REVISTA DO MINHO

sim®

301
DEZEMBRO 2024
revistasim
revistasim.pt

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

Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

NOVO ESPAÇO É REFERÊNCIA NOS CUIDADOS DE CABELO

Pág. 2-4

Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

APOSTA NO CONHECIMENTO CIENTÍFICO

UMA NOVA FORMA DE VER A SAÚDE CAPILAR

Ao longo dos anos, a marca Cristina Moita estabeleceu-se em Braga baseando o seu trabalho na qualidade dos tratamentos que realiza, nomeadamente, para problemas que afetam a saúde do couro cabeludo. Agora, com a inauguração do novo espaço Cristina Moita Saúde Capilar a profissional vai mais longe na sua procura pelos melhores tratamentos para problemas como a queda, densidade, caspa ou oleosidade. "Queríamos ir mais além do que podemos fazer como cabeleireiro e isso implicava ter conhecimento científico que não tínhamos. Decidimos acrescentar à nossa equipa uma profissional, a Raquel Gonçalves, que vai permitir ao nosso cliente ter acesso a um conjunto de tratamentos de excelência ligados à saúde, nomeadamente, o microagulhamento e todos os tratamentos relacionados com o couro cabeludo", explica Cristina Moita. "A presença de um profissional de saúde na execução deste tipo de tratamento destaca-se significativamente, ao trazer uma abordagem ampliada e fundamentada em conhecimentos aprofundados, adquiridos por meio de uma licenciatura em Enfermagem, que complementam a qualificação dos profissionais da área. Esse cuidado adicional contribui para uma abordagem mais segura e informada no cuidado do couro cabeludo. Queremos transmitir segurança ao nosso cliente nos tratamentos capilares e couro cabeludo, não só associando uma profissional de saúde à nossa equipa, como também optar por produtos de formulação médica, em vez de exclusivamente linhas cosméticas", refere.

EFICÁCIA E QUALIDADE DE TRATAMENTO COMPROVADAS

A eficácia de um tratamento depende do diagnóstico aprofundado, da definição correta do princípio ativo a utilizar e da qualidade de aplicação no couro cabeludo. "Os resultados que vamos obter com uma personalização de um princípio ativo e de tratamentos personalizados para as necessidades de um cabelo com determinada patologia serão mais eficazes que a utilização de uma fórmula generalista. Além disso, a cliente verá maior rapidez na obtenção de resultados com alto potencial, porque a Raquel vai definir o tratamento a seguir depois de um estudo aprofundado", garante.

O percurso de Raquel Gonçalves, que desde cedo acompanha o trabalho da mãe e a sua forma de estar na profissão, fez com que ganhasse gosto pela área capilar. "Eu tirei a licenciatura em enfermagem e algumas qualificações avançadas na área de saúde capilar, porque gosto da área desde pequena. Aí, comecei a ter mais conhecimento sobre patologias do couro cabeludo e a explorar essa área", explica a profissional.

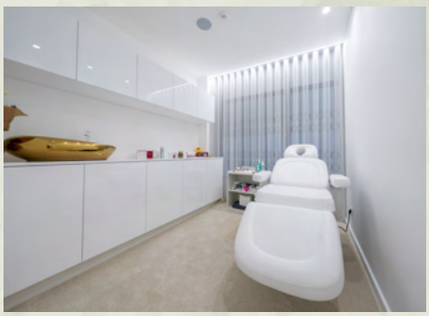
PERSONALIZAÇÃO DO TRATAMENTO

Raquel Gonçalves reforça a necessidade de personalização do tratamento, após apurada avaliação do estado do couro cabeludo, mas não só: o estilo de vida e os indicadores de saúde são relevantes para tratar alguns problemas. "Fazemos uma consulta de avaliação com o tricoscópio, que amplia a imagem do couro cabeludo e permite um diagnóstico mais fidedigno. Faço uma recolha de dados clínicos do cliente, o estilo de vida... São dados importantes, assim como outros fatores que devem ser tidos em conta, como a genética, o stress, até a própria poluição do ar, para depois definir o tratamento a seguir. Os problemas mais comuns que tratamos aqui são queda, densidade, caspa ou oleosidade", explica Raquel Gonçalves.

Os princípios ativos e os tratamentos são cuidadosamente definidos com base na avaliação individualizada de cada cliente. "Cada cabelo apresenta necessidades específicas, como é exemplo a deficiência de vitaminas ou nutrientes, alterações do microbioma capilar, entre outras. A partir do diagnóstico detalhado, elaboro o tratamento mais adequado para cada pessoa, garantindo um tratamento verdadeiramente personalizado", explica. "A abordagem de tratamento varia conforme as características de cada pessoa. Por exemplo, indivíduos com hipersensibilidade cutânea não devem realizar microagulhamento, mas existem outras opções terapêuticas mais indicadas. Por isso, é fundamental que procedimentos como o microagulhamento sejam realizados por profissionais qualificados, que possuam um profundo conhecimento pelo que é a área de saúde capilar, a anatomia/ fisiologia do corpo e também as sobre as melhores técnicas disponíveis para os tratamentos que possam garantir a segurança máxima durante o tratamento

NOVOS SERVIÇOS CRISTINA MOITA SAÚDE CAPILAR

- Regeneração capilar
- Microagulhamento
- Terapias capilares
- Led terapia



INAUGURAÇÃO
CRISTINA MOITA SAÚDE CAPILAR

Cristina Moita apresentou o novo espaço de Saúde Capilar, juntamente com Raquel Gonçalves, que ficará responsável pela nova área. As duas receberam clientes, familiares e amigos na nova "casa", um espaço que pretende manter o mesmo profissionalismo, qualidade e segurança que é imagem de marca há vários anos.

Cristina Moita
SAÚDE CAPILAR

cristinamoitacabeleireiros
cristinamoita.cabeleireiros

Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

LIBERDADE STREET FASHION

ANTONIU'S

BERTRAND LIVREIROS

endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

OTSU BIRU

Pantera COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA

SC BRAGA

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: VIA VERDE

UMA ESPERANÇA RENOVADA

"Mudam-se os tempos,
mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança;
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades".

Luís Vaz de Camões

Marta Amaral Caldeira

meu mundo são os livros, a leitura e a escrita, mas, no fundo, esta é, apenas, a minha forma de encontrar expressão para os sonhos que devem conduzir a nossa vida. Vejo o sonho como o maior sentido de esperança que o ser humano pode ter na construção de um amanhã melhor. Sinto-o como uma nova oportunidade de fazer mais e melhor, uma possibilidade renovada de mudança.

É dessa forma que continuo a olhar para a importância de um jornalismo de qualidade, que dê, de facto, relevância aos temas que entendo como estruturantes numa sociedade que se afirma como justa, equitativa e solidária.

É de esperança que falo. De esperança num Portugal com mais oportunidades para os jovens qualificados e não-qualificados, sustentado num tecido empresarial robusto e pujante, que volte, sobretudo, a apostar em áreas em que podemos mostrar o nosso grau de especialização, como é disso exemplo o sector do calçado. Mas a minha esperança é de voltar a ver outras áreas revitalizadas, designadamente, na vertente das nossas tradições mais ancestrais como a tapeçaria ou os bordados – artes que vejo como de grande valor acrescentado e que precisam do impulso das instituições governativas e do talento dos jovens criativos portugueses. Tenho, igualmente, esperança, em voltar a ver a agricultura do país revigorada, que nos torne mais produtivos e menos dependentes dos produtos estrangeiros.

Apesar deste Portugal utópico com que sonho, sinto-o como uma possibilidade que está ao virar da esquina, basta que o desejemos. Precisamos todos de mais ambição. Uma ambição que eleve, realmente, o país e os portugueses na Europa. Mas, para que mostremos exteriormente esse Portugal vindouro, em que acredito, é necessário que olhemos primeiro para o que interiormente podemos fazer, cada um de nós, nesse sentido, a partir das nossas ações diárias, em cada gesto que praticamos e em cada sonho que projetamos.

Numa época em que impera o espírito competitivo e individualista, considero como essencial um regresso às Humanidades e ao cultivo de valores ancestrais tão simples como criar boas redes de vizinhança, ajudar o próximo, sentido de comunidade e de partilha.

É essa esperança que sinto neste Portugal que habitamos e que podemos todos, em conjunto, melhorar e potenciar, que se refletirá nas páginas da Revista SIM, mostrando o que de melhor se faz no mundo empresarial do Minho, mas também dando luz às artes, tradições, costumes e tantos talentos que precisam de apoio e reconhecimento público. Esta é a minha esperança e a minha motivação: dar palco a quem tanto o merece.

Este meu primeiro editorial inscreve-se na minha ideologia de vida e na nossa identidade de portugueses enquanto lutadores de outrora e de hoje, continuando a navegar "por mares nunca de antes navegados" (Camões, Lusíadas), sempre em busca da concretização de um novo sonho.

O meu sincero agradecimento ao Manuel Costa e ao Carlos Pereira pela confiança depositada no meu trabalho e a todos os que, ao longe e ao perto, me apoiam e acompanham na viagem da vida e que comungam comigo a visão de um mundo mais fraterno, feito de amizade, de solidariedade e, sobretudo, de humanismo. Vivamos e sintamos, ainda mais especialmente, esta época natalícia de redobrada esperança!

A todos, umas santas festas.

Feliz Natal.

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

FICHA TÉCNICA

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

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

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:
Tosta Design Studio
pedro.tosta@gmail.com

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:
Aušra 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, João Nuno Azambuja, Luísa Rodrigues, Maria Helena, Miguel Marote Henriques, Mariana Briote, Paula Viana, Patrícia Sousa, Raquel Martins, Sónia Vaz

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:
Frases Soltas, Unip. Lda.
NIF: 508296889
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:
Av. da Liberdade, nº 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

Construímos relações seguras

SABSEG SEGUROS

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

Sede: Av. Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

O nosso melhor presente é os bons relacionamentos e a confiança de quem escolhe mover-se connosco!
A **Caetano Auto** deseja a todos um **Feliz Natal!**

CAETANO AUTO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, Nº4 | 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

Caetano Auto

SABEMOS QUE A **SEGURANÇA NÃO TEM PREÇO,** MAS NESTE INVERNO **TEM DESCONTOS!**

APROVEITE ATÉ **40% DE DESCONTO** EM PNEUS E CONDIÇÕES ESPECIAIS EM:

- Aditivo limpeza de motor
- Escovas de limpa-vidros
- Filtros de habitáculo de carvão ativado
- Filtros de habitáculo anti alergénicos

D. JOSÉ CORDEIRO

ARCEBISPO METROPOLITA DE BRAGA E PRIMAZ DAS ESPANHAS

D. José Cordeiro afirma-se como um "peregrino" ao serviço da Evangelização e em nome da esperança. Em 2011 foi nomeado Bispo pelo Papa Bento XVI, tendo servido a Diocese de Bragança-Miranda até 2021, ano em que foi chamado pelo Papa Francisco para assumir as funções de Arcebispo Metropolita de Braga e Primaz das Espanhas. Prestes a celebrar o seu terceiro ano junto da comunidade minhota, a Revista SIM realiza uma grande entrevista a D. José Cordeiro, desmistificando alguns temas mais sensíveis e mostrando o homem de fé.

Por: **Marta Amaral Caldeira**

"Integração de migrantes, habitação justa, dignificação do trabalho e mais atenção à família e aos pobres" são prioridades para Arcebispo Metropolita de Braga

Antes de mais, e para começarmos de forma diferenciada esta entrevista de profundidade para a Revista SIM e servindo de introdução e apresentação do homem que tenho diante de mim: quem é D. José Cordeiro?

Com um peregrino, um humilde servidor do Servidor – Jesus Cristo. Um cristão que foi chamado ao episcopado para servir e amar o Evangelho da Esperança.

Conte-nos um pouco sobre a sua história existencial, desde as origens.

Nasci em Vila Nova do Seles, Angola, e ali vivi até aos 8 anos. Em agosto de 1975 vim com os meus pais e irmãos para a aldeia de Parada, Alfândega da Fé, concluindo a escola primária. A seguir fui para o seminário menor de Vinhais, passando ao seminário médio em Bragança, e terminando no seminário maior e Faculdade de Teologia no Porto. Fui ordenado presbítero em 1991 na Diocese de Bragança-Miranda onde exerci o ministério como pároco, formador no seminário, capelão do Instituto Politécnico e outros serviços pastorais até 1999. De 1999 a 2011 estive em Roma, tendo sido, primeiramente, aluno do doutoramento em Sagrada Liturgia (2004) e depois professor no Pontifício Ateneu de Santo Anselmo e na Pontifícia Universidade de São Tomás de Aquino. No tempo em Roma exerci também o cargo de vice-reitor e reitor do Pontifício Colégio Português. Em 2011 o Papa Bento XVI nomeou-me Bispo e até 2021 servi a Diocese de Bragança-Miranda. No dia 3 de dezembro de 2021 o Papa Francisco nomeou-me para arcebispo metropolita de Braga, tendo iniciado o ministério episcopal em 12 de fevereiro de 2022, para bem servir e amar a Igreja peregrina aqui em Braga.

Como encontrou a Igreja no distrito de Braga?

Braga é uma Arquidiocese com a igreja Catedral mais antiga de Portugal, com enormes desafios e oportunidades. A Arquidiocese de Braga tem uma história milenar, hoje muito diversificada e enriquecida pelas suas gentes: um povo que trabalha, nas fábricas, nos escritórios, no comércio, nas empresas, nos campos, nas oficinas, nas escolas e universidades, na saúde, na agricultura, na pesca e nos serviços domésticos. Fernando Pessoa escreveu: "A realidade é o gesto visível das mãos invisíveis de Deus". Sim, a realidade existe antes das ideias e das ideologias e desafia-nos à coragem criativa, à confiança e à paciência para criar relação no encontro com os homens e as mulheres do nosso tempo, testemunhando que também hoje é possível, belo, bom e justo viver a existência humana à luz do Evangelho. Vivemos um tempo difícil – uma mudança de época. Mas este é o nosso hoje e o hoje de Deus, que em Cristo se torna esperançoso.

A proximidade junto da comunidade católica, sobretudo, tem sido uma tónica no seu arcebispado e cultivada até com fotografias que as pessoas em geral têm partilhado muito nas redes sociais, mostrando essa mesma proximidade com Vossa Excelência. Considera importante cultivar esta proximidade nos dias de hoje? Porquê?

A proximidade é decisiva na vida pastoral. A proximidade com as todas pessoas vem da proximidade com Deus, com os outros Bispos e com o presbitério. O Bispo é um discípulo missionário de Jesus para levar o Evangelho da Esperança a todos. O estilo de Deus é proximidade, compaixão e ternura.

Quais são as maiores necessidades que sente no país e na região de Braga e do Minho, em particular.

São várias: melhor integração dos migrantes; uma habitação justa para todos; dignificar o trabalho; mais atenção à família, especialmente no cuidado dos idosos e dos mais pobres. Braga é conhecida por ser a cidade e a região mais jovem de Portugal. Onde há jovens tem de haver muitos sonhos e críticas. Com as profundas mudanças a que estamos a assistir nos planos da mobilidade e dos cenários económicos, sociais e ambientais, os jovens constituem um dos grupos mais expostos, mas ao mesmo tempo, com os seus ideais podem gerar positivamente novos ativos sociais e culturais.

Que projetos tem em mente que gostaria de realizar ou ver realizados no âmbito do seu arcebispado de Braga?

O grande sonho é levar Jesus a todos, o que passa por uma conversão das relações e dos processos: com Deus, com os outros, com o mundo, com a história, com a casa comum da criação. Como já o sugeri na primeira carta pastoral: "juntos, em processo sinodal dinâmico, seremos capazes de imaginar um futuro diferente para a Igreja Bracarense: alegria contagiante, escuta acolhedora, portas abertas, mãe que busca os seus filhos, centrada no evangelho, discípula missionária, formação permanente, comunhão pastoral". Juntos, no caminho de Páscoa, seremos capazes. Caminharemos juntos no dinamismo eclesial, para construir uma Igreja de portas escancaradas para todos e um mundo melhor.

De que apoios necessita para os concretizar?

É necessária uma cultura espiritual para a renovação das comunidades e a formação permanente de todos os batizados. Este dinamismo pastoral exige uma conversão pessoal, pastoral e missionária. Importa esperar e sonhar em grande como o Papa Francisco: "sonho com uma opção missionária capaz de transformar tudo, para que os costumes, os estilos, os horários, a linguagem e toda a estrutura eclesial se tornem um canal proporcionado mais à evangelização do mundo atual que à auto preservação".

E que papel tem a Igreja na resolução dessas necessidades/projetos identificados no terreno?

A Igreja é companheira da humanidade e os seus membros são chamados a ser honestos cidadãos e bons seguidores e praticantes da justiça, da paz, da misericórdia, da proximidade e da compaixão na ação concreta e positiva.

Vivemos, hoje, em tempos dissonantes, em que impera uma cultura individualista, votando algumas franjas da sociedade para o isolamento, designadamente, as mais idosas. Que papel pode ter a Igreja neste quadro social?

A Igreja deve ser sinal credível da esperança. O Papa Francisco, na Bula de proclamação do Grande Jubileu do ano 2025, não se limita a falar de esperança, mas torna-a visível, enumerando alguns dos seus sinais: a paz, a transmissão da vida, o cuidado com os presos, os doentes, os jovens, os migrantes, os exilados, os refugiados e deslocados, os idosos e os pobres. É assim que queremos continuar a fazer brilhar o projeto da Cáritas "10 milhões de estrelas – um gesto pela paz".

Olhando, ainda, para as camadas mais desfavorecidas no seio da sociedade coloca-se uma outra questão premente: as instituições sociais da Igreja estão preparadas para as dificuldades geradas pelo aumento da imigração, da inflação e para o problema da habitação? Que respostas existem?

A diaconia da caridade, isto é, a ação social e caritativa da Igreja já é uma resposta. O que seria da nossa região, como de Portugal, se não existisse a resposta permanente pelas IPSS's católicas, as Misericórdias, a Cáritas...? O serviço desinteressado da caridade é a forma mais bela, mais encantadora e mais fiável para anunciar o Evangelho. É preciso buscar na unidade pastoral novas maneiras de serviço socio caritativo, respondendo ao desafio de uma nova fantasia da caridade, que deve ser marcada por gestos de ajuda que sejam sentidos como partilha fraterna. Nesse intuito há que valorizar as iniciativas de solidariedade social que praticam a caridade na verdade, mostrando a sua utilidade e indispensabilidade para a construção de uma boa sociedade e de um verdadeiro desenvolvimento humano integral.

O que pode um Arcebispo como D. José Cordeiro, fazer para travar o desinteresse, cada vez mais latente na sociedade, em relação à Igreja? E nesse sentido, o que pode, de fato, a Igreja Católica fazer para voltar a chamar os crentes aos seus cultos e atrair o espírito missionário?

'Arder e iluminar' é a inspiração que recebemos do grande arcebispo bracarense, São Bartolomeu dos Mártires, para incendiar os corações para Jesus. Sim, só com corações ardentes, os pés se põem ao caminho. Quem não arde, não incendeia. Da liturgia à caridade, da catequese à piedade popular e ao testemunho de vida, tudo na Igreja deve tornar visível e reconhecível o rosto de Cristo, a centralidade do mistério integral de Cristo. A audácia da esperança faz-nos peregrinos de novos caminhos e de novas linguagens na fidelidade criativa do Evangelho.

A mulher a celebrar a missa. Concorda ou não com este eventual quadro na Igreja Católica?

Que seria da Igreja sem as mulheres? A questão do acesso das mulheres ao ministério diaconal também permanece em aberto. É necessário prosseguir o discernimento a este respeito. As mulheres constituem a maioria daqueles que frequentam as igrejas e são frequentemente as primeiras testemunhas da fé nas famílias. As mulheres contribuem para a investigação teológica e estão presentes em posições de responsabilidade nas instituições ligadas à Igreja. Como inspirou a última assembleia do Sínodo dos Bispos, não há razões que impeçam as mulheres de assumir funções de liderança na Igreja: não se pode impedir o que vem do Espírito Santo.

"A ordenação de homens casados virá mais cedo"

Que mudanças se poderão estar, eventualmente, a equacionar a este nível, tendo em conta a diminuição das vocações e as necessidades das paróquias?

O Papa Francisco sublinha que estamos numa mudança de época e está tudo interligado, inclusive, a diminuição das vocações, sobretudo nesta velha Europa cristã que deu tantas vocações no passado e daqui aconteceu a Evangelização de muitos povos e de alguns continentes. Agora está a acontecer o contrário. Estamos a receber esses continentes, e felizmente assim é. Habitualmente dizemos que, no primeiro milénio, a Igreja se concentrou na Europa e, no segundo milénio, na África. No terceiro milénio está na Ásia. Mas a realidade é, de facto, a diminuição de vocações sacerdotais, que está também relacionada com a diminuição da população da natalidade. Este é também um desafio para a Igreja porque o essencial é a Evangelização que passa pela Eucaristia, pelo Evangelho, no entanto, há muitas missões que eram realizadas pelos sacerdotes e que hoje podem e devem ser protagonizadas por leigos e leigas - homens e mulheres – e, por isso, a abertura dos ministérios instituídos de leitor, acólito, catequista e de outros ministérios e serviços na Igreja para que, cada um, possa viver em pleno o batismo que recebeu, numa comunhão de corresponsabilidade diversificada, em que cada um assume a sua missão na sua vocação, mas todos contribuem para o mesmo propósito de Igreja Universal - uma Igreja presente em Portugal, em cada diocese. Na Arquidiocese de Braga é este caminho que estamos a percorrer juntos, com a luz do Espírito Santo, no sentido de renovação e perceção das reais necessidades que a realidade convoca, com novos modos de Evangelizar e de construir comunidade. No passado os padres organizaram-se de outra maneira e criaram muitas paróquias também porque havia mais padres do que paróquias. Hoje é o inverso. Há mais paróquias do que padres. Na Arquidiocese de Braga, por exemplo, são 551 paróquias, quando são apenas 200 párocos para servir estas comunidades. No passado cada paróquia uma tinha o seu pároco, mas hoje já são várias comunidades entregues a um pároco só. Por isso tem de existir a colaboração de uma pastoral e o caminho não é de comunidade, mas de comunidades. Este tempo é um grande desafio, um tempo de surpresas e, por isso, também acreditamos que a vida cristã não se explica com o passado, mas com o futuro.

"Não é suficiente o pedido do perdão"

É a favor ou contra o casamento do sacerdote?

Provavelmente, a ordenação de homens casados virá mais cedo, como já acontece na Igreja do Oriente. Na Igreja, o celibato gratuito, juntamente com a sobriedade de vida, a pobreza evangélica voluntária, a obediência pastoral, a escuta e o anúncio da Palavra de Deus formam um todo na vida e no ministério do sacerdote.

Depois de se assumirem publicamente casos de pedofilia no seio da Igreja, que caminho considera ser importante realizar para recuperar a imagem da instituição?

Com grande desassossego e sentido de pesar. Encontramos pessoalmente e ouvimos os testemunhos de algumas pessoas que foram vítimas de abuso sexual por membros da Igreja. As suas histórias e o seu sofrimento dilaceraram o nosso coração. Conscientes de que o olhar sobre a vítima não pode ser o mesmo que sobre o abusador, ousamos partir da súplica humilde e confiante a Deus para que nos conceda um olhar de compaixão sobre todos: em primeiro lugar, às vítimas, mas também aos abusadores e silenciadores e a todos os que se escandalizam com a atuação de alguns membros da Igreja, as famílias e a sociedade em geral. Confiamos que o processo de purificação que estamos a encetar abra para a Igreja um novo futuro, marcado pelo reconhecimento humilde e transparente dos seus erros e pecados, pelo acolhimento das vítimas e pela criação de uma cultura de prevenção e cuidado. Todos somos convocados a uma conversão pessoal, pastoral e missionária, para a qual não é suficiente o pedido do perdão! Este é o caminho que queremos percorrer.

Partamos agora em viagem pelo mundo fora. Que visão sobre o conflito armado no Médio Oriente? O que se pode fazer, na sua opinião, para travar a guerra de uma vez por todas entre israelitas e palestinianos – se é que este não é um problema que envolve outros povos? O que pensa sobre esta questão em concreto?

Que todas as partes parem com o uso de armas, porque toda a guerra é uma ruína. Que as autoridades israelitas e palestinianas renovem corajosamente seu compromisso com uma paz baseada na justiça e no respeito às aspirações legítimas de ambas as partes. O diálogo é a única solução prática para pôr um fim à desumanidade.

O Papa Francisco tem apelado, por via das encíclicas, para a importância de sabermos cuidar da nossa "casa comum". Como pode a sociedade responder a este desígnio, se continuam a existir países inscritos no mapa do terceiro mundo? O que compete fazer a cada cristão?

Trata-se de um compromisso de relação com Deus e com os outros e cada um consigo próprio, com a história e com a casa comum da criação. Esta casa comum é uma coresponsabilidade que tem que ser vivida na inteireza da pessoa humana de uma maneira integral - a chamada ecologia integral. O respeito pelo próximo não é apenas pelo outro que precisa de nós, mas é todo aquele que precisa de mim, e esse próximo é também o aqui – e que é o cuidar da natureza e de todos sermos corresponsáveis daquilo que é a casa comum – uma casa que é de todos, pelo que cada um deverá exercer essa sua missão bem, no respeito da tolerância, nos bons hábitos da nossa relação com a com a Terra e com todas as pessoas e seres com quem partilhamos o planeta. As alterações climáticas, de que estamos a ser também vítimas, têm a ver com esta falta de cuidado que já vem de há muitos anos, mas se cada um de nós fizer a sua parte no cuidado diário que é necessário na sua casa, na rua, no respeito por todas as indicações que são dadas para a construção do bem comum, e tendo sempre presente o horizonte maior da dignidade da pessoa humana, torna-se mais belo viver neste mundo, onde não somos concorrentes nem inimigos, mas somos irmãos e irmãs. Como dizia Santo Agostinho: "que tu sejas, que tu vivas em plenitude a vida" e, se cada um contribuir para que o outro viva em plenitude, estamos certamente todos a construir esta harmonia planetária.

Que mensagem gostaria de deixar aos minhotos?

A Esperança nasceu no Natal. Todos somos peregrinos de esperança, quando construímos o Bem Comum e promovemos a dignidade da pessoa humana. Juntos no caminho de Páscoa, para um mundo mais humano, mais fraterno e mais solidário.

O que pedirá neste Natal?

Que caminhemos juntos, preparando o caminho do Senhor, com o olhar fixo na promessa de um Natal que renova o mundo. Que cada um de nós possa ser, neste Natal, um portador da esperança que vem de Jesus Cristo, do Pão que se faz Casa, onde se iluminam todas as sombras e trevas, para gerar esperança em todos os corações.

REFrivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial

24h
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

IMPIC
Alvará 72232

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

www.refrivia.pt

JM GROUP · ALP stone feel the natural stone · REFrivia equipamentos hoteleiros ar condicionado frio industrial · EUROtransmissão caixas automáticas

CÂMARA DE BRAGA HOMENAGEIA COLABORADORES MUNICIPAIS COM MEDALHA DE HONRA DA CIDADE

Num gesto de reconhecimento público pelo trabalho que os colaboradores do município bracarense desenvolvem, a Câmara de Braga atribui excecionalmente, este ano, a Medalha de Honra da Cidade ao universo de trabalhadores municipais. Ao todo, foram 53 as personalidades e entidades distinguidas, numa sessão solene realizada no Theatro Circo.

Os colaboradores do Município de Braga foram homenageados globalmente, de forma excecional, pelo presidente da autarquia, Ricardo Rio, com a Medalha de Honra da Cidade, num gesto de reconhecimento público do trabalho que desenvolvem em prol dos "nossos projetos e ambições". Este ano foram 53 as medalhas de mérito e de honra da cidade atribuídas pelo Município de Braga a várias personalidades e entidades que se destacaram pelos seus feitos cívicos ou méritos pessoais nas mais diversas áreas, da Educação à Saúde, Cultura e Desporto. A cerimónia solene decorreu no Theatro Circo, no passado dia 5, precisamente o Dia de S. Geraldo, o padroeiro de Braga. O presidente da Câmara Municipal de Braga, assinala a enorme "qualidade das gentes e instituições da cidade".

A Medalha Municipal Grau Ouro foi atribuída a António Ferreira, António Cândido de Oliveira, António Marques, Basílio Mendes Abrantes (a título póstumo), Fernando Alexandre, Fernando Torres, João Gomes Oliveira, João Maurício Salgueiro (a título póstumo), José Sampaio (a título póstumo), Luís da Silva Pereira, Marcelino Pires, Maria da Graça Moura, Marion and Hans-Peter Brockhaus, Miguel Bandeira e Rui Guimarães (a título póstumo).

A distinção foi também atribuída às seguintes entidades: Edigma, Grupo Desportivo André Soares, Grupo Desportivo Bairro da Misericórdia, Grupo Desportivo de Adaúfe, Grupo Folclórico e Etnográfico de Palmeira, Orfeão de Braga, Pires Joalheiro e Seminário de Nossa Senhora da Conceição.

Já a Medalha Municipal Grau Prata será atribuída a Arminda Carmo, Carlos Fontes (a título póstumo), Cláudia Leite, Delfim Filho, Diogo Dalot, Evandro Lopes (a título póstumo), Fernanda Santos, Guilhermina Rodrigues, Henrique Ferreira, Humberto Gomes, Isabel Estrada carvalhais, João Ferreira, João Pires Brás (a título póstumo), Margarida Isaías, Maria de Fátima Soeiro, Nuno Marçal, Orlando Costa, Pedro Ribeiro, Ramiro Corsino, Ricardo Vasconcelos, Rui Morais e Saidatina Dias.

Com a Medalha Grau Prata foram galardoados: a Associação Bracarense dos Amigos dos Animais, Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros, Associação de Moradores do Bairro das Andorinhas, Braga Rugby, Centro Social e Cultural Luso Ucraniano, Centro Social e Paroquial de Sobreposta, Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho e Orquestra Filarmónica de Braga.

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

AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS
GARANTIA 4 ANOS
501 337 067 • AUTOFIX
2023
scoring TOP 10®
MELHORES PME DO SETOR
COMÉRCIO AUTOMÓVEL
4º ANO CONSECUTIVO
501 337 067 • AUTOFIX
2022
SCORING TOP 10®
MELHORES PME DA REGIÃO
BRAGA
3º ANO CONSECUTIVO
501 337 067 • AUTOFIX
2024
scoring TOP 5%®
MELHORES PME PORTUGAL®
scoring.pt
4º ANO CONSECUTIVO
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

A sua prenda
aguarda por si!
Visite-nos.
Feliz
Natal
automóveis
AutoFix.pt
4 ANOS GARANTIA TOTAL
Conduza com confiança!
CERTIFICADO
BRAGA
autofix.pt
AutoFixIda
www.autofix.pt

Braga lidera projecto internacional para a promoção da cidadania digital e do talento inteligente

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga:

“ESTAMOS A CRIAR SOLUÇÕES QUE TRANSFORMAM DESAFIOS EM OPORTUNIDADES, PROMOVENDO A INCLUSÃO DIGITAL E O TALENTO DAS NOSSAS COMUNIDADES”

O Município de Braga vai liderar o projeto internacional ‘Cidadania Digital para o Talento Inteligente’, uma iniciativa inovadora que une Portugal, Costa Rica e Argentina. “Esta iniciativa reflete o compromisso de Braga com o futuro”, destaca Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga.

Em concreto, o projeto tem como objetivo implementar um modelo de alfabetização digital que promova o conceito de Talento Inteligente, direcionado a adultos em situação de vulnerabilidade económica, com idades entre os 18 e os 55 anos. “Através da cooperação com instituições da Costa Rica e da Argentina, estamos a criar soluções que transformam desafios em oportunidades, promovendo a inclusão digital e o talento das nossas comunidades. Este tipo de parceria fortalece a nossa cidade e posiciona Braga como um exemplo de progresso sustentável”.

Além do Município de Braga, que lidera este projeto, são ainda parceiros o Instituto Tecnológico da Costa Rica e o Município de Santa Fé, da Argentina, com quem Braga tem um acordo de geminação desde 2017.

Para o autarca bracarense, este projeto reafirma o papel do Município de Braga enquanto “agente global de inovação e inclusão social”.

“Mais uma vez, utilizamos a nossa rede de cidades geminadas para colaborar em projetos internacionais, pois só assim faz sentido estabelecer este tipo de acordos”, indica a edilidade.

Refira-se que este projeto está enquadrado no Fundo de Cooperação Triangular da União Europeia, Costa Rica e América Latina e Caribe, chamado Ventana Adelante e inclui um financiamento de 71.304,00 euros. Com uma duração prevista de 12 meses, o projeto está alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, em particular o ODS 4, que visa assegurar uma educação de qualidade, inclusiva e equitativa. Através desta iniciativa, pretende-se capacitar comunidades, reforçando as competências digitais e abrindo portas a novas oportunidades de emprego e desenvolvimento pessoal.

Entre as principais metas estão a criação de Hubs de Talento Inteligente, que irão funcionar como plataformas de ligação entre as cidades e regiões, promovendo o intercâmbio de boas práticas, além da criação de conteúdos educativos e iniciativas de empregabilidade. Estes Hubs constituem a base para redes sustentáveis de inovação e educação. O projeto incluirá ainda a publicação de uma guia prática, a organização de eventos de carácter académico e profissional, e o desenvolvimento de uma metodologia otimizada que assegure a sua eficácia.

RFM THE TIME MACHINE SHOW
80s 90s 00s

PASSAGEM DE ANO
FORUM BRAGA

00h15

Fernando Daniel

2025

23h00
The Delorean

01h30
Festa RFM Time Machine Show com Rodrigo Gomes e equipa REVENGE

03h15
DJ's RFM Rich & Mendes

BRAGA Município · INVEST Braga · FORUM Braga · RFM SÓ GRANDES MÚSICAS. · REVENGE OF THE 90S · CENTRO novais e sousa

Bilhetes: 3€ (plateia), 5€ (VIP em pé 1º piso), 7€ (bancada sentada)
CONCERTO SOLIDÁRIO A FAVOR DO CENTRO NOVAIS E SOUSA
Bilhetes à venda no Forum Braga e em MEO Blueticket

DECORBANHO

Feliz Natal

Agradecemos sinceramente a confiança que em nós depositou ao longo deste ano.
Desejamos-lhe um Ano Novo repleto de realizações!!

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

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

DECORBANHO

www.hansgrohe.pt

hansgrohe

PISTA DE GELO É ATRAÇÃO NA PRAÇA CONDE DE AGROLONGO

Todos os caminhos vão dar, por estes dias, ao Forum Braga, o local onde a magia natalícia acontece com uma programação recheada de experiências inesquecíveis para toda a família. Até ao próximo dia 5 de janeiro, o espírito de Natal invade o espaço com atividades únicas que prometem encantar miúdos e graúdos. Entre a pista de gelo, o circo, e o Réveillon, o Natal no Forum Braga promete ser um convite à alegria e ao encanto, criando memórias mágicas e momentos inesquecíveis para toda a família. Venha celebrar connosco e mergulhe no verdadeiro espírito natalício!

A icónica pista de gelo, localizada na Praça Conde Agrolongo (Largo do Pópulo), convida os mais aventureiros a desafiar as leis da física e deslizar num ambiente encantado. Com bilhetes a partir de 5,00€ por pessoa no pack família, o acesso à pista de gelo requer a utilização obrigatória de luvas, que podem ser adquiridas no local por um custo de 1,00€ por criança e 2,00€ por adulto. Para os iniciantes, golfinhos e ursos estão disponíveis como suporte, garantindo que todos possam viver esta experiência em segurança, com o custo de 1,00€. Além disso, o espaço natalício inclui uma área de street food no interior e exterior, proporcionando uma viagem pelos sabores típicos da época e outros que permitam dar forças para se divertir na pista de gelo..

HORÁRIOS ESPECIAIS NOS DIAS FESTIVOS

Em funcionamento de segunda a sexta-feira, das 16h00 às 22h00, e aos sábados, domingos e feriados, das 10h00 às 23h00, a pista estará ainda disponível em horários especiais durante os dias festivos: no dia 24 de dezembro, das 10h00 às 18h00; no dia 25 de dezembro, das 16h00 às 22h00; no dia 31 de dezembro, das 10h00 às 18h00; e no dia 1 de janeiro, das 16h00 às 22h00. De sublinhar que os bilhetes para a pista de gelo estão disponíveis para aquisição nas bilheteiras do Forum Braga, nas bilheteiras localizadas junto à pista de gelo e online através da rede Meo BlueTicket, sendo que para não esperar deve comprar o seu bilhete online, podendo pagar por também por mbway, e evitar perder tempo na aquisição em qualquer bilheteira

RUBEN CIRCUS DIVERTE MIÚDOS E GRAÚDOS E FERNANDO DANIEL ANIMA PASSAGEM DE ANO

A magia continua no circo, instalado no parque do Forum Braga, onde o Ruben Circus regressa com o espetáculo latino. Esta produção combina o ritmo vibrante da música latina com a arte circense, apresentando performances impressionantes de malabaristas, equilibristas, artistas aéreos e os palhaços Pepito e Chicha. Os ingressos, entre 8 e 25 euros, dependendo da faixa etária, dão acesso a um espetáculo único que estará em exibição no Forum Braga regularmente até 5 de janeiro, prometendo momentos inesquecíveis para todas as idades. Para encerrar o ano com chave de ouro, o Réveillon no Forum Braga será um evento solidário e imperdível.

"Este programa diversificado reflete o nosso compromisso em oferecer experiências únicas, promovendo momentos de alegria, ao mesmo tempo que reforçamos o impacto positivo na comunidade através de iniciativas solidárias, como a iniciativa da Passagem de Ano", afirma Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga.

O espetáculo de final de ano promete tornar a noite inesquecícel. O programa conta com um alinhamento musical que inclui Fernando Daniel, o espetáculo The Delorean, e, ainda, a festa RFM Time Machine Show com a equipa dos REVENGE, a mesma equipa que encheu o Forum Braga no ano passado, ao som da música dos melhores DJ´s da RFM. a noite promete ser memorável.

Os bilhetes solidários, com valores entre 3 e 7 euros, entre lugares em pé e sentados, que revertem a favor do Centro Novais Sousa, permitindo que a celebração traga também um impacto positivo junto da comunidade.

Os bilhetes estão disponíveis nas bilheteiras do Forum Braga e na rede Meo Blueticket.

22h00 | Forum Braga, abertura de portas
23h00 | The Delorean
00h15 | Fernando Daniel
0h15 | Festa RFM Time Machine Show com Rodrigo Gomes e equipa REVENGE
03h15 | DJ's RFM Rich & Mendes

Nubika

Animal Lover?

ESTA É A TUA ESCOLA

Transforma o teu amor por animais numa carreira!

nubika.pt

akuafit

O Seu Destino para Saúde e Bem-Estar em Sequeira, Braga

DESCUBRA UM NOVO ESTILO DE VIDA!

Se procura um espaço que une saúde, fitness e bem-estar, o Akuafit é o lugar perfeito para si.

O health club oferece uma experiência única para todos que desejam transformar suas rotinas e alcançar seus objetivos.

DISPONIBILIZAMOS UMA INFRAESTRUTURA MODERNA E COMPLETA, COM:

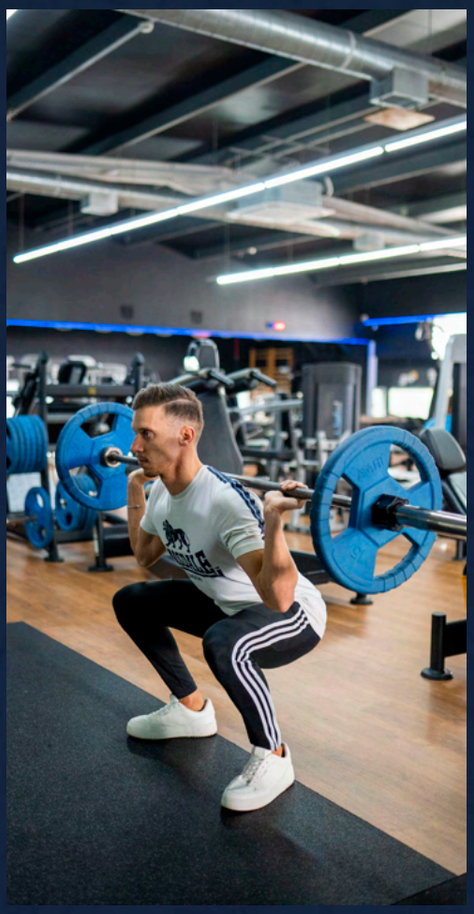
- **Ginásio Equipado:** Máquinas de última geração e uma vasta gama de equipamentos para musculação e cardio.
- **Aulas de Grupo:** Variedade de aulas todas conduzidas por instrutores qualificados.
- **Área de Relaxamento:** Spa, sauna, banho turco, jacuzzi e piscina para que você possa relaxar e recuperar suas energias após um treino intenso.

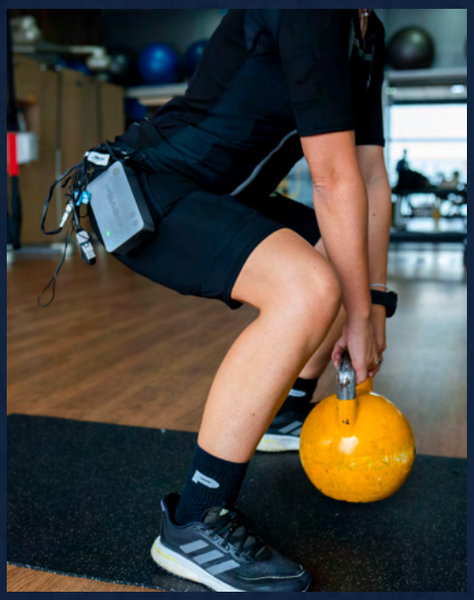
Mais do que um simples health club, o Akuafit é uma comunidade. Aqui, encontrará pessoas com os mesmos objetivos, formando laços que vão além do treino.

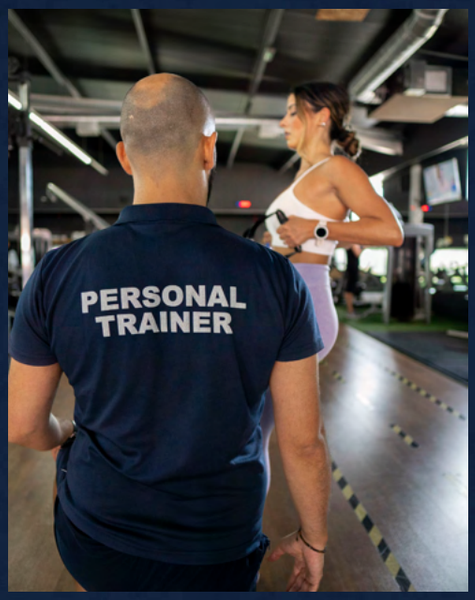
Visite-nos!

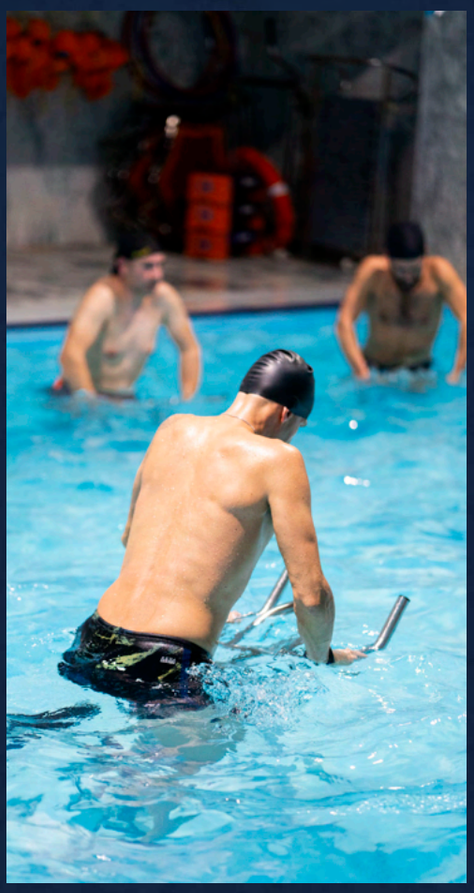
Estamos localizados em Braga, prontos para o(a) receber de braços abertos. Venha conhecer as nossas instalações e descubra tudo o que o Akuafit pode fazer por si.

AKUAFIT – A SUA SAÚDE, A NOSSA PRIORIDADE!









Lugar do Pinheiro, Centro Negócios Sequeira
Pav. D3 4705-629 Braga
geral@akuafit.pt
253 674 291 · 929 043 915
(Chamada para a rede móvel ou fixa)

HORÁRIO:
Segunda – Sexta: 06:15- 22:30
Sábado: 08:30 - 19:00
Domingos e feriados: 08:30 - 12:30

akuafit

A 3.ª edição do Festival Literário Utopia vai decorrer de 14 a 23 de Novembro de 2025

RICARDO RIO, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA:

“FESTIVAL UTOPIA É UMA MARCA QUE SE ENTRANHOU NA CIDADE”

Um êxito. O Festival Literário Utopia começa a afirmar-se como um evento cultural com a marca da cidade de Braga. Nesta 2.ª edição, o certame contou com cerca de 18 mil visitantes, que assistiram e participaram em dezenas de iniciativas e atividades culturais, trazendo ao palco bracarense inúmeras figuras públicas e de renome do cenário literário e não só.

Já com o foco voltado para a próxima edição e anunciando a estratégia de internacionalização e expansão em território nacional, o Festival Utopia regressa à capital do Minho entre os dias 14 a 23 de novembro do próximo ano – quando Braga se assumirá Capital Portuguesa da Cultura.

“O Festival Utopia é uma marca que se entranhou na cidade e se entrelaçou com a dinâmica cultural e com o ecletismo das manifestações culturais que apresenta, sendo elas próprias um fator de dinamização económica e de projeção nacional e internacional deste território”, assinala Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga.

Passando por vários locais de Braga, o festival promoveu conversas, oficinas, entrevistas, lançamentos de livros worshops. Com mais de 100 convidados, pelo Festival passaram nomes como Paula Hawkins, Carmen Mola, Jeremy Dauber, Paulo Galizia, José Luís Peixoto, Valter Hugo Mãe ou Capicua, entre outros.

Na próxima edição, o Festival Literário Utopia contará com dez dias de programação diária, promovendo os benefícios da leitura e da escrita junto de escolas e empresas.

Próximo Utopia de “olhos postos” na América Latina rumo à internacionalização do certame

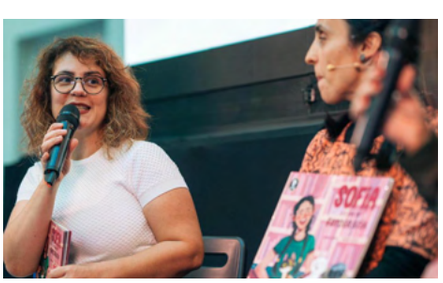
Ainda sem data, está, todavia, confirmada a realização de uma edição do Festival Literário Utopia na América Latina, já no próximo ano. A vontade de levar o Utopia para o outro lado do Atlântico já tinha sido expressa por Paulo Ferreira, diretor do Utopia, na edição do ano passado.

“Apontada inicialmente para 2027, a internacionalização do Festival vai acontecer mais cedo”, sublinha, afirmando também que “é um sinal muito positivo esta antecipação, já que valida a relevância de um evento com este formato, assim como a aposta, cada vez crescente, no mundo literário”. Ainda de acordo com o diretor, “o Utopia quer afirmar-se, ano após ano, como uma referência no universo dos festivais literários, contribuindo para uma maior dinamização cultural e económica dos territórios em que se realiza”.

Também confirmada está uma edição em Ponta Delgada, no âmbito da Capital Portuguesa da Cultura 2026. No âmbito desta distinção, a cidade da ilha de São Miguel fará uma aposta forte no setor literário, fazendo chegar o Utopia ao Açores. Com datas ainda por confirmar pela organização do Utopia, Paulo Ferreira indicou que “é com grande entusiasmo que vemos o Festival crescer, podendo contribuir positivamente para o sucesso de uma iniciativa tão importante que é ser Capital Portuguesa da Cultura”.

J.M.G. Le Clézio: Nobel da Literatura marca presença em sessão extra

Foi o primeiro nome confirmado desta edição do Utopia, acabando por ter a sua presença adiada devido a motivos de saúde. J.M.G. Le Clézio vai, no entanto, viajar para Portugal, para uma sessão extra do Festival Utopia, a realizar no próximo ano. O público terá assim a oportunidade de assistir à entrevista de vida com o autor, que fazia parte da programação do primeiro fim de semana desta edição.



CONFEITARIA S. ANTÓNIO

LUXA

BRAGA

OS SABORES DE NATAL SÃO NO LUXA!

Não há Natal delicioso sem passar pela Confeitaria Santo António, ou "LUXA" como é conhecida. Na mesa de consoada não pode faltar o Bolo-Rei, de fabrico próprio, que pode ser trapalhão, tradicional ou de frutos secos, as Talassas, que são exclusivas Confeitaria Santo António, os Massapães, o Pão-de-ló da casa, ou os Folhadinhos de Braga. Esta receita especial desenvolvida pela equipa da Confeitaria Santo António é confecionada com uma massa muito fina e creme de ovos, um verdadeiro prazer dos deuses!

Criada em 1828, a Confeitaria Santo Antónia continua com o seu cunho familiar, mas sempre com um caráter inventivo e inovador. Se, por um lado, preservar o melhor receituário da doçaria tradicional, por outro continua a apresentar novos produtos, preservando o espírito empreendedor que já leva quase 200 anos.

Além das especialidades da casa, também pode encomendar o seu bolo de aniversário, de fabrico próprio e com os recheios a gosto, e, todos os dias, pode provar os melhores salgadinhos, como os rissóis, as chamuças ou os bolinhos de bacalhau.

- ***FOLHADINHOS DE BRAGA***
- ***TALASSAS***
- ***BOLO-REI DO LUXA***
- ***BOLO-REI TRAPALHÃO***
- ***BOLO-REI DE CHOCOLATE***
- ***BOLO-REI DE FRUTOS SECOS***

Desejamos aos nossos clientes, fornecedores e colaboradores Festas Felizes!

Praça Conde de Agrolongo, 85
4700-295 Braga
253 275 132
confeirarialuxa@hotmail.com

GRUPO PHARMC

UM NATAL FELIZ COM O GRUPO PHARMC

Neste Natal, ofereça saúde e cuidado a quem mais ama!

O grupo PHARMC - do qual faz parte a Farmácia de Lamações, a Farmácia de Adaúfe, a Farmácia do Mercado e o Espaço Óptica - conhecido pelo seu atendimento especializado e humanizado, está pronto a a ajudá-lo na escolha do presente ideal! Com uma seleção especial de produtos cosméticos que aliam bem-estar e beleza, estamos certos que iriemos facilitar a tarefa da compra dos seus presentes.

Aproveitamos para desejar que esta época seja repleta de amor e felicidade e que o novo ano nos traga a oportunidade de continuar a cuidar e acompanhar cada um de vocês com a mesma dedicação de sempre. Nesta quadra, sinta o nosso abraço, em sua casa. Festas felizes!

• Equipa Farmácia de Lamações

• Equipa Farmácia do Mercado

• Equipa Espaço Ótica (Amares)

• Equipa Farmácia de Adaúfe

Farmácia Lamaçães

Farmácia Lamaçães
Av. Dr. António Palha nº 27, Braga
253 248 860
lamacaesfarmacia@gmail.com

farmacialamacaes

Farmácia Mercado

Farmácia do Mercado
Rua Mercado Municipal nº 33, Amares
253 377 760

farmaciadomercado.amares

Farmácia Adaúfe

Farmácia de Adaúfe
Av. Imaculada Conceição, nº 168, Adaúfe
253 679 121
farmaciaadaufe@gmail.com

farmaciaadaufe

espaçoótica

Espaço Óptica
Rua da Cintura - Loja 5 Amares
253 143 184
espacooticaamares@gmail.com

espacooticaamares

SÍLVIA MOTA LOPES APRESENTA 'ORGÂNICO' NA BIBLIOTECA LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA

A poetisa e pintora bracarense apresentou, publicamente, o seu quinto livro de poesia, no âmbito da programação do Festival Literário Utopia, realizado em novembro último, em Braga. "O amor é que me move. Nunca desistam de sonhar", apelou, na sessão, Sílvia Mota Lopes.

Por: **Marta Amaral Caldeira**

É da mudez e, sobretudo, da inquietude da alma das mulheres, que a poetisa e pintora bracarense Sílvia Mota Lopes fala na obra poética, intitulada 'Orgânico'. A publicação, com o selo da 'Poética Edições, foi apresentada recentemente, numa sessão pautada pela emoção das palavras, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, no âmbito do Festival Literário Utopia, realizado, em novembro último, em Braga.

Depois de Esboço (2017), Passei como um Sussurro para que escutasses o Vento (2019), Túnica Íntima (2022) e Ofício Volátil da Memória (2023), a poetisa dá à luz 'Orgânico', deixando-se 'invadir' pelas sonoridades das vozes que lhe chegavam em catadupa ao interpretar com o seu pincel 15 mulheres escritoras portuguesas que ficaram registadas na história portuguesa pela luta que travaram em prol da ascensão da mulher na sociedade. Mulheres de inteligência suprema, sofredoras do seu tempo, mas cuja bravura e sentido de independência permitiu desbravar um caminho mais livre para o sexo feminino. Mulheres como a escritora bracarense Maria Ondina Braga e tantas outras.

A nova obra poética de Sílvia Mota Lopes inscreve-se, precisamente, neste domínio íntimo feminino, perseverante, reivindicativo e arrebatador. Leu, escutou e, num ímpeto esmagador e inevitável, escreveu tudo o que lhe sussurravam as mulheres que está a pintar.

Com a apresentação de Cândido Oliveira Martins, professor de Literatura da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, e as leituras de poemas por Sandra Santos, Helena Maria Gonçalves e Anabela Carvalho, ao som da guitarra de Tiago Alberto e a canção pop de Lino André, a sessão de apresentação do livro 'Orgânico' revelou-se um momento cultural de elogio à palavra poética e aos vários papéis que a mulher assume na sociedade.

"O título da obra – Orgânico – cujo étimo latino significa natureza íntima, remete para algo que é fundamental, visceral, algo que está colado à pele. É isso mesmo que se sente quando lemos os textos desta obra de Sílvia Mota Lopes", indicou Cândido Oliveira Martins. "Estes são textos que dialogam com outros textos e cabe ao leitor/a deixar-se impregnar, de forma orgânica e intensa".

A passagem do silêncio à palavra escrita assume na escrita de Sílvia Mota Lopes "o magma da composição literária" por via do recurso a metáforas abundantes como "gestação de versos" ou "ventre feminino", que conduzem o leitor/a, sempre, à imagem do significado de ser mulher ontem, hoje e amanhã. "A obra 'Orgânico' de Sílvia Mota Lopes é uma espécie de busca por uma respiração partilhada, de uma mulher que se dirige a outras mulheres, como uma linhagem. Uma linhagem do feminino", referiu o professor de Literatura, atentando para o discurso metaliterário que o livro demonstra, ao evocar as vozes de outras escritoras, que, pela escrita, revolucionaram e marcaram, decisivamente, a sua época e que foram, e continuam a ser, "faróis", "vozes da diferença que pugnam pela defesa da mulher e da sua condição de ser humano livre".

Cândido Oliveira Martins realçou, ainda, a "sensorialidade corporal" que os poemas de Sílvia Mota Lopes convocam numa sucessão de imagens e de sentidos despertos e destacou o "diálogo" que o livro estabelece com outras linguagens ao incluir oito ilustrações, da autoria de três jovens artistas: Alicia Lino, Francisca Camacho e Francisca Graziani.

"Tal como as abelhas levam a cabo um trabalho silencioso da polinização, essencial para o equilíbrio da natureza, também os poetas são essenciais para a polinização da sensibilidade. É essa a utilidade da poesia".

POETISA BRACARENSE GALARDOADA NA GALIZA

A pintora e poetisa bracarense Sílvia Mota Lopes foi, recentemente, distinguida na Gala da Ari(t)mar 2024 pelo poema Há mulheres que trazem, incluído na obra poética Ofício Volátil da Memória (2023), que ganhou o 1.º prémio de poesia atribuído pela Ari(t)mar, no âmbito do Concurso da Melhor Poesia Galega e Portuguesa. O poema da bracarense eleva-se num elogio à perseverança e resiliência das mulheres em geral, que em pleno século XXI, ainda precisam de reivindicar pelo seu empoderamento.

A artista, que também é ilustradora e autora de literatura infanto-juvenil, recebeu o prémio no passado mês de novembro, em cerimónia solene realizada na Galiza. "Estou imensamente feliz e emocionada por estar aqui, não somente pela seleção do meu poema do livro Ofício Volátil da Memória, e pela atribuição do prémio de melhor poesia portuguesa, mas também pela oportunidade de representar tantas vozes femininas que foram deixadas na sombra da história. Nós temos a nossa história, social, política, cultural, literária e artística e durante muito tempo a história escreveu-se sem referir as mulheres. As mulheres sempre viveram na sombra, numa sociedade em que o poder pertencia exclusivamente aos homens, invisibilizando-as ao longo dos séculos. Ainda bem que houve mulheres insubmissas, rebeldes, abrindo caminho para que hoje a mulher tivesse um papel principal e ativo no mundo. Para bem de todos nós, para bem da humanidade", defendeu a artista bracarense na Gala da Ari(t)mar.

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

TrofaSaúde
BragaSul

RASTREIOS EM UROLOGIA: PAPEL FUNDAMENTAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MASCULINA

Prof. Doutor Luís Figueiredo (OM46849)
Médico especialista em Urologia e Coordenador da especialidade no Trofa Saúde Braga Sul e Braga Norte

A saúde masculina é frequentemente negligenciada, sendo o rastreio uma ferramenta essencial para a deteção precoce de doença e possibilidade de realização de tratamentos eficazes e minimamente invasivos. Em novembro, no âmbito do movimento Movember, o Trofa Saúde Braga Sul (TSBS) iniciou um rastreio gratuito para avaliar a saúde masculina em três áreas: risco de cancro da próstata, sintomas do trato urinário inferior (LUTS) associados à hiperplasia benigna da próstata (HBP) e severidade da disfunção erétil.

1. RASTREIO DO CANCRO DA PRÓSTATA: AVANÇOS NA DETEÇÃO PRECOCE

O rastreio do cancro da próstata é essencial para a deteção precoce e consequente tratamento eficaz, reduzindo os riscos de disfunção sexual e incontinência urinária. Exames como o PSA associados a calculadoras de risco individual ajudam a identificar precocemente casos de doença clinicamente relevante, permitindo tratamentos menos invasivos, preservando a função prostática e minimizando os efeitos laterais. Na rede Trofa Saúde realizamos tratamentos focais inovadores que visam segurança oncológica e apresentam um menor impacto nos tecidos saudáveis, incluindo: HIFU (Ultrassom Focado de Alta Intensidade); Eletroporação Irreversível (IRE) e Braquiterapia Focal.

2. RASTREIO DE LUTS E HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA (HBP)

Os LUTS (dificuldade em urinar, fluxo fraco, necessidade frequente de urinar à noite e sensação de esvaziamento incompleto, entre outros) são sintomas frequentemente causados pela HBP, uma condição benigna que pode gerar desconforto significativo. O rastreio desses sintomas permite oferecer múltiplos benefícios, como acesso a tratamentos menos invasivos e preservação da função da bexiga a longo prazo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de complicações.

3. RASTREIO DA DISFUNÇÃO ERÉTIL: UM INDICADOR DE SAÚDE GLOBAL

A disfunção erétil afeta muitos homens e pode ser um sinal precoce de outros problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes ou distúrbios hormonais. O rastreio é importante porque promove a discussão destes assuntos com os profissionais de saúde, contribuindo para a sua prevenção, tratamento (com opções que variam desde mudanças no estilo de vida e terapia psicológica, até terapêutica farmacológica ou colocação cirúrgica de dispositivos intra-penianos) e otimização na gestão de doenças sistémicas associadas.

CONCLUSÃO

O rastreio proativo da Saúde Masculina é fundamental para detetar precocemente condições que afetam a saúde física e o bem-estar geral dos homens. Estimular a realização regular de exames e discutir as suas preocupações de saúde, permite intervenções precoces eficazes, prevenindo doenças em estágios avançados e aumentando a esperança de vida com qualidade de vida. O Trofa Saúde Braga Sul conta com uma equipa dedicada a oferecer cuidados urológicos personalizados, focados na promoção da Saúde Masculina e na realização de tratamentos preservadores de órgão.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:

TrofaSaúde
BragaCentro

TRATAMENTO INOVADOR PARA CANCRO DA PRÓSTATA NA REDE TROFA SAÚDE

Dr. António Pedro Carvalho (OM38892)
Médico especialista em Urologia e coordenador de especialidade no Trofa Saúde Braga Centro, Famalicão e Trofa

O que é o Cancro da Próstata?

O cancro da próstata é uma das neoplasias mais comuns entre os homens em Portugal, sendo a segunda causa de morte por cancro no país. A sua prevalência tem vindo a aumentar devido ao envelhecimento da população e à melhoria na deteção precoce através de exames como o Antigénio Específico da Próstata (PSA) e o toque retal. Os sintomas iniciais podem nem existir ou ser discretos, como dificuldades a urinar, jato interrompido, urinar muitas vezes ou levantar-se durante a noite para urinar. A doença, normalmente, exige tratamentos que variam desde vigilância ativa até cirurgias ou terapêuticas hormonais.

O novo tratamento HIFU está indicado para o Cancro da Próstata?

O tratamento com High Intensity Focused Ultrasound (HIFU) para o cancro de próstata é uma abordagem inovadora e minimamente invasiva que utiliza ultrassons, como se fosse uma ecografia, de alta intensidade para destruir as células cancerígenas. Este método tem ganho destaque devido à sua capacidade de direcionar energia de forma precisa, concentrando-se apenas na próstata e minimizando os danos nos tecidos circundantes. Ao ser realizado com recurso a um robô, assegura-se grande precisão no tratamento.

Como é que funciona o mecanismo de ação do HIFU?

O HIFU funciona através da focalização ultrassons num ponto específico dentro da próstata. Quando a energia é concentrada, ocorre um aumento significativo da temperatura, resultando na coagulação do tecido e morte celular. Esse processo é monitorizado em tempo real, permitindo ajustes durante a aplicação para maximizar a eficácia do tratamento e minimizar os efeitos laterais.

Para quem esta indicado o Tratamento através de HIFU?

O HIFU é geralmente indicado para doentes com cancro da próstata localizado e em estadio inicial da doença. Também é uma opção para quem procura uma alternativa aos tratamentos tradicionais, como a cirurgia ou a radioterapia, especialmente no caso de recidivas depois desses procedimentos.

Quais são as vantagens da tecnologia HIFU?

Minimamente Invasivo: O HIFU pode ser realizado com anestesia local e não requer incisões, o que resulta em menor dor e redução do tempo de recuperação. Sendo realizado em ambulatório, o doente tem alta no próprio dia.

Menores Efeitos Colaterais: comparado a métodos tradicionais, o tratamento com HIFU tende a apresentar menos efeitos colaterais, como disfunção erétil, alterações da ejaculação e incontinência urinária.

Recuperação Rápida: os doentes geralmente apresentam retoma mais rápida às atividades diárias.

EM RESUMO:

O HIFU demonstra resultados promissores em estudos e na prática clínica, mas é importante que os doentes discutam todas as opções de tratamento com o seu médico. A seleção do tipo de tratamento deve considerar fatores como o estadio da doença, a saúde geral do doente e as preferências pessoais. O HIFU pode representar uma opção válida para quem procura um tratamento menos invasivo e com potencial de preservar a qualidade de vida. Após o tratamento, a consulta regular e o acompanhamento médico são fundamentais para monitorizar a eficácia do tratamento e ajustar as estratégias conforme necessário.

A rede Trofa Saúde na procura de se manter na vanguarda da técnica, para oferecer aos seus doentes o que de melhor existe na Medicina Moderna, já dispõe desta tecnologia. Agende a consulta de Urologia na rede Trofa Saúde e aconselhe-se com o especialista.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:

HISTÓRIA GLOBAL DA LITERATURA PORTUGUESA PROPÕE UMA NOVA *VIAGEM* POR SETE IDADES LITERÁRIAS

A Livraria Centésima Página serviu de cenário para a apresentação da História Global da Literatura Portuguesa, no âmbito da programação do Festival Literário Utopia, realizado, recentemente, na cidade de Braga. A obra, que acaba de ser lançada pela 'Temas e Debates', tem a direção de Annabela Rita, Isabel Ponce de Leão, José Eduardo Franco e Miguel Real e com a coordenação de Carlos F. Clamote Carreto, Isabel Morujão, Micaela Ramon, Maria Luísa Malato, Luísa Paolinelli, Dionísio Vila Maior e Maria do Carmo Cardoso Reis e constitui uma releitura da Literatura Portuguesa em contexto internacional.

Atravessando as fronteiras do espaço e do tempo, a nova História Global da Literatura Portuguesa propõe uma viagem pelas Sete Idades da Literatura Portuguesa, designadamente, Idade Média, Renascimento, Maneirismo e Barroco, Iluminismo, Romantismo e Realismo, Idade dos 'Ismos' e Democracia.

Os coordenadores das 'Sete Idades', responsáveis pelos textos introdutórios de cada uma delas e, em alguns casos, por verbetes, pertencem às Universidades Aberta, Nova de Lisboa, do Minho, do Porto e da Madeira.

A última Idade da Democracia, intitulada 'Primavera Fulgurante', é coordenada por Maria do Carmo Cardoso Mendes, professora de Letras, Artes e Ciências Humanas e investigadora do Centro de Estudos Humanísticos da UMinho, e é também a mais extensa da obra, realizando uma panorâmica sobre as várias temáticas e motivos literários que mais têm inspirado os escritores contemporâneos como, por exemplo, o 'Literaturismo' ou a 'Literatura Verde: A Ecocrítica num planeta agónico'.

Relativamente à sétima idade, o capítulo centra-se em cerca de 50 anos de produção literária portuguesa. A professora de Literatura da UMinho, Maria do Carmo Cardoso Mendes, que coordena a sétima idade, esclarece que a obra dá luz a "uma literatura que, de 1974 para cá, se mostra dialogante com outras literaturas, com outras formas de arte e com outros saberes".

"Para além de se dedicar a escritores consagrados, cuja produção literária se tem vindo a afirmar nos anos após a implantação da democracia, procura trazer um novo olhar para escritores que integram o cânone literário português - Sophia de Mello Breyner e José Saramago. Motivos que só se tornaram possíveis em ampla difusão são também objeto de diversos verbetes, o mesmo ocorrendo com as relações entre literatura portuguesa e literaturas de expressão portuguesa", sublinha a docente da UMinho.

Numa idade consagrada à literatura portuguesa contemporânea, assumem relevo os verbetes consagrados à tecno-arte-poesia e a um "difícil namoro" entre Antropoceno e Literatura Portuguesa. "Numa literatura que se pretende alinhada com a agenda de inquietações prementes do nosso tempo, o último verbete, consagrado a uma das problemáticas das ecocrítica, analisa o modo como a literatura portuguesa reflete sobre questões ambientais e se mostra hoje interessada em estabelecer pontes com outras literaturas onde o motivo vem sendo tratado há várias décadas".

A História Global da Literatura Portuguesa não tem um escopo "totalizante, mas possibilitante", como é afirmado pelos diretores na parte introdutória da obra. Objetivamente, o livro procura realizar uma convergência de saberes, convocando múltiplas áreas disciplinares com as quais a literatura dialoga. Trata-se de abordagem cronológica, que, para além de diálogos inter e transdisciplinares, estabelece, também, relações entre escritores portugueses e autores de outras geografias, assim como com outras manifestações artísticas (pintura, escultura, música, arquitetura, cinema).

A História Global da Literatura Portuguesa resulta, assim, num projeto que supera dimensões estritamente literárias e nacionais.

Marta Amaral Caldeira

Mercado de Natal

2024

Vila Verde

Praça de Stº António

14 a 24|dezembro | 10h00 às 19h00

. Artesanato e Produtos Locais

LOJA INTERATIVA DE TURISMO VILA VERDE

THE WINER'S CIRCLE

A MELHOR PRENDA DE NATAL

Todos temos aquele amigo que adora uma boa garrafa de vinho e que gosta de ser surpreendido com vinhos de pequenos produtores, mas de qualidