjar do Mar
Vila de Prado

Martinho
Soutelo

Palácio
Vila Verde

Torres
Ponte S. Vicente

Varandas do Lima 2
Soutelo

Vila Luena
Vila Verde

12ª Mostra
DOCES E
SABORES
DA NOSSA
TERRA

organização



apoio



SÍLVIA MOTA LOPES

Poetisa, pintora, ilustradora



“A minha arte faz-se de muitas camadas de pele, num só corpo, num coração em unísono”

Por: **Marta Amaral Caldeira**

Nunca pinto aquilo em que não acredito e algo que não seja verdadeiro para mim. Da minha arte também faz parte o mundo onírico e a utopia. Há sempre algo em mim identificável e intimamente reconhecível. A minha arte faz-se de muitas camadas de pele, num só corpo, num coração em unísono”.

Aos 54 anos, a bracarense Sílvia Mota Lopes, pintora, poetisa, ilustradora e autora de literatura infanto-juvenil, prepara-se para receber, no próximo dia 22, o 1.º prémio de poesia atribuído pela Ari(t)mar, no âmbito do Concurso da Melhor Poesia Galega e Portuguesa. Um feito alcançado com o poema ‘Há mulheres que trazem’ – um elogio à perseverança e à ternura feminina, num mundo que, em pleno século XXI, a mulher ainda precisa de reivindicar pelo seu empoderamento.

O poema vencedor da edição 2024 do concurso não tinha título porque, tal como às telas que pinta, Sílvia não lhos dá porque só faz sentido dar expressão às emoções que a impulsionam para a arte, seja ela poesia, pintura ou ilustração.

A organização do concurso decidiu batizar o poema com o seu primeiro verso: ‘Há mulheres que trazem’ – sendo este um dos poemas incluídos no livro ‘Túnica Íntima’, publicado em 2022.

“A túnica íntima é uma artéria do coração que está mais em contato com o sangue e eu decidi dar este tema a esta minha obra precisamente porque se trata de uma poesia mais relacionada com o eu lírico, mais intimista”, refere a artista, confessando que “há sempre algo em mim identificável e intimamente reconhecível”.

Apontando para as “vivências do momento” como o elemento motivador que circundou este e os trabalhos que se seguiram, designadamente a obra poética intitulada ‘Ofício Volátil da Memória’, Sílvia Mota Lopes assinala a existência de uma espécie de “fio condutor” entre os seus livros: “nunca se fecha um ciclo”, diz, “julgo que há sempre uma réstia de luz que passa de um poema para o outro”.

Foi desse entrelaçamento de poesias que surgiu a obra ‘Túnica Íntima’ – uma tentativa de ir “ao encontro do outro” a partir de poemas mais intimistas e herméticos – e é precisamente nesta mesma obra que se inscreve o poema vencedor do concurso galego-português.

Poema dedicado às mulheres reivindica pela auto-estima pessoal e pela sua valorização social

Foi com grande surpresa e muita emoção à mistura que Sílvia Mota Lopes foi recebendo o feedback “muito positivo” ao poema ‘Há mulheres que trazem’ da parte de amigos e fãs que a seguem nas redes sociais que alimenta. “Dedico o poema às mulheres e à condição feminina a que muitas estão remetidas porque entendo que muitas assumem esse papel de submissão e estão sempre à espera de algo ou de alguém... Estiveram à espera no passado e continuam a estar, hoje. E eu pergunto: por que não tomam as mulheres a iniciativa de plantar e de cuidar do seu jardim, por que estão sempre à espera das flores”, questiona.

“As mulheres têm de se valorizar, pois só dessa forma é que a mulher pode efetivamente cumprir um papel igual ao do homem na sociedade”.

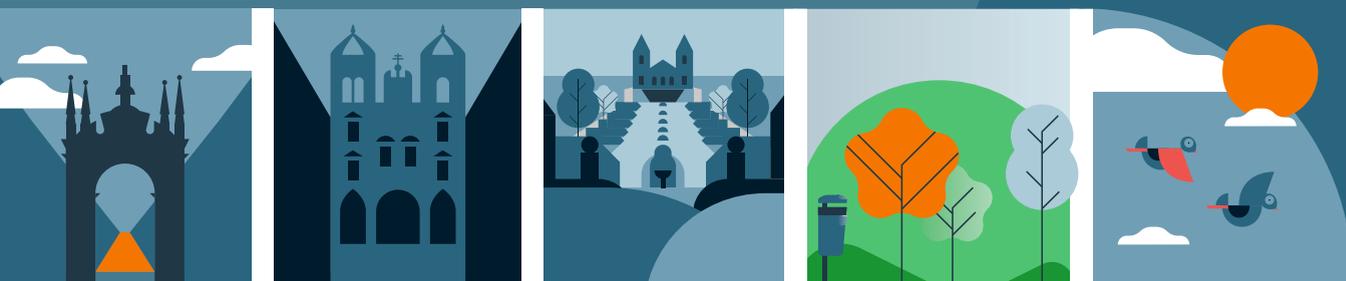
O poema de Sílvia Mota Lopes foi o que arrecadou mais votos entre os dez que estavam a concurso e que foram selecionados de dez obras de editoras diferentes. A votação decorreu online e o poema da bracarense teve grande impacto junto do público.

“Quando soube que o meu poema tinha sido o vencedor senti muito orgulho. Não estava mesmo nada à espera...”, conta, exibindo, ainda, o sorriso de alegria com que recebeu a notícia. “Eu partilho, de longe a longe, os meus poemas nas redes sociais e, realmente, este poema teve uma grande recetividade das pessoas que me seguem e, sobretudo, das mulheres. Julgo que muitas delas se reviram neste poema”.

Continua



Braga, Cidade Inteligente!



 www.agere.pt

253 205 000
Chamada para a rede fixa nacional

808 205 000
Chamada de valor acrescentado



Poema vencedor do Prémio da Ari(t)mar

Há mulheres que trazem os livros nos olhos

passam rímel de palavras pelas pestanas

outras trazem o mar no ventre

quando salgam os poemas.

Umas velam a lua sobre o peito

enquanto um rio percorre o seu fluxo

e nas torrentes do inverno

acendem nas mãos o seu lume.

Outras encostam os olhos às paredes da casa

atravessam o silêncio

contornam o cansaço

quando desafiam as suas histórias.

Uma Penélope, uma Beatriz

a Ilha dos Amores que não existe

um Sebastião que come tudo

e outro que não regressa.

Há mulheres que de tanto esperarem

jamais vivem.

Os versos de Sílvia Mota Lopes ressoaram fundo e longe e continuam a reverberar como um sussurro ao ouvido de quem soube escutar o que só na poesia se revela: a palavra que se faz verbo. Trata-se de um grito. Um grito de uma mulher sensível e atenta, como todo o artista é, ao seu tempo e ao seu mundo, que urge olhar criticamente para que a mudança se torne uma possibilidade.

“As mulheres, em geral, continuam à espera, tal e qual a Penélope que esperou uma vida inteira e sempre a tecer pelo regresso de Ulisses, seu marido – uma história de mostra como as mulheres, de tanto esperarem, não vivem”, adverte a poetisa. “A mulher deve viver a sua vida com a mesma liberdade e ter as mesmas oportunidades que o homem. O respeito deve ser mútuo. Todos somos seres humanos e todos temos uma biologia diferente, mas, como humanos

que somos, homens e mulheres, temos de entender de vez que ninguém é superior a ninguém e que os direitos são, de facto, iguais para todos. O problema é que, como isso ainda não se verifica na realidade, é preciso que as mulheres continuem a lutar pelos seus direitos – algo que verificamos até na Assembleia da República, onde teve que se pensar uma lei para que pudesse existir uma maior representatividade das mulheres... Infelizmente ainda existe muito preconceito em relação às mulheres e é a elas, a todas as mulheres, e à reivindicação e afirmação dos seus papéis na sociedade, a quem dedico o meu poema”.

O poema galardoado de Sílvia Mota Lopes alude, também, à canção popular ‘Sebastião come tudo... e no fim dá pancada na mulher’ para demonstrar como esse género de preconceitos, que incentiva à agressividade e à violência do homem sobre a mulher, foi veiculado de tal forma que ainda tem reflexos na sociedade. “É necessário continuar a lutar muito pela mudança de mentalidades e ultrapassar este paradigma, daí que seja crucial que os artistas, nas suas mais variadas facetas e modalidades artísticas, continuem a chamar a atenção para as questões da mulher e para as várias formas de violência, física ou verbal, de que continuam a ser alvo predileto. Não nos podemos esquecer que só no ano passado morreram 17 mulheres e duas meninas, por homicídio em contexto de violência doméstica. Até agosto deste ano já morreram outras 11 mulheres, vítimas do mesmo contexto. E isto, nós não podemos permitir que se repita. Temos todos de agir para que a sociedade evolua, de fato”.

“Não se pode banalizar a violência”

“Não se pode banalizar a violência e, com isso, normalizá-la. Hoje ainda se verifica muita violência doméstica em todas as famílias e em todas as classes sociais. Isso não é admissível. Mais do que isso: verifica-se, cada vez mais, uma grande crise de valores nos nossos jovens, algo que tem de voltar a ser trabalhado de forma central tanto em casa, por via da educação dos pais, como na escola, por via da ação pedagógica dos professores. Os pais, sobretudo, não podem imiscuir-se do seu importante papel de educadores apenas porque se sentem cansados do trabalho e da vida stressante dos dias de hoje e fazer as vontades todas aos filhos, dando-lhes e permitindo-lhes tudo. Entendo que estamos todos cansados, vivemos no limiar do stress, mas é crucial não desistirmos dos nossos papéis de pais no sentido de educarmos as nossas crianças e jovens com base em valores essenciais como a igualdade, a justiça, o espírito de comunidade, o amor ao próximo, com vista a que, um dia, sejam cidadãos críticos, mas, sobretudo, justos”.

Continua

dst group e l c o s e

A leitura é a disciplina
mais importante para
a competitividade
e emancipação dos
nossos trabalhadores.

Junta-te a nós!

Vê as nossas vagas em
recrutamento.dstsgps.com

POEMA PREMIADO INQUIETA ARTISTA PARA NOVO PROJETO

Foi depois da obra 'Túnica Íntima', onde se inscreve o poema vencedor do concurso poético promovido pela Ari(t)mar (edição 2024), que começou a desenhar-se outra inquietude no peito sensível de Sílvia Mota Lopes. Uma espécie de sobresalto que invade o mundo interior de tal forma que é impossível escapar-se-lhe. É algo que ressoa na mente do artista como se fosse um eco que se repete e repete...

A ideia para esse novo projeto alicerçou-se quando a poetisa e pintora assistiu, no ano passado, à apresentação do livro 'Biografias no feminino. Mulheres escritoras. Retratos com sombras. Dispersos e inéditos', da autoria de Isabel Mateus e Cândido Oliveira Martins, professores de Literatura da Universidade do Minho e da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga – um projeto apoiado pelo Município de Braga – a propósito da obra da escritora bracarense Maria Ondina Braga. “A partir desse momento, foi como se tudo começasse a fazer sentido e eu senti, no mais íntimo do meu ser, este grito de mulheres que clamam, nada mais, do que simplesmente liberdade”.

“Este projeto foi inspirado na obra 'Biografias no feminino' e o facto é que algo ressoou em mim e eu comecei a desejar pintar para fazer uma homenagem às mulheres que foram, realmente, mulheres fora do seu tempo, mulheres incríveis que lutaram por uma nova condição da mulher, pois, não nos podemos esquecer do passado secular, em que as mulheres foram sempre remetidas para um plano secundário na História, mas esta é uma situação que ainda se verifica, daí que eu, neste novo projeto artístico que foi crescendo em mim, dê atenção, sobretudo, às mulheres escritoras que reivindicaram, no seu tempo social, por um verdadeiro status feminino”, refere a artista bracarense.

Considerando que os tempos, hoje, são outros e apesar de alguma evolução, para Sílvia Mota Lopes continua a ser “importantíssimo” continuar-se a dar “pedradas no charco” no sentido de manter este tema um constante “alerta social”.

“Se existiu alguma evolução nas últimas décadas, ela deveu-se muito à luta de muitas destas mulheres que foram grandes ativistas e que estiveram sempre implicadas na vida social, política e literária, mas penso que ainda há muito caminho a percorrer para que as mulheres sejam verdadeiramente livres”, adverte, justificando a homenagem que lhes está a realizar com este seu novo projeto artístico.

São estas mulheres, em especial, que tanto batalharam pelo lugar da mulher na sociedade e pelo seu papel de protagonista da sua própria história e não enquanto uma mera sombra do homem, que a artista bracarense, Sílvia Mota Lopes, pretende ver homenageadas. “Estas mulheres merecem ser lembradas e cabe-nos a nós, que lhes seguimos, mantê-las vivas, lendo-as e relendo-as. No meu caso, este projeto cumpre a função de continuar a perpetuar as suas vozes, através do cruzamento da pintura que crio com a literatura que elas escreveram”, explica.



Novo projeto artístico entrelaça literatura e poesia e faz homenagem a 15 mulheres escritoras

A escritora Marta Cristina de Araújo foi a primeira a ser pintada pelas mãos de Sílvia. Seguiu-se Maria Ondina Braga, Ana Luísa Amaral, Maria Teresa Horta e, ao todo, desde janeiro até ao presente momento, já são dez as telas retratadas pelo olhar

da artista bracarense.

“O projeto que ainda está em curso em que une pintura e literatura tem como propósito fazer uma homenagem a grandes escritoras que através da literatura deram voz à mulher, traçando caminho no sentido de mudar o rumo da sua história, não deixando as mulheres à sombra dos homens, do poder patriarcal como se verificou ao longo dos séculos”, explica a artista à Revista SIM.

Recordando uma entrevista recente de Maria Teresa Horta – precisamente uma das escritoras que Sílvia Mota Lopes se propôs interpretar – lembrou as suas palavras, sublinhando que em 2024 “homens e mulheres estão muito longe de ter os mesmos direitos”.

“De fato, muito mudou, com o 25 de abril, foi fabuloso, mas ainda há muito para fazer. Ainda há muita violência contra as mulheres, muito desrespeito e desigualdades. Se não fossem mulheres como a Maria Teresa Horta, Natália Correia, Ana Luísa do Amaral, Marta Cristina de Araújo, Maria Ondina Braga e muitas outras, provavelmente a mulher estaria ainda muito aquém desta nova realidade”.

Trabalho de pintura do feminino já deu origem a novo livro poético 'Orgânico' a apresentar no Festival Literário Utopia

O trabalho de pintura de escritoras portuguesas que a pintora e escritora Sílvia Mota Lopes se encontra a desenvolver acaba de dar azo a uma nova obra poética que intitulou de 'Orgânico'.

Os poemas surgiram quase em catadupa e a poetisa conta que nunca escreveu tão intensa e velozmente. O livro será apresentado no próximo dia 21 de novembro, às 21 horas, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, no âmbito da programação do Festival Literário Utopia, contando com a apresentação de Cândido Oliveira Martins, professor de Literatura da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga.

“Estive simultaneamente a pintar e a escrever. A inspiração foi-me chegando, a pouco e pouco, mas houve dias em que estava tão imersa neste imaginário poético que cheguei a escrever vários poemas num mesmo dia. Aconteceu tudo muito rápido, senti grande inspiração, sobretudo quando, já em férias, fiquei a sós com a literatura e com as escritoras que estou a pintar”, confessou.

O título da obra – ‘Orgânico’ – “é curioso”, contou, indicando que lhe veio à cabeça como se lhe tivesse sido sussurrado ao ouvido. “Orgânico significa algo que é essencial, algo que é imprescindível e, para mim, é essencial que se continue a dar voz ao feminino”.

“Eu idealizo também o livro, as cores, as páginas, as ilustrações, e, este livro, eu não queria que fosse ilustrado por mim, então decidi dar, também, a oportunidade a três jovens artistas, entre as quais a minha filha, que estão a começar a carreira, no sentido de elas terem também um espaço para mostrar o seu trabalho e criatividade”.

Artista precisa de apoio institucional e financeiro para que projeto ‘ganhe asas’ e se torne itinerante

Ideia atrás de ideia artística, a pintora e escritora Sílvia Mota Lopes tem em mente um projeto maior: a itinerância da exposição das telas por vários pontos da região e, quiçá, do país.

O objetivo é pintar 15 telas, mas para que este projeto possa viajar, em itinerância, a artista precisa de apoios institucionais e financeiros. Em concreto, a pintora e poetisa Sílvia Mota Lopes visa a edição de um catálogo, ou um género similar, com as pinturas das mulheres escritoras que retratou, segundo a sua visão e sensibilidade artísticas, juntamente com textos da autoria de outras 15 mulheres escritoras ou de mulheres que se dedicam à arte da escrita, que serão convidadas especialmente para o efeito.

“Julgo que é a melhor forma de realizar uma justa homenagem às mulheres em geral e às que me encontro a pintar, de forma particular, por se tratarem de mulheres ativistas, que estiveram sempre implicadas na vida social, política e literária, algumas das quais até já faleceram, mas cujo espírito de luta continua bem vivo, mesmo nos nossos dias, em pleno século XXI, pelo que, considero que a reivindicação da mulher, nos seus mais diversos papéis sociais e nas mais variadas áreas de atuação, é um tema que deve estar sempre presente”, assinala Sílvia Mota Lopes.

“Espero poder vir a realizar este projeto, com uma exposição itinerante que possa percorrer vários espaços e locais culturais, pois entendo como realmente crucial continuar a alertar a sociedade para a questão da mulher, do empoderamento no feminino e para a importância dos vários papéis que desenvolve ou pode desenvolver na sociedade, sem ser alvo de qualquer tipo de preconceito ou de prejuízo só porque é, simplesmente, uma mulher”.



Fátima**l**biza

Flores são Di💎mantes



Neste Natal, transforme a sua casa num verdadeiro jardim de emoções com as flores que encantam e aquecem os corações.

Na Fátima Ibiza florista, cada arranjo é cuidadosamente pensado para trazer beleza e harmonia à sua celebração.

Deixe o espírito natalício florescer com as cores e aromas que só a natureza pode oferecer, seja para presentear ou decorar, temos a opção perfeita para tornar o seu Natal ainda mais especial.

 **IBIZAFLORISTA**

 **IBIZAFLORISTAFATIMA**

Praça Padre Ricardo Rocha
(junto à Makro)
São Vitor – Braga
962 831 378
915 581 251

sanieste[®]



REMODELAMOS A SUA CASA DE BANHO

RENOVE O SEU CONFORTO, MODERNIZE A SUA CASA DE BANHO.

A SANIESTE é uma empresa especialista na remodelação de casas de banho.

Ao longo do tempo especializou-se em transformar e renovar casas de banho, minimizando o impacto na vida dos clientes.

A evolução dos materiais também permite, hoje, inúmeras soluções com as quais é possível criar um novo espaço mais moderno, mais funcional, adaptado ao estilo e às necessidades de cada um.

O processo para orçamento é fácil, podendo dar resposta rápida ao cliente.

SANIESTE, REMODELAMOS A SUA CASA DE BANHO.

BRAGA



FAMALICÃO



BRAGA

Rua dos Prados, 1
4715-595 Tenões - Braga
(Variante do Fojo, junto à pastelaria Montalegrense 2)
+351 253 679 217 • +351 913 480 773
(Chamada para a rede fixa e móvel nacional)

FAMALICÃO

Avenida Eng. Pinheiro Braga, 1564
4760-089 Gavião - V. N. Famalicão
(Ao lado do posto de combustível Repsol)
+351 252 314 546 • +351 913 701 461
(Chamada para a rede fixa e móvel nacional)

HORÁRIO

Segunda a Sexta-Feira
09h00 às 12h30
14h30 às 19h00
Sábado
09h00 às 12h30



info@sanieste.pt
sanieste.pt



pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995



OLHOS NOS OLHOS DOS CLIENTES

Este é o maior desejo e a premissa principal da Pé de Galo, empresa dedicada à administração de condomínios, sediada em Braga, e que inaugurou recentemente (a 30 de outubro) a sua primeira sucursal, na freguesia de Ferreiros, em Amares. “Queremos estar ‘olhos nos olhos’ com os nossos clientes”, uma postura de respeito e proximidade, que a empresa espera alcançar.

“Sentíamos que precisávamos de estar mais próximos dos nossos clientes e crescer com o concelho de Amares”, assim justifica Rui Dória, um dos sócios, a escolha do concelho onde a Pé de Galo administra alguns condomínios desde 2018. Benjamim Araújo e Adriano Oliveira, empresários em várias áreas de negócios, completam o trio de investidores, numa área com franco potencial de desenvolvimento neste território.

A poucos meses de completar três décadas de existência, a Pé de Galo (1995) rege-se desde sempre por valores que representam alguns dos maiores desafios da atualidade: habitação, património, reabilitação, “questões que mexem com a vida das pessoas e que marcam a atual sociedade”.

Por acreditar que todas as empresas de administração de condomínio devem fazer parte da construção de um processo de gestão, a Pé de Galo é um dos membros associados da Associação Portuguesa de Empresas de Gestão e Administração de Condomínios (APEGAC), fazendo parte da direção. Para debater estas problemáticas e a busca de soluções, a Pé de Galo integra alguns dos painéis da sexta edição do congresso nacional, a decorrer nos próximos dias 11 e 12 de novembro, na Fundação Oriente, em Lisboa.



SEDE EM BRAGA
Praça Conde de Agrolongo, 168
pedegalo@pedegalo.pt

NOVA SUCURSAL EM AMARES
Rua 25 de abril, 14, Ferreiros
amares@pedegalo.pt

CONTACTOS
253 270 046
www.pedegalo.pt

CUIDAR DOS ANIMAIS É PROTEGER A NOSSA SAÚDE

Nos últimos anos, a ligação entre a saúde dos nossos animais e o bem-estar das pessoas nunca esteve tão em evidência. Com mais tutores a procurarem melhores cuidados para os seus animais de estimação, o Dia Europeu do Antibiótico (18 de novembro) e a Semana Mundial da Consciencialização dos Antimicrobianos (18 a 24 de novembro) convidam-nos a refletir sobre o uso responsável de antibióticos, essencial para garantir um futuro seguro e saudável.

O uso indiscriminado de antibióticos, tanto em pessoas quanto em animais, está a contribuir para o aumento da resistência antimicrobiana (RAM). Este problema acontece quando bactérias se tornam resistentes aos tratamentos com antibióticos, tornando-os ineficazes e dificultando a cura de infeções. A Organização Mundial da Saúde já classificou a RAM como uma das principais ameaças à saúde global. Mas a boa notícia é que, com cuidados responsáveis e uma atitude preventiva, todos podemos contribuir para reduzir este risco.

O Papel dos Tutores de Animais no Uso Consciente de Antibióticos

É comum pensar que a resistência antimicrobiana é uma questão distante ou apenas uma preocupação médica, mas a verdade é que começa com os cuidados do dia a dia. A APIFVET sugere pequenas práticas que tutores podem adotar para ajudar a prevenir doenças nos seus animais, sem recorrer desnecessariamente aos antibióticos:

Vacinação Regular e Check-ups: Consultas de rotina e vacinação são as principais formas de prevenção contra infeções. Animais vacinados têm menos probabilidade de adoecer, reduzindo a necessidade de tra-

tamentos com antibióticos.

Alimentação e Estilo de Vida Saudável: A alimentação equilibrada e atividades físicas são essenciais para a imunidade dos animais, ajudando a mantê-los fortes contra infeções.

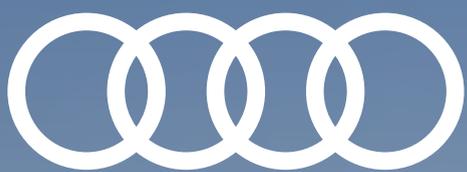
Seguir as Orientações Veterinárias: Em caso de infeção, o médico veterinário é o profissional qualificado para indicar a necessidade de antibióticos e a forma correta de os administrar. Usar antibióticos de forma desajustada, mesmo em pequenas doses, pode contribuir para a resistência.

SAÚDE ANIMAL, SAÚDE HUMANA E SAÚDE DO PLANETA

Cuidar da saúde dos nossos animais significa também cuidar da nossa. Com uma abordagem responsável e consciente no uso dos medicamentos, é possível proteger tanto os nossos amigos de quatro patas quanto a nossa saúde e a do ambiente que nos rodeia. Além disso, a preservação da eficácia dos antibióticos é um esforço global: quanto menos utilizarmos antibióticos de forma desnecessária, mais protegidos estaremos contra infeções difíceis de tratar no futuro.

A Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica de Medicamentos Veterinários (APIFVET), representa a indústria de medicamentos veterinários, tendo como objetivos ser uma voz autónoma e interventiva em todas as áreas relativas ao medicamento veterinário, defender uma regulamentação própria para o setor e contribuir para a sensibilização das boas práticas do mercado, promovendo o diálogo permanente com as autoridades nacionais e parceiros com vista a uma maior colaboração.





Palavras para Q?

Q6 O novo e totalmente
elétrico Audi Q6
e-tron
e-tron



O novo Audi Q6 e-tron chega dos 0 aos 100km em apenas 6.7 segundos. Tempo mais do que suficiente para sentir a tecnologia, o design e as sensações eletrizantes que a sua condução proporciona. Todas as outras características, da autonomia até 836km à assinatura de luz digital personalizável, dos ecrãs panorâmicos OLED ao display de realidade aumentada, são para sentir e apreciar... devagar.

Audi Na vanguarda da técnica

Alguns dos equipamentos referidos estão disponíveis como equipamento opcional.
Consumo de energia combinado kWh/100 km: 16,7 a 19,1 (WLTP). Emissões combinadas de CO₂ (g/km): 0.
Os valores de consumo elétrico indicados podem variar em função do equipamento selecionado.

Jomecsport

Braga, Guimarães e Viana do Castelo
mcostas.pt/audi

Siga-nos   @jomecsport

ANABELA VAZ

APRESENTOU “MARIA DO MAR,
A SEREIA QUE SONHAVA VOAR”



A Quinta do Rio, em Palmeira – Braga, foi o local escolhido para a apresentação do livro “Maria do Mar, a sereia que sonhava voar”, um momento de muita diversão, partilha e amor pelos livros. A escritora Anabela Vaz apresenta mais uma história onde a Fada Benedita é protagonista, mas agora com a ajuda do Elfo Santiago. Juntos, ajudam a concretizar o sonho da Maria do Mar. “Era uma sereia que queria voar e acreditava muito nos seus sonhos. No dia dos Oceanos, recebeu a visita da Benedita e do Santiago e a magia aconteceu. A Maria do Mar foi fada por um dia e a Benedita transformou-se em sereia. A base deste acordo era a confiança, ambas confiaram uma na outra para concretizarem esse sonho, porque a magia só teria a duração de 24 horas, após as quais, ambas voltariam à sua forma normal”, explica a autora. “Numa altura em que vivemos a era do digital, tão desprovida de valores, nunca é demais lembrar aquilo que nos aproxima e nos deixa felizes junto de quem gostamos”.

Além dos valores da amizade e da confiança, a mensagem da história aborda a importância da sustentabilidade e da preservação da biodiversidade marítima: “É fundamental que as crianças – e os

adultos também – ganhem hábitos ambientais sólidos de preservação do planeta. Todos os dias vemos imagens da poluição e dos efeitos nefastos nos habitats marítimos e é importante alertar, sempre que possível, para este problema”, defende Anabela Vaz.

UMA FESTA PARA RECORDAR

Durante a tarde, as crianças presentes tiveram a oportunidade de fazer pinturas faciais, desenhos, criação de pulseiras e dança, que o Carrossel Mágico – Animação Infantil proporcionou. Também a música esteve em destaque, através de Tatiana Alves, que desenvolveu temas infantis especialmente para o livro. “Fiquei de coração cheio, foi uma tarde de sorrisos e magia. O que mais gosto nestas apresentações é que, além de conseguirmos envolver as crianças no mundo mágico do “era uma vez...”, também o fazemos com os adultos. Nunca nos devemos esquecer desta faceta que todos temos, nem deixar de lado os nossos sonhos”, finaliza a autora.

Para saber mais:

Facebook /anabelacvaz

Instagram/beneditaafada

Livro à venda em: www.atlanticbookshop.pt

EVENTO





camel
active



SKINIC

MEDICAL AESTHETICS CLINIC

DRª CATARINA DA SILVA

A SUA CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA!



ACONSELHAMENTO FUNDAMENTAL E MULTIDISCIPLINAR

Hoje, quem chega às clínicas estéticas já tem várias informações, muitas vezes obtidas na internet e redes sociais, que nem sempre se ajustam a cada pessoa. “Temos de desconstruir informações erradas e ser corretos e frontais com os pacientes, quando se justifica, pela beleza e saúde da pessoa. Temos de ter capacidade de dizer ‘não’”, garante. “Quisemos criar um espaço de atendimento diferenciado, com um acompanhamento pós-intervenção personalizado e presente, para assegurar que tudo decorre como programado e com a máxima segurança.”

Paralelamente à Medicina Estética, a SKINIC tem mais duas áreas interligadas: a Fisioterapia Dermatofuncional e a Nutrição. “Queremos que as áreas complementares tenham a mesma filosofia da Medicina Estética e que sejam direcionadas para o mesmo objetivo comum de cada paciente”, finaliza a Dra. Catarina da Silva.

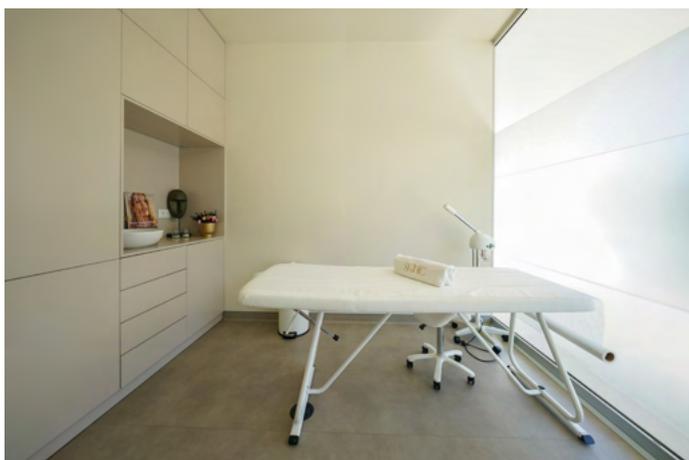
Formada em Medicina pela Universidade do Minho, a Dra. Catarina da Silva decidiu especializar-se na área que sempre sonhou: a Medicina Estética. “Depois de finalizar o internato geral, segui para Madrid para fazer a pós-graduação em Medicina Estética. Como achei que poderia evoluir ainda mais, fui para um dos países onde esta área está mais desenvolvida a nível mundial, o Brasil, onde estive nove meses a fazer um curso intensivo”, explica a médica.

A experiência adquirida neste período permite-lhe, hoje, ter um conhecimento abrangente na área da Medicina Estética, nomeadamente, na Toxina Botulínica (o chamado “botox”), preenchimentos com Ácido Hialurónico, Bioestimuladores de Colagénio, entre outros. Para Catarina da Silva, “o exagero nas intervenções estéticas que se fazem são um assunto recorrente, no entanto, eu considero que deve haver uma intervenção firme do médico especialista. Se a intervenção não ficar harmoniosa ou se não for segura para a saúde da ou do paciente, não realizo o tratamento”, assegura..

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Todas as intervenções que necessitem de conhecimento médico realizadas na SKINIC são feitas pela Dra. Catarina da Silva, porque essa é exigência da Ordem dos Médicos. “A Medicina Estética é uma área médica, que deve ser realizada por médicos. Além da formação de base, temos o conhecimento anatómico, fundamental para sabermos onde administrar o produto. Também os produtos que nós usamos são de uso médico, aprovados pelo Infarmed, com estudos científicos a comprovar a eficácia e segurança dos mesmos. Esta questão é fundamental, porque só os médicos podem adquirir os produtos necessários a uma intervenção estética e usar produtos com origens duvidosas pode tornar-se um problema sério para a saúde do paciente”, garante, acrescentando que “muitas vezes, recebemos pessoas que fizeram intervenções que correram mal e depois procuram-nos para ajudar a resolver”.





Serviços

MEDICINA ESTÉTICA

Toxina Botulínica ("botox")
Preenchimento com Ácido Hialurónico
Bioestimuladores de Colagénio
Fios FDO
Peelings
Microagulhamento
Mesoterapia Corporal (Celulite e Gordura)

FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL

Limpezas de Pele
Hidratação Facial Intensiva
Drenagem Linfática rosto e corpo

NUTRIÇÃO

Emagrecimento
Ganho de Peso
Reeducação Alimentar

SKINIC
MEDICAL AESTHETICS CLINIC
DR.ª CATARINA DA SILVA



Rua António Cândido Pinto, 31
4715-400 Braga
www.skinic.pt
912 046 229



UMA SELEÇÃO INCRÍVEL DE PRODUTORES DE GRANDE QUALIDADE

A garrafeira Winer's Circle tem o propósito de trazer até Braga os melhores produtores de vinho nacional, de todas as regiões, com foco nos pequenos produtores com qualidade acima da média. Apesar de ter as marcas de referência, é na apresentação de novas referências, muitas vezes pouco conhecidas do grande público que está a grande aposta da Garrafeira criada pela enóloga Sara Baptista, em conjunto com o marido, Luís Pereira. "O foco principal é fugir da oferta que todas as garrafeiras têm e apresentar produtos novos, vinhos de grande qualidade de marcas mais pequenas. Todas as semanas provamos vários vinhos que depois decidimos incluir na nossa oferta. Temos aqui grandes vinhos, provavelmente melhores que muitas marcas que toda a gente conhece, que acreditamos que são excelentes surpresas para quem gosta de variar e provar coisas diferentes. Depois, cada um faz a sua avaliação, mas o feedback que temos é incrível", explica a enóloga.

A Winer's Circle é um espaço de vinho, mas que valoriza quem o faz. Por isso, todas as referências indicam o enólogo responsável, o ano e o produtor. "É importante que se faça este trabalho de divulgação de um produto que nós fazemos tão bem, mostrar quem são as pessoas por detrás do vinho", explica Sara Baptista.

CAIXAS SURPRESA PARA EXPERIMENTAR

Já pensou naquele presente para um amigo ou amiga que adora vinho, mas não sabe bem o que escolher? Na garrafeira Winer's Circle, tem a resposta. Sara Baptista criou caixas surpresa, que podem ter vários patamares de preço, em que faz uma seleção de um vinho tinto, um branco ou um rosé e experimentar novos sabores. "Tudo conta no vinho. O terroir, o clima da região, a casta, o enólogo... por isso, temos tanta variedade e tanta qualidade no nosso país, sem esquecer as ilhas, que também têm grandes vinhos. Queremos mostrar aos nossos clientes que há muito para descobrir", explica a enóloga. "E não esquecer os vinhos vencedores do concurso Alumni, feito em parceria com a Universidade do Trás dos Montes e Alto Douro, que traz até às nossas prateleiras grandes vinhos a um preço muito bom!"

Com o Natal a chegar, já pode começar a pensar num presente especial, até porque, além do vinho, na Winer's Circle encontra outros produtos gourmet, como azeite, conservas e muito mais! Se preferir, pode optar pela loja online para fazer as suas compras.



THE WINER'S CIRCLE



**ESTEJA ATENTO(A)
ÀS NOSSAS REDES
SOCIAIS E VENHA
PROVAR CONNOSCO!
REGULARMENTE,
FAZEMOS PROVAS E
EVENTOS VÍNICOS PARA
OS NOSSOS CLIENTES.**



WINERSCIRCLE



THE_WINERSCIRCLE

Rua de Santo Adrião 31
4715-048 Braga
winerscircle.com
geral@winerscircle.com
963 818 008

(chamadas p/ rede móvel nacional)

JUSTIÇA & PSICOGENEALOGIA, UM CASAMENTO FELIZ

“A paz não é ausência de conflito. A paz é ausência de medo”.

Ursulla Franklin

A Justiça Sistêmica surge de uma abordagem inovadora e revolucionária na resolução dos conflitos jurídicos, sendo a expressão fiel do que é o Direito consciente, aquele que olha primeiro para o conflito interno de onde resulta o conflito externo de modo a perceber quais as dinâmicas inconscientes que estão na sua base. Para este efeito, a Psicogenealogia afigura-se um recurso fundamental no sentido de averiguar a influência das gerações passadas no comportamento das partes enredadas nos processos, nos padrões emocionais e nos conflitos vividos pelas pessoas em causa.

“A Psicogenealogia é uma arte e uma ciência”, diz Anne Ancelin Schutzenberger, pioneira dos seus conceitos e fundamentos e da terapia transgeracional. “É um processo que nos permite compreender e aproveitar ao máximo a nossa herança psíquica ou, se necessário, transformá-la”, pressupondo que todas as famílias carregam uma história que atravessa gerações e que é vivida de forma singular, deixando marcas emocionais profundas nos que ainda estão por nascer. É esta influência dos antepassados que estuda a Psicogenealogia, designadamente “na repetição de padrões psicológicos e até, às vezes, de acontecimentos de vida que se vão repetindo geração após geração, e podem ir até sete gerações para trás, incluindo pessoas que não conhecemos, mas sobre as quais temos alguma informação: ou porque nos foi contado ou porque tivemos acesso a ela”, explica a discípula e co-fundadora da Anne Ancelin Schutzenberger International School of Transgenerational Therapy, Manuela Maciel.

Partindo do pressuposto de que todos os problemas jurídicos são de antemão problemas emocionais, na medida em que todas as relações jurídicas são relações humanas, a Justiça Sistêmica procura indagar onde está o amor e onde está o medo em cada conflito, em vez do que tradicionalmente a justiça defende ao decidir quem está certo e quem está errado. Desta forma, o mais importante passa por identificar os problemas emocionais

e relacionais que emergem do conflito, muitas vezes resultado de padrões herdados que se repetem inconscientemente ao longo das gerações. Ao identificar e entender esses padrões, o que no âmbito de um conflito jurídico poderá ser feito apenas por uma das partes, é possível trazer à tona questões não resolvidas e promover uma mudança nos comportamentos atuais, rompendo o ciclo transgeracional. E é precisamente aqui que a Psicogenealogia atua neste campo da resolução dos conflitos, ajudando as pessoas a reconhecerem o tanto que certas dinâmicas familiares influenciam a sua forma de lidar com os desafios dentro da imensidão dos relacionamentos. Num contexto jurídico e também de mediação, a Psicogenealogia pode ser muito útil ao permitir que as pessoas envolvidas no conflito familiar, societário, organizacional, ou outro, identifiquem as raízes profundas do seu comportamento, o que facilitará por si só a comunicação entre as partes na medida em que abre espaço para algo fundamental nas relações humanas: a empatia.

A título de exemplo, poderá referir-se a importância de se entenderem os padrões herdados (como rivalidade entre irmãos, desrespeito pela hierarquia, traumas familiares não resolvidos, problemas de álcool e outras dependências, etc) como o passo mais importante na resolução dos conflitos inerentes nos processos de divórcios, heranças, responsabilidades parentais, questões de violência doméstica, na medida em que, reconhecendo essas questões, as partes envolvidas ganham uma nova perspectiva sobre suas ações e reações, o que facilita o processo de pacificação entre as partes. Esta compreensão profunda que a Psicogenealogia promove na resolução de conflitos atua ao nível do autoconhecimento e do desenvolvimento humano, favorecendo as soluções que partem das próprias pessoas envolvidas, que se assumem, desta forma, verdadeiramente responsáveis pelas suas vidas, gerando decisões mais conscientes e baseadas no entendimento de si e da sua história familiar.

É disto que se fala quando se invoca a pacificação dos conflitos que a Justiça Sistêmica



promove, o que será tanto mais possível quanto maior for a união entre estes dois saberes, a Justiça e a Psicogenealogia. Deste casamento feliz resulta ser cada vez mais possível uma abordagem sistêmica na justiça, a par do modelo tradicional, em que o medo dá lugar ao amor e as verdadeiras decisões são internas e não externas. Esta humanização da Justiça que a Psicogenealogia reforça dá primazia à questão emocional, relacional e histórica, visando não apenas resolver o problema jurídico no imediato, mas transformar as dinâmicas que sustentam o conflito. E isto é paz, porque é “ausência de medo”.



Saiba mais em:

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



FELIZ NATAL

Desejamos que o seu Natal seja brilhante de
alegria, iluminada de amor, rodeado de paz
e repleto de harmonia.



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



MigaitasSalaoChampagne

Somos quatro irmãos e herdámos um terreno que era dos nossos pais. No verão apareceu um comprador que ofereceu um bom valor pelo terreno e estamos todos de acordo em vendê-lo, já que nenhum de nós tem interesse no terreno e nos últimos anos temos tido várias despesas com a limpeza. Contudo, um dos irmãos sofre de demência há vários anos e não está capaz assinar. Já temos tudo pronto para fazer a escritura do terreno mas disseram-nos que não podemos vender sem o meu irmão assinar, é verdade?



MISSÃO (IM)POSSÍVEL: QUATRO HERDEIROS E UM TERRENO



Caro leitor,

A venda de um terreno herdado por vários familiares costuma ser um processo, por si só, desafiante, no entanto quando entre os herdeiros existe uma pessoa que não está capaz, surgem novos obstáculos jurídicos e familiares que exigem uma atenção redobrada e uma negociação mais cautelosa.

Sempre que haja a decisão de venda de um bem herdado por vários herdeiros é necessário o consentimento e a assinatura de todos os proprietários. Neste caso, apesar de todos estarem aparentemente de acordo, a verdade é que um dos herdeiros sofre de uma doença que o incapacita de formular a sua vontade e que o torna incapaz de reger o seu património e de gerir a sua pessoa.

Assim sendo, antes de procederem à escritura de partilha, o primeiro passo será intentar uma Ação de Maior Acompanhado junto do tribunal da residência do vosso irmão. Trata-se de um processo urgente e que está isento de taxas de justiça, o que significa que não precisam de pagar custas. Nesta ação será avaliado o estado de saúde do beneficiário e o mesmo será ouvido pelo Tribunal que decretará as medidas necessárias ao seu acompanhamento. De entre os familiares é designado um acompanhante que ficará responsável por cumprir e zelar pela concretização das

medidas que forem fixadas. Os restantes familiares poderão compor o conselho de família e auxiliar o acompanhante em tudo o que for necessário para assegurar o bem-estar do beneficiário.

No âmbito daquele processo devem indicar todos os bens que o vosso irmão possua, como contas bancárias, bens móveis e imóveis, incluindo o referido terreno, de modo a que fique assente todo o património que o mesmo possui.

Posteriormente, por apenso, deve ser intentada uma nova ação para autorização judicial da venda do terreno. Nesse processo, o Tribunal averigua se estão cumpridos os requisitos necessários e se o valor indicado para a venda é considerado justo, podendo para o efeito ordenar que seja feita uma perícia com vista à determinação do valor de mercado daquele imóvel para que o terreno não seja vendido por um valor inferior. Se o Tribunal considerar que está salvaguardado o interesse do maior acompanhado é proferida a sentença que determina o prazo em que a escritura deve ser realizada. Com a certidão da sentença que autoriza a venda os herdeiros podem fazer a escritura do terreno, devendo o valor correspondente à parte do vosso irmão ser depositada na conta bancária do mesmo. O comprovativo deste depósito deverá ser junto ao processo de autorização judicial para efeitos de prova, determinando assim a sua conclusão.

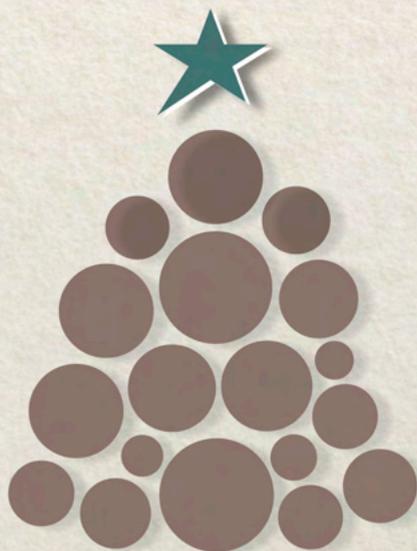


Sofia Ornelas
ADVOGADA

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

www.amavinhos.com



ama  inhos

WINE BOUTIQUE

2012

NATAL 2024

VISITE NA NOSSA GARRAFEIRA E LOJA ONLINE

Crie um cabaz à sua medida

253 096 381 - 919 009 243 - 932 021 778

amavinhos@gmail.com

Rua Manuel Almeida Passos, N°32 Ferreiros - Braga



Daniel Castro

TATTOO ARTIST®

O ANIME E OS COMICS COMO INSPIRAÇÃO

É no seu estúdio em São Pedro de Merelim que Daniel Castro desenvolve o seu trabalho, num espaço reservado e com uma decoração que remete para a sua inspiração como tatuador. “Desde criança, sempre quis ser diferente e o mundo das tatuagens sempre me interessou. Quando me tornei tatuador, senti que a oferta existente era muito igual, baseada essencialmente no realismo. Os desenhos pareciam ser sempre semelhantes. Quando surgiu a pandemia, tive oportunidade de ter mais tempo para adotar um novo estilo. O universo Anime, os cartoons e os Comic Books sempre me fascinaram e é aí que encontro a maior inspiração para o que faço hoje”, explica o tatuador.

Se antes este tipo de expressão artística era de nicho, atualmente há um mercado em franca expansão, como é exemplo a realização das Comic Con Portugal e que arrastam uma legião de fãs todos os anos. “Este estilo permite-me ter mais liberdade criativa e desenhos totalmente originais. No realismo, se tu queres tatuar um polvo e eu tenho de ir buscar referências de imagens já existentes. Quando escolhes um estilo mais baseado na cultura pop, em que as referências são a música, as séries, os desenhos animados, a liberdade é maior e o desenho é feito de raiz. Ou seja, não há uma referência óbvia, mas sim um conceito e a criatividade do artista tatuador”, refere Daniel Castro.

TRABALHO DE ARTISTA

“Como artista, é importante darmos a nossa opinião. Seja no tamanho, seja na zona do corpo onde queres tatuar, tu tens de ser claro com o cliente. Não podes fazer um desenho enorme numa zona de corpo pequena. Acredito que é no diálogo que chegamos à melhor forma de criar uma tatuagem”, explica.

O sucesso de Daniel Castro como artista tem sido reconhecida em vários eventos dedicados ao tema e por estúdios no estrangeiro. “Tenho ido fazer trabalhos na Alemanha, França ou Itália e também já tive convites para os Estados Unidos. Em termos de prémios, ganhei o 1º Lugar e Melhor tatuagem do Dia, na categoria de Anime, na Convenção de Tatuagem de Lisboa. Este ano, fiquei em segundo lugar. Na Convenção de Itália, era o único português a representar o nosso país e consegui o terceiro lugar na categoria de Anime.

O reconhecimento que tenho recebido tem sido gratificante e dá-me mais força para continuar a trabalhar e evoluir nesta área”, refere o tatuador.





DESENHOS EM ROUPA

Além de colocar a sua marca na pele dos clientes, Daniel Castro desenvolveu uma linha de t-shirts com desenhos personalizados, em que o universo dos comics assume destaque. "É uma forma de mostrar o meu trabalho num formato diferente, mas que me dá imenso prazer fazer. Atualmente, estou a apostar no tema Anime", finaliza.



R. da Ramoa n° 80
4700-855 Braga
918 205 132
danielcastrotattooshop@gmail.com

 @danielcastro_tattooartist

Daniel Castro
TATTOO ARTIST®



ELEGÂNCIA E EXCLUSIVIDADE!



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

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

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

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

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

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

Rosa Amélia, fundadora da marca



MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA DA GLICÉMIA E A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A

diabetes é uma condição crónica que afecta milhões de pessoas em todo o mundo. A gestão eficaz da diabetes requer monitorização constante dos níveis de glicose no sangue, uma tarefa que pode ser desafiante e, por vezes, exaustiva. No entanto, com os avanços na tecnologia, especialmente na inteligência artificial (IA), a monitorização contínua da glicémia tornou-se mais acessível e precisa, oferecendo novas esperanças para os diabéticos.

A Importância da Monitorização Contínua da Glicémia

A monitorização contínua da glicémia (MCG) é um método que permite aos diabéticos medir os seus níveis de glicose no sangue em tempo real, ao longo do dia e da noite. Este método utiliza sensores que são inseridos sob a pele e que medem os níveis de glicose no fluido intersticial. Os dados são então transmitidos para um dispositivo de monitorização, como um smartphone ou um relógio inteligente.

A MCG oferece várias vantagens em relação aos métodos tradicionais de monitorização da glicémia, como os testes de picada no dedo. Em primeiro lugar, a MCG fornece uma imagem mais completa dos níveis de glicose ao longo do tempo, permitindo aos diabéticos identificar padrões e tendências que podem não ser evidentes com medições esporádicas. Em segundo lugar, a MCG pode alertar os utilizadores sobre níveis de glicose perigosamente altos ou baixos, permitindo uma intervenção rápida e evitando complicações graves.

O Papel da Inteligência Artificial na Monitorização da Glicémia

A inteligência artificial tem o potencial de transformar a monitorização contínua da glicémia, tornando-a mais precisa, personalizada e proactiva. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a IA está a ser utilizada para melhorar a gestão da diabetes:

1. Previsão de Níveis de Glicose

Os algoritmos de IA podem analisar os dados de glicose em tempo real e prever os níveis futuros de glicose com base em padrões históricos. Isto permite aos diabéticos antecipar e prevenir episódios de hipoglicemia (níveis baixos de glicose) ou hiperglicemia (níveis altos de glicose) antes que ocorram. Por exemplo, se o algoritmo prever que os níveis de glicose vão cair durante a noite, o utilizador pode ajustar a sua dose de insulina ou consumir uma ceia antes de dormir.

2. Personalização do Tratamento

Cada diabético é único, e os seus níveis de glicose podem ser influenciados por uma variedade de fatores, como dieta, exercício, stress e medicação. A IA pode analisar estes facto-

res e fornecer recomendações personalizadas para a gestão da glicémia. Por exemplo, um algoritmo de IA pode sugerir ajustes na dieta ou no regime de exercício com base nos padrões de glicose do utilizador.

3. Integração com Dispositivos de Insulina

Os sistemas de MCG podem ser integrados com bombas de insulina e outros dispositivos de administração de insulina para criar sistemas de "pâncreas artificial". Estes sistemas utilizam algoritmos de IA para ajustar automaticamente a administração de insulina com base nos níveis de glicose em tempo real. Isto pode reduzir a carga de gestão da diabetes e melhorar o controlo glicémico.

Possibilidades Futuristas

Embora muitas das aplicações da IA na monitorização da glicémia já estejam em uso, há várias possibilidades futuristas que podem revolucionar ainda mais a gestão da diabetes:

1. Sensores Não Invasivos

Atualmente, a maioria dos sistemas de MCG requer a inserção de um sensor sob a pele, o que pode ser desconfortável para alguns utilizadores. No futuro, poderemos ver o desenvolvimento de sensores não invasivos que podem medir os níveis de glicose através da pele ou do suor. Estes sensores poderiam ser integrados em dispositivos de uso diário, como relógios inteligentes ou pulseiras.

2. Monitorização Contínua de Outros Biomarcadores

Além da glicose, a IA pode ser utilizada para monitorizar outros biomarcadores que são importantes para a gestão da diabetes, como os níveis de insulina, cetonas e hormonas do stress. Isto poderia fornecer uma imagem mais completa da saúde do diabético e permitir uma gestão mais holística da condição.

3. Assistentes Virtuais de Saúde

Os assistentes virtuais de saúde, alimentados por IA, poderiam fornecer suporte contínuo aos diabéticos, respondendo a perguntas, fornecendo lembretes de medicação e oferecendo conselhos personalizados. Estes assistentes poderiam ser integrados em dispositivos de uso diário e estariam disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.

4. Análise de Dados em Larga Escala

Com a crescente quantidade de dados de saúde disponíveis, a IA pode ser utilizada para analisar dados em larga escala e identificar novas tendências e padrões na gestão da diabetes. Isto poderia levar ao desenvolvimento de novas terapias e intervenções que são mais eficazes e personalizadas.



Eng. José Medeiros
de Almeida

Microsoft Senior Technical Engineer e sócio da www.girohc.pt



Continua

IMPULSIONE A DIGITALIZAÇÃO DO SEU NEGÓCIO

A AEB – Associação Empresarial de Braga está a impulsionar a digitalização de empresas através da sua Aceleradora de Comércio Digital, no âmbito do projeto “Acelerar o Norte”, apoiado pelo PRR – Plano de Recuperação e Resiliência. Este projeto é direcionado para empresas dos setores do comércio, serviços pessoais, restauração e similares, com o objetivo de facilitar a sua transição digital.

“O objetivo é garantir que as empresas da região estejam preparadas para os desafios do futuro, ajudando-as a integrar as novas tecnologias nos seus processos de negócio. A digitalização não é apenas uma necessidade, é uma oportunidade para aumentar a competitividade e melhorar a eficiência das empresas”

Rui Marques, Diretor-Geral da AEB.



COM A ACELERADORA DE COMÉRCIO DIGITAL DE BRAGA, AS EMPRESAS PARTICIPANTES TÊM ACESSO A UM CONJUNTO EXCLUSIVO DE SERVIÇOS GRATUITOS, INCLUINDO:

- ▶ Diagnóstico de maturidade digital, com consultoria técnica especializada;
- ▶ Planos personalizados de transição digital, adaptados aos objetivos de cada negócio;
- ▶ Participação em eventos de capacitação focados em ferramentas e estratégias digitais;
- ▶ Acesso a vouchers de 500, 1.000 ou até 2.000 euros, para contratação de serviços digitais.

SEJA UMA DAS 692 EMPRESAS QUE VAMOS APOIAR. APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE PARA ACELERAR A SUA TRANSIÇÃO DIGITAL COM O APOIO ESPECIALIZADO DA AEB.

A aceleradora está aberta a empresas dos concelhos de Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde, que atuem nos setores abrangidos.

Se quer digitalizar o seu negócio e acelerar o seu crescimento, entre em contacto com a Aceleradora de Comércio Digital da AEB através do telefone 253 201 756 ou do email braga@aceleraronorte.pt

aeb CÂMARA DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

A digitalização é para todos os negócios.
Por muito mecânica que seja a sua atividade.

Saiba mais em [aceleraronorte.pt](https://www.aceleraronorte.pt)



**ACELERAR
ONORTE**



VANTAGENS DOS SISTEMAS DE MCG E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA OS POVOS MAIS POBRES

A

diabetes é uma condição que não discrimina, afetando pessoas de todas as idades, gêneros e classes sociais. No entanto, as populações mais pobres enfrentam desafios únicos na gestão da diabetes, devido ao acesso limitado a cuidados de saúde, recursos financeiros restritos e falta de educação sobre a condição. A implementação de sistemas de monitorização contínua da glicémia (MCG) e a utilização da inteligência artificial (IA) podem trazer benefícios significativos para estas populações, ajudando a reduzir as disparidades na saúde e a garantir que todos, ricos e pobres, tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade.

1. Acessibilidade e Custo-efetividade

Uma das principais barreiras para os povos mais pobres no acesso a cuidados de saúde é o custo. Os sistemas tradicionais de monitorização da glicémia, como os testes de picada no dedo, podem ser caros e requerem a compra contínua de tiras de teste e lancetas. Em contraste, os sistemas de MCG, embora inicialmente mais caros, podem ser mais custo-efetivos a longo prazo, pois reduzem a necessidade de compras frequentes de consumíveis. Além disso, à medida que a tecnologia avança e a produção em massa se torna mais comum, espera-se que os custos dos sistemas de MCG diminuam, tornando-os mais acessíveis para as populações de baixa renda.

2. Educação e Conscientização

A falta de educação sobre a diabetes e a gestão da glicémia é um problema significativo nas comunidades mais pobres. A IA pode desempenhar um papel crucial na educação e conscientização, fornecendo informações personalizadas e acessíveis sobre a condição. Aplicações móveis e assistentes virtuais de saúde, alimentados por IA, podem fornecer recursos educativos, responder a perguntas e oferecer conselhos sobre a gestão da diabetes. Estes recursos podem ser disponibilizados em várias línguas e adaptados às necessidades culturais das diferentes comunidades, garantindo que a informação seja compreensível e relevante.

3. Monitorização Remota e Telemedicina

Nas áreas rurais e nas comunidades mais pobres, o acesso a cuidados de saúde pode ser limitado devido à falta de infraestruturas e profissionais de saúde. Os sistemas de MCG, combinados com a IA, podem facilitar a monitorização remota dos níveis de glicose, permitindo que os profissionais de saúde acompanhem os pacientes à distância. A telemedicina pode ser utilizada para consultas virtuais, onde os médicos podem analisar os dados de glicose em tempo real e fornecer recomendações de tratamento sem que os pacientes precisem de se deslocar. Isto é particularmente benéfico para os pacientes que vivem em áreas remotas ou que têm dificuldades de mobilidade.

4. Prevenção de Complicações

A gestão inadequada da diabetes pode levar a complicações graves, como doenças cardíacas, problemas renais, neuropatia e retinopatia. Estas complicações são frequentemente mais prevalentes nas populações mais pobres, devido ao acesso limitado a cuidados de saúde e à falta de monitorização contínua. Os sistemas de MCG, com o apoio da IA, podem ajudar a prevenir estas complicações, fornecendo alertas em tempo real sobre níveis de glicose perigosamente altos ou baixos e permitindo intervenções rápidas. A IA pode também analisar os dados de glicose ao longo do tempo e identificar padrões que podem indicar um risco aumentado de complicações, permitindo que os pacientes e os profissionais de saúde tomem medidas preventivas.



5. Personalização do Tratamento

Cada paciente com diabetes é único, e os seus níveis de glicose podem ser influenciados por uma variedade de fatores, como dieta, exercício, stress e medicação. A IA pode analisar estes fatores e fornecer recomendações personalizadas para a gestão da glicémia, adaptadas às necessidades individuais de cada paciente. Isto é particularmente importante para as populações mais pobres, que podem não ter acesso a cuidados de saúde personalizados. A personalização do tratamento pode melhorar significativamente o controlo glicémico e a qualidade de vida dos pacientes.

6. Redução da Carga dos Sistemas de Saúde

Os sistemas de saúde nas comunidades mais pobres estão frequentemente sobrecarregados e com recursos limitados. A implementação de sistemas de MCG e a utilização da IA podem ajudar a reduzir a carga sobre estes sistemas, permitindo uma gestão mais eficiente da diabetes. A monitorização remota e a telemedicina podem reduzir a necessidade de visitas frequentes ao hospital, enquanto a prevenção de complicações pode diminuir a necessidade de tratamentos caros e prolongados. Isto pode liberar recursos para serem utilizados em outras áreas críticas da saúde.

7. Empoderamento dos Pacientes

A gestão da diabetes pode ser uma tarefa desafiadora e, por vezes, esmagadora, especialmente para os pacientes que vivem em condições socioeconómicas desfavoráveis. Os sistemas de MCG e a IA podem empoderar os pacientes, fornecendo-lhes as ferramentas e informações necessárias para gerir a sua condição de forma eficaz. A capacidade de monitorizar os níveis de glicose em tempo real, receber alertas e recomendações personalizadas, e aceder a recursos educativos pode aumentar a confiança dos pacientes na gestão da sua diabetes e melhorar a sua adesão ao tratamento.

CONCLUSÃO

A monitorização contínua da glicémia e a inteligência artificial têm o potencial de transformar a gestão da diabetes, tornando-a mais precisa, personalizada e proativa. Com os avanços contínuos na tecnologia, podemos esperar ver ainda mais inovações que irão melhorar a qualidade de vida dos diabéticos e reduzir a carga de gestão da condição. A combinação de MCG e IA oferece uma visão promissora para o futuro da gestão da diabetes, proporcionando esperança e novas possibilidades para milhões de pessoas em todo o mundo.





Marque já o seu almoço ou jantar de empresa e de Natal. Estamos à sua espera

PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



SUGESTÕES

**Peixe do Mar da Apúlia · Camarão da Costa · Fanecas à Pedrinhas
Açorda de Peixe e Gambas · Polvo à Pedrinhas · Ensopado de Raia
Ceviche · Carpaccio de Carapau**





O SEU ESPAÇO DE SAÚDE!

Com 42 anos de história, a Clínica Médica das Enguardas mudou, há cerca de meio ano, para um espaço totalmente renovado, com mais comodidade para os clientes e melhores condições para prestar cuidados de saúde. “Já temos uma longa história na cidade. Estávamos num local que deixou de ter as condições que consideramos necessárias para prestar um atendimento de excelência que é a ambição da nossa equipa. O novo espaço tem melhores condições de trabalho e com acessibilidade total para pessoas com pouca mobilidade”, assegura o Diretor Clínico, Dr. Romeu Maia Barbosa.

EQUIPA DE EXCELÊNCIA

Ao longo dos anos, a Clínica Médica das Enguardas teve nos seus quadros os melhores clínicos nas áreas onde atua e um compromisso para com os seus pacientes, uma realidade que se mantém inalterada. “Reunimos um conjunto de clínicos com muita experiência e conhecimento, médicos conceituados a nível nacional, nas áreas da Nutrição, Medicina Desportiva, Ortopedia, Osteopatia Infantil, Urologia ou a Medicina Estética”, explica o clínico.

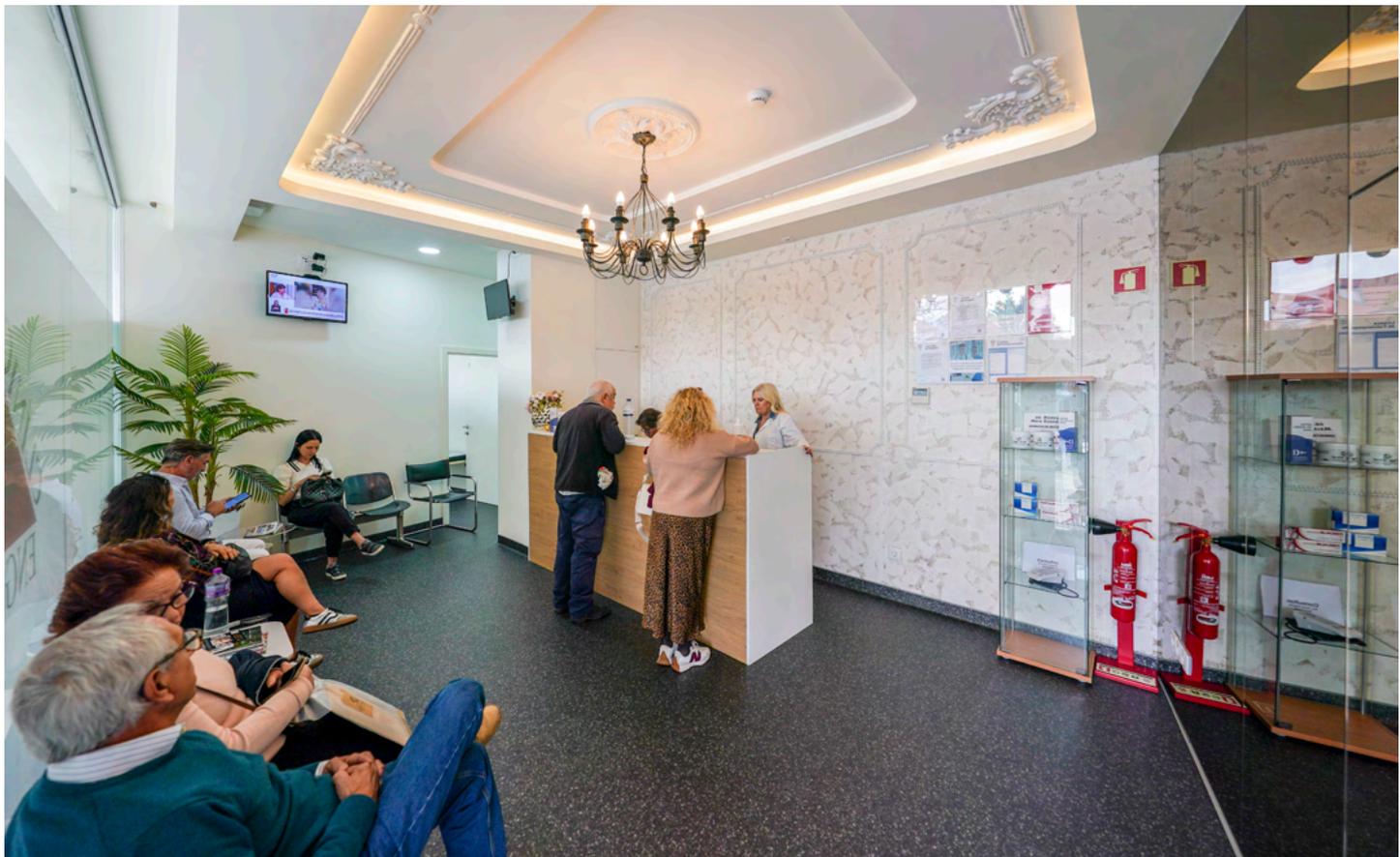
EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTO DERAM ORIGEM A PRODUTOS DE MARCA PRÓPRIA

O conhecimento acumulado nas áreas da Nutrição e Emagrecimento permitiram ao Dr. Romeu Maia Barbosa criar um conjunto de produtos

desenvolvidos especialmente para os seus pacientes. “Temos uma linha de produtos de tratamento de problemas como a obesidade e distúrbios alimentares, produtos de drenagem, detox, cremes para a celulite, e os resultados que temos são excelentes. São complementos para a consulta de Nutrição e Emagrecimento”, refere.

Quando se fala em assuntos como nutrição e emagrecimento, há muita oferta de produtos, mas nem todos consideram a segurança do cliente, nem sequer há um acompanhamento médico para que o processo seja feito com segurança. “Aquilo que as pessoas podem encontrar aqui é um gabinete com 40 anos de experiência, profissionais e médicos com provas dadas na área e um acompanhamento multidisciplinar do paciente. As questões da nutrição e dos problemas relacionados com o peso tem a ver com a parte física, mas também com a parte psíquica. É importante tirar uma ‘radiografia’ ao paciente, corrigir erros, sem nunca esquecer de olhar para cada pessoa como um todo. Por vezes, a obesidade é o resultado de outro qualquer desequilíbrio que precisa ser corrigido”, garante o Dr. Romeu Maia Barbosa.

“Temos uma estrutura pensada para oferecer o melhor serviço possível aos nossos clientes, tratando-os com humanismo, proximidade e ouvindo o que têm para nos dizer. É dessa forma que temos trabalhado, ao longo dos anos, e é isso que os nossos clientes procuram quando vêm à Clínica das Enguardas”, finaliza.



SERVIÇOS

CLÍNICA GERAL / MEDICINA DESPORTIVA / OBESIDADE E CELULITE

Dr. Romeu Maia Barbosa (Diretor Clínico)

ORTOPEDIA

Dr. Martins Pereira

UROLOGIA - CONSULTAS E EXAMES DE UROFLUXOMETRIA

Dr. Manuel Vila Mendes

OSTEOPATIA DE CRIANÇAS E ADULTOS

Dr. Tiago Ribeiro

CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Maurício Lepak Milet

NEUROLOGIA

Dra. Paula Salgado



Rua José Sarmento, 29 – São Vitor
 4710-103 Braga
 253 203 930
 967 005 949
 fatimacortez.pt
 fatimacortez-hw@hotmail.com


 clinica.enguardas


 CLÍNICA MÉDICA
 ENGUARDAS



CARDINAL
CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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



ALLMED

— CLÍNICA —
MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Dispomos de estacionamento gratuito

RE/MAX MOVE CONQUISTADOR

“Um sonho que se tornou realidade”

O Grupo RE/MAX Move abriu uma nova unidade de negócio, a Remax Move Conquistador, situada na Avenida D. João IV. Trata-se do 10º espaço com a chancela do Grupo Move. “Era um projeto que estava pensado há muito tempo e um sonho que agora se torna realidade. Queremos continuar o bom trabalho que a nossa equipa tem feito até agora”, explicam Artur Borges e Luís

Felício, sócios-gerentes da nova agência, que resulta da reformulação de uma agência que já existia como RE/MAX.

Além do serviço de mediação imobiliária, o espaço tem dentro de portas uma empresa de intermediação de crédito, tornando o processo de aquisição e venda mais rápido e descomplicado.

Saiba mais em:

Av. Dom João IV 560
4810-533 Guimarães
grupomove.pt
Facebook/REMAX Grupo Move



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



L-BLUES

O NOME ENGANA, A MÚSICA NÃO

O trocadilho L(hell)-Blues remete para a sonoridade 'rockeira' e o rock genuíno, aquele que muitos pensam ter ficado nos anos 90, está lá, mas é o blues e o country que inspira as composições. Os ensaios parecem saídos de um qualquer cenário dessa época, em que nos sentamos e parece que estamos a ouvir o "Costa a Costa", programa radiofónico de culto da Antena 3.

É em Manhente - Barcelos que fomos encontrar, na cava de uma fábrica de estofos, os L-Blues a ensaiar. O cenário parece saído de um filme dos anos 90 ou de um videoclip das bandas que fizeram furor na época. O criador deste projeto é Bruno Lopes (guitarra e harmónica), que conta ainda com Ana Neto (voz), Céu Neiva (teclas, mas já tocou guitarra), Diogo Silva (baixista) e Jorge Braga (baterista). "Não somos músicos a tempo inteiro. Todos eles foram meus alunos, na escola Guitarras de Manhente: Escola de Rock, que já existe há 14 anos", explica. Jorge Braga, por exemplo, é programador. Diogo e Ana são administrativos, Céu é cientista, mas desde 2015 que se juntaram para criar este projeto. "A génese foi a escola. Eu estive noutros projetos, antes dos L-Blues, e, quando esta geração entrou na escola, acabou por fazer sentido para todos criarmos uma banda, quando os convidiei. Todos eles levavam a música muito a sério, apesar de serem jovens", conta Bruno Lopes.

Há algo de genuíno na sonoridade dos L-Blues. O rock está lá, mas a essência é o blues. "Não são só os acordes ou a construção harmónica, mas também o sentimento que queremos transmitir é do blues e do country. Se pensarmos no Bob Dylan, ele não é propriamente do blues, mas percebemos que está ali, é uma influência. Nós pensámos exatamente no mesmo quando criámos a banda e quisemos que fosse cantado em português, para dar maior sentido às letras. Geralmente, o blues é cantado em inglês e, desta forma, distinguimo-nos", defende o artista.

Vamos lá explicar o nome: "L (hell-Blues), além do trocadilho que lhe dá uma dimensão universal, é uma homenagem a Robert Johnson e à fábula célebre na música americana, em que ele supostamente fez um pacto com o diabo", graceja Bruno Lopes. Segundo reza a lenda, no lendário cruzamento entre as rodovias 61 e 49, em Charkdale, no Mississípi, o músico, com uma garrafa de uísque não mão e já bastante alcoolizado, teria 'vendido' a sua alma ao diabo, se lhe fosse permitido ser reconhecido como o maior músico de blues, sem que para isso fizesse grande esforço.

Com atividades fora da música agitadas e preenchidas, é o amor à música que fez o projeto crescer. "Quando se gosta, tudo é mais fácil. Quando estive na universidade, era mais difícil para conciliar a música com os estudos, mas nunca larguei nada. Aliás, até me ajudava a abs-trair-me do stress da vida académica", conta Céu Neiva.





Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia Total
Colonoscopia Esquerda
Retosigmoidoscopia
Anuscopia
Biópsia Endoscópica
Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.^a



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



L-BLUES CANTAR EM PORTUGUÊS

Se fosse em inglês, haveria mais rádios a tocar as músicas dos L-Blues? “Não sei se isso faria diferença. A música portuguesa, cantada em português, penso que está em crescimento. Para nós, faz sentido, até porque o Bruno começou a escrever e só depois passou para mim essa função”, explica Ana Neto. Bruno complementa: “Para mim, fazia mais sentido se fosse a Ana a escrever, para dar alguma verdade à música. Quando ela canta, sente aquilo que canta”

O processo criativo não é linear. “Umhas vezes, eu escrevo as letras e eles compõem, outras, eu oiço a música e escrevo a partir daí. Tem sido um trabalho de equilíbrios”, explica a vocalista.

REDES SOCIAIS E PLATAFORMAS MUSICAIS MUDARAM O ACESSO À MÚSICA

Com o acesso às plataformas generalizado, é mais fácil estar disponível para todo o público, mas parece ser mais difícil ‘entrar’ nas rádios. “Eventualmente, havendo um produtor ou um manager seria mais fácil ter esse acesso. Somos totalmente independentes e não temos uma editora”, refere Diogo Silva. “A música ainda está muito centralizada em algumas editoras, que acabam por controlar esse meio. Parece que falta alguma coragem para ter rock mais ‘selvagem’ nas rádios. Além disso, é tudo muito produzido, não se aposta em bandas, mas em artistas a solo, que depois contratam músicos para tocar ao vivo e isso permite que haja menos conflitos e é tudo mais controlado. A música é um pouco toda igual e semelhante, não há coisas novas a aparecer, sonoridades diferentes”, lamenta Bruno Lopes. “As rádios nacionais não passam as nossas músicas, apenas as regionais – e deixo-lhes um agradecimento por ter essa abertura”.

FEEDBACK AO VIVO É “EXCELENTE”

Nas suas apresentações ao vivo, o público fica “agradavelmente surpreendido” com os L-Blues. “Quando crias e depois tens um feedback excelente ao vivo, de algo que criamos e transmitimos ao público, é muito gratificante. Os concertos são sempre muito interativos, tanto durante como no final do espetáculo. Costumam dizer que ficam surpreendidos e não há um público alvo para a nossa música. Ao vivo, percebemos que a nossa música agrada aos jovens e aos menos jovens”, refere Diogo Silva.

E de que forma se dá o passo seguinte? Precisam de um ‘hit’? “Eu sinto que a banda precisa de alguém que nos dê oportunidade para mostrarmos a nossa música, porque é boa e é bem feita. Há cuidado musical naquilo que fazemos. Não andamos à procura de um ‘hit’... de uma coisa que acontece uma vez e ninguém sabe bem como aconteceu. Quando estamos a criar, não pensamos nisso, mas antes em fazer boa música. Música da qual nos orgulhamos e gostamos de mostrar e, acredita, nós somos os maiores críticos de nós mesmos. Sinto, genuinamente, que houve músicas que fizemos com qualidade para estar em rádios nacionais”, finaliza Bruno Lopes.

A banda acaba de gravar o seu novo videoclipe, do novo single *Mente*, do álbum *Labirinto*. Para seguir nas redes sociais e nas plataformas dos L-Blues:



facebook.com/LBluesBand
instagram.com/_lblues
youtube.com/@lblues1292

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 Cuscus, pratos são especialidades da casa, mas outros pratos vão surgindo e criando novidade a cada estação. “Não queremos que ter um menu estanke,

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



NOSSA

DANCETERIA

MÚSICA DE DANÇA

BANDAS AO VIVO

ARTISTAS CONVIDADOS

DJ RESIDENTE

Zona Industrial de Ferreiros
Cidade de Braga


nossadanceteria

Informações e Reservas

927 381 524

(chamada p/ rede fixa nacional)

Lacatoni®



Lacatoni

36 ANOS a respirar Desporto



Rua da Quintã, Lote 1, 2 e 3
4700-023 Frossos - Braga

www.lacatoni.com

T: (+351) 253 300 990
comercial@lacatoni.com

Projeto é apoiado pelo programa do governo 'Clubes de Leitura do Ensino Superior' no âmbito do Plano Nacional de Leitura 2027

ALUNOS DA CATÓLICA CRIAM CLUBE 'LIBERDADE' PARA PROMOVER O LIVRO E INCENTIVAR OS JOVENS À LEITURA

Por: **Marta Amaral Caldeira**



É com o objetivo de promover o livro e incentivar à leitura que a Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga (UCP-Braga) acaba de lançar o Clube de Leitura 'Liberdade'. O projeto é apoiado pela iniciativa governamental intitulada 'Clubes de Leitura do Ensino Superior', no âmbito do 'Plano Nacional de Leitura 2027' e foi lançado no passado dia 30 de Outubro com uma tertúlia, onde os convidados falaram da importância da leitura para o conhecimento e desenvolvimento humano, deixando várias sugestões de obras para os leitores.

A partir do desafio do governo, um núcleo de alunos, com representantes de todos os cursos, da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS), candidatou o seu projeto para a constituição do Clube de Leitura 'Liberdade', tendo sido um dos 20 projetos das inúmeras instituições de ensino superior do país a ser selecionado pelo Plano Nacional de Leitura 2027.

Regina Campos, diretora da Rede de Bibliotecas Escolares de Braga, Fernando Azevedo, professor da Universidade do Minho e Sofia Afonso, uma das responsáveis pela Livraria 'Centésima Página', foram os convidados de honra que marcaram presença no lançamento do Clube de Leitura 'Liberdade', numa sessão pública que teve lugar na FFCS da UCP-Braga, conduzida por Cândido Oliveira Martins e Luísa Magalhães, docentes da Universidade Católica.

"Como motivar os jovens para o livro e a leitura como algo que não seja imposto, atendendo ao fato de os estudos mais recentes revelarem um decréscimo acentuado de hábitos de leitura nos estudantes que frequentam o Ensino Superior?"

A pergunta, em jeito de retórica, foi lançada aos palestrantes convidados nesta sessão de lançamento do Clube de Leitura 'Liberdade', no sentido de discutir o que pode e deve ser feito com vista a estimular os jovens, de

novo, para a leitura, sendo esta, um dos vetores essenciais para um domínio eficaz e correto da Língua Portuguesa (caso seja esta a língua em que se leia), domínio este considerado pelos docentes e especialistas da área como "fundamental" para o desenvolvimento de outras competências, igualmente importantes, como a expressão oral e escrita, a concentração, o discurso estruturado, bem como o domínio gramatical da língua, entre outras competências, como a questão do desenvolvimento do raciocínio crítico daqueles que serão os futuros profissionais de amanhã, seja em que área científica for.

Estes e outros aspetos foram valorizados por Fernando Azevedo, na sessão de apresentação do Clube de Leitura 'Liberdade'. "A leitura é muito relevante em vários domínios, desde a dimensão afetiva ao desenvolvimento cognitivo, à partilha de saberes e de experiências, para além de nos ajudar a interrogarmos o mundo", assinalou o professor da UMinho. "Ler ajuda, sem dúvida, à minha transformação individual e coletiva/social. Ler implica que consigo transformar a minha vida. Essa transformação acontece lendo. Trata-se de empoderamento dos sujeitos, desde tenra idade, com vista a que adquiram um poder próprio e individual, enquanto cidadãos livres, de participar e ser membros efetivos na polis".

O professor da UMinho deixou a 'dica' do livro que está, neste momento, a ler e que o tem empolgado: 'Nexos - História Breve das Tecnologias de Informação'. "Estou a ler versão espanhola e esta obra tem a ver com a questão da Inteligência Artificial (IA), que é um tema muito atual e que me interessa muito. Até que ponto pode a IA ser perturbadora e criar dissonâncias no nosso mundo? Será que é tudo benéfico ou não? Quais são os limites? O que é legítimo numa sociedade que usa as tecnologias de inteligência artificial, quando sabemos que, apesar de a leitura ser um ato de liberdade, também sabemos que existem muitos problemas éticos como a questão das fakenews, que nos dão uma visão enviesada do mundo?", apontou.

Continua

O Melhor
Sabor
está aqui!



962 371 807

(chamada p/ rede móvel nacional)

253 339 321

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



NOGUEIRABAR

antonionogueira@live.com.pt

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h



“O domínio da leitura é fundamental para desenvolvimento de outras competências”

Regina Campos define a leitura como “a base de sermos pessoas”. “Para mim, a leitura é sempre um crescimento, uma aprendizagem que é diferente da sala de aula ou dos manuais. Nós crescemos enquanto pessoas porque considero que existe uma espécie de identificação, também, com as personagens de um livro que estejamos a ler e que tem a capacidade de nos fazer transformar. É, de fato, uma aprendizagem que nem viajando se chega lá.

O livro permite-me saber mais coisas e posso escolher o que quero ler em total liberdade, pois tenho este poder de decidir. A leitura é, realmente, um poder que temos ao nosso alcance e é muito importante que os nossos jovens tenham bons hábitos de leitura”.

Por outro lado, “não acredito que as pessoas não gostem de ler”, aponta Regina Campos, indicando que, o que, muitas vezes acontece, em termos de leitura se relaciona com os problemas que implicam o exercício de leitura, que exige concentração, tempo e algum esforço da parte do leitor – problemas que se resolvem facilmente com a prática e bons hábitos de leitura, seja em que idade for.

A diretora da Rede de Bibliotecas Escolares de Braga confessou que um dos livros que leu em criança que mais a marcou foi: ‘Chocolate à Chuva’, de Alice Vieira. Deixou, ainda, mais dois títulos, um que foi crucial na sua adolescência – ‘Verónica decide Morre’, obra de Paulo Coelho e ‘A Insustentável Leveza do Ser’, escrito por Milan Kundera.

“Ler é liberdade, é algo potenciador e construtor de consciência. Quando tomamos consciência de algo, transformamos o nosso lado interior e a partir do momento em que adquirimos essa consciência, o meu comporta-

mento a seguir é transformador, por isso, sem dúvida que a leitura é transformadora”, frisou Sofia Afonso.

A responsável da Livraria ‘Centésima Página’ contou, na sessão de lançamento do Clube de Leitura ‘Liberdade’ da UCP-Braga, que o projeto da sua livraria foi “um sonho de criança”. Um sonho que, já na fase adulta, demorou cerca de dez anos a concretizar, em termos de trabalho de ‘rascunho’, mas o mote para o arranque do projeto foi o fato de Sofia e a colega que a acompanha na aposta empreendedora partiu da mesma sensação que partilhavam: “não nos revíamos nos projetos de livrarias que existiam na cidade de Braga”. Uma aventura empresarial da qual não se arrepende, dado o amor aos livros e à leitura (literatura), que se prepara para celebrar já o 25.º aniversário, neste mês de Novembro.

Recordando que foi o título ‘A pérola’, de John Steinbeck, como a obra que lhe deu o clique, na adolescência, para a relevância que a leitura tinha e do quanto teria a ganhar se tivesse bons hábitos de leitura, Sofia Afonso refere que foi, precisamente, essa “tomada de consciência” que possibilitou “com que eu visse o mundo de outra forma”.

“Ler cognitivamente é uma atividade difícil. Mas penso que nada está perdido, nós, enquanto pais, educadores e professores, é que temos a responsabilidade de incentivar os nossos filhos e alunos para a leitura, até que o clique aconteça neles como uma revelação”, referiu a responsável da ‘Centésima Página’.

“Somos todos portadores de liberdade. Mas a literatura dá-nos a possibilidade de alargar horizontes e adquirir uma atitude crítica no mundo. O certo é que ao telemóvel, a leitura é sempre superficial. Há algo que escapa. No entanto, entendo que nem todas as leituras têm que ser complexas, e, por isso, compete também à escola estimular os nossos jovens para a leitura, primeiro atraindo-os com obras de que gostem”, frisou, destacando a iniciativa dos alunos da FFCS da Católica-Braga em fomentar o livro e a leitura através da criação de um Clube de Leitura. “Deixa-me muito feliz ver os jovens entusiasmados com a leitura e criarem um clube deste nível é criar também uma comunidade: um espaço de liberdade e de autonomia”.

O site do Clube de Leitura ‘Liberdade’ da UCP-Braga está disponível em: <https://clubeliberdade.wixsite.com/clubeliberdade>. Mais informações sobre o projeto em www.clubesdeleituraensinosuperior.com.



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€**



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



Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt



Mais informações:



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

MANUEL CORREIA É CEO DA EMPRESA BRACARENSE QUE DÁ CARTAS DENTRO E FORA DO PAÍS



A Novo Modelo Europa foi fundada em 1994 e fazia parte de um grupo familiar de empresas. Com a separação do grupo, Manuel Correia (que já estava à frente da empresa) assumiu os destinos da Novo Modelo e fê-la crescer e desenvolver-se. “No início, eram apenas 10 funcionários. Hoje, somos 295 colaboradores, sem contar com os subcontratados, e temos

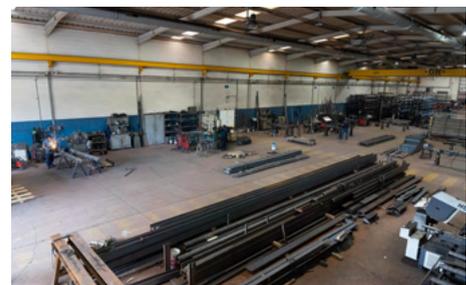
um terreno com 35 mil metros quadrados, sendo 12 mil metros de área industrial. A Novo Modelo tem vários projetos de expansão e crescimento, porque o mercado confia na nossa marca e na nossa forma de trabalhar”, explica Miguel Correia, membro da Administração e filho do CEO Manuel Correia.

INTERNACIONALIZAÇÃO E DIVERSIFICAÇÃO DO NEGÓCIO

Com o decorrer dos anos, e com o aumento da sua capacidade de produção, a Novo Modelo passou a expandir-se por outros países, “nomeadamente Angola e França, resultando daí a criação das filiais Afri-lindo e NOVO MODELO FRANCE, hoje responsáveis por uma grande fatia da sua produção, que é a exportação”, refere Miguel Correia.

Uma das grandes valências da Novo Modelo, depois da sua qualidade de produto, é diversidade de áreas de atuação, laborando em quatro áreas distintas dentro do setor da construção. “A Carpintaria, a Serralharia de Alumínio, a Serralharia de Ferro e Inox, fazem de nós um excelente parceiro em qualquer projeto onde estejam contempladas estas especialidades em conjunto. Temos investido em tecnologia que nos permite estar à altura das necessidades dos nossos clientes. Para além de novos softwares de apoio à produção, algumas máquinas têm sido adquiridas, como o corte por jato de água, e, mais recentemente, um centro de maquinação de placas de compósito, feita à medida das nossas necessidades, abrindo aqui uma nova área de intervenção, que é a execução de revestimentos de fachadas neste tipo de material, com qualquer tipo de design e configuração. Destacamos aqui os edifícios habitacionais “VARINO” quer sejam no continente ou no arquipélago da Madeira, para um dos nossos maiores clientes – SOCICORREIA”, afirma o responsável.

Ao longo dos anos, a Novo Modelo aproveitou o know-how adquirido no desenvolvimento de elementos de construção civil, como as estruturas metálicas e madeiras, para acrescentar novas áreas de negócio às três que já foram referidas. “Apostamos forte nas áreas do imobiliário e construção civil, não só em Portugal, mas também em Angola. Hoje, somos um grupo de empresas todas ligadas à construção que está preparado para abraçar os desafios mais exigentes. E acredite que os nossos clientes são realmente exigentes e desafiam-nos constantemente”, garante Miguel Correia.



“Gostamos de ser desafiados” – Isabel Pinto

Ao longo dos anos, o sucesso está intimamente ligado à forma de trabalhar no Grupo Novo Modelo. “Eu acredito que o que nos levou à posição onde estamos hoje foi o facto de não estagnarmos, mas querer sempre evoluir. Temos uma carpintaria equipada, que estará entre as três melhores em Portugal, e uma serralharia, tanto de ferro, como inox e alumínio com uma capacidade de produção excepcional. As áreas complementam-se dentro da construção civil e permite-nos apresentar soluções ao cliente que outras empresas não conseguem. Dá segurança ao cliente e rapidez na entrega do trabalho”, explica Isabel Pinto, membro da Administração e esposa de Manuel Correia. Fez todo o percurso junto com o marido, na empresa que ainda mantém o cariz familiar e que tem, ainda, como membro da Administração Raquel Correia, filha, que responsável pela área da contabilidade.

A modernização permite entregar um trabalho final de grande qualidade, porque cada projeto é visto como um novo desafio, que começa do zero. “Nós não fazemos pré-produção de nada, nem temos produção standard ou um catálogo. Trabalhamos um projeto, porque dispomos de gabinete de arquitetura, gabinete de engenharia, tudo o que é fundamental para transformar projetos em realidade. A inovação tem um papel muito importante na nossa empresa”, assegura Paulo Costa, responsável pelo Mercado Francês, com mais de 20 anos de ‘casa’.

Os nossos clientes sabem do que somos capazes

A especialização da equipa e a capacidade de produção diferenciada permite abraçar outro tipo de desafios. “Todos os dias estamos a aprender, a criar e a transformar projetos em realidade, porque os clientes sabem que somos capazes de fazer sempre diferente. Não nos

costumam procurar para projetos standard... procuram-nos para projetos diferenciadores, desafiantes! Desenhamos peças, criamos soluções para problemas que, muitas vezes, aparecem no decorrer das obras”, afirma. “Já nos aconteceu de concorrermos a uma obra, perdemos o orçamento, mas depois o cliente voltou para trás porque quem a tinha ganho não conseguia cumprir os requisitos e sabia que nós o conseguiríamos. Não queremos ser conhecidos por ser os mais baratos, mas por sermos capazes de fazer obras com a máxima qualidade! Temos uma equipa tremendamente capaz e com um know-how acumulado que nos permite assumir qualquer desafio. Os nossos colaboradores são a grande força motriz da nossa empresa”, finaliza.

O sucesso da Novo Modelo está bem patente nos clientes e parceiros que tem há vários anos, como é exemplo a SOCICORREIA, em Portugal, ou a VINCI, em França, que é uma das maiores empresas europeias de construção.

30 ANOS DE GRANDES OBRAS!

Desde o início da sua atividade, que a NOVO MODELO prima, não só pela execução de obras de variadíssimas áreas da construção, como de alguma importância e destaque quer a nível nacional como internacional como mais tarde se veio a destacar.

Começou por ser uma “fonte de alimentação” das Blocos habitacionais das empresas do grupo de Arlindo Augusto Xavier Correia, pai do atual CEO da Novo Modelo, passando a destacar-se também em muitas obras públicas de destaque como museus, Conventos e outros edifícios com arquiteturas premiadas destacando-se obras como Museu da Presidência da República, o Museu Grão Vasco, o Arsenal do Alfeite, entre outros.

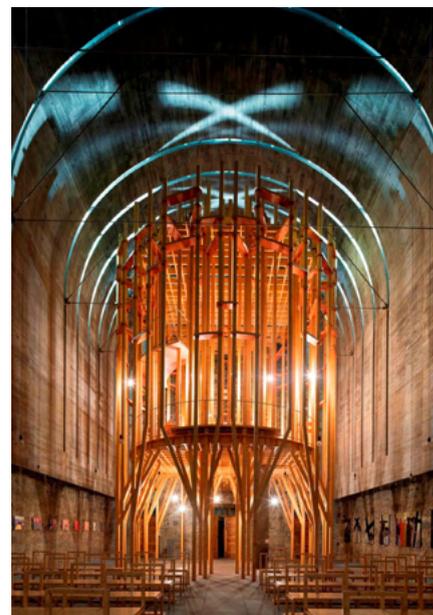
Em Braga, cidade que acolhe a sede da empresa, podem-se destacar obras, como a Renovação do Mercado Municipal de Braga, a construção do Coro Alto da capela de Nossa S^a da conceição no Seminário de braga que foi galardoada com o prémio “Archdaily”, que distingue os melhores projetos de arquitetura religiosa.

Deixamos-lhe aqui alguns exemplos de obras executadas onde se espelha não só a capacidade, mas também a diversidade e tipologia do serviço/ produto que vão desde o setor habitacional, ao turismo, edifícios estatais e institucionais, ou ainda serviços e indústria.

OBRAS EM BRAGA



Mercado Municipal de Braga



Seminário de Braga

OBRAS EM PORTUGAL



Bloco habitacional Funchal - Edifício Século XXI



Bloco Habitacional Lisboa - Edifício Varino

OBRAS EM FRANÇA



Centro Empresarial Opera Paris - Caixilharia em aço



Creche Chateau D'Eau Paris - Alumínio e inox (árvore)



Remodelação de escritórios Pereire Paris - Revestimentos interiores em madeira



Centro Investigação Paris - Ferro, Alumínio, Inox e carpintaria



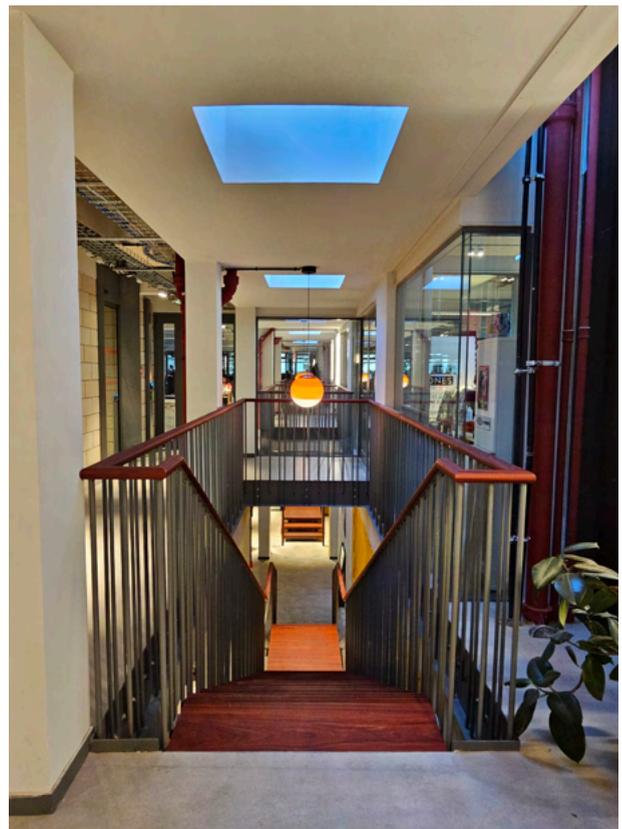
Creche "Caserne des Minimes" Paris - Revestimentos em madeira



Edifício Îlot Saint-Germain - centro habitacional em Paris - Caixilharia Exterior em Madeira de carvalho, Revestimento interior em madeira e passadiços metálicos



Edifício Îlot Saint-Germain - centro habitacional em Paris - Caixilharia Exterior em Madeira de carvalho, Revestimento interior em madeira e passadiços metálicos



Sede do Jornal Libération - Escadas interiores e Revestimento em Inox

15 ANOS EM ANGOLA

A Novo Modelo está presente em Angola, com o nome comercial Afri-Lindo, desde Maio de 2009, ou seja, há 15 anos. A empresa trabalha na área de construção civil e obras públicas, nomeadamente, na área residencial, Indústria, Escolas e Hospitais. A filial angolana é dirigida por Catarina Ferreira. "O principal fator que nos distingue é a qualidade

de construção e o detalhe que colocamos em cada projeto. Desenvolvemos projetos chave na mão de forma totalmente autónoma, desde o projeto de arquitetura, sendo autónomos nas diversas especialidades. É um fator que nos diferencia da concorrência", explica a responsável.

OBRAS EM ANGOLA



Hotel Términus Lobito



Construção de Edifício Plurifuncional



9 Moradias em Talatona



Construção de pavilhão da Ferpinta Angola



SALOMON CAPPADOCIA ULTRA-TRAIL

Uma aventura épica num cenário incomparável

Por: Trail-Running.pt Fotos: Goshots



O Salomon Cappadocia Ultra-Trail é um evento extraordinário, realizado numa das regiões mais fascinantes do mundo. A edição de 2024, que decorreu de 19 a 20 de outubro, atraiu cerca de 2.500 corredores de 73 nacionalidades, oferecendo-lhes a oportunidade de explorar as paisagens surreais da Capadócia, no coração da Turquia. O evento apresentou três percursos distintos para satisfazer corredores de diferentes níveis:

Ultra-Trail: Um desafio épico de 119 km com 3.730 metros de desnível positivo.

Medium Trail: Um percurso de 63,6 km com 2.030 metros de elevação.

Short Trail: Uma opção mais acessível de 38 km com 1.120 metros de ascensão.

Os participantes tiveram a oportunidade única de correr por formações rochosas que parecem saídas de um conto de fadas, antigas habitações em cavernas e paisagens lunares. O percurso atravessa vilas históricas, igrejas esculpidas na rocha e o icónico Parque Nacional de Göreme, oferecendo uma experiência verdadeiramente inesquecível.

A diversidade do terreno, que alterna entre trilhos rochosos e caminhos arenosos, com subidas desafiantes e descidas emocionantes, testa tanto a resistência quanto a técnica dos corredores. A região da Capadócia, classificada como Património Mundial da UNESCO, proporciona um cenário incomparável para esta aventura de corrida em trilhos.

Com partida e chegada em Urgup, o Salomon Cappadocia Ultra Trail não é um mero evento de trail running. Além da corrida, temos 3 dias de festa, com música, DJ's e muita animação. A tudo isto, somam-se imensas oportunidades para



a descoberta da região, onde destacamos o passeio de balão de ar quente ao nascer do sol.

O evento começou em 2014 com 180 corredores e veio a crescer exponencialmente, registando uma forte participação de estrangeiros. Aydin Ayhan Guney, proprietário da Argeus Travel, entidade organizadora do evento, afirma que o segredo do evento assenta na dedicação prestada ao corredor. Tudo é realizado a pensar na satisfação do participante.

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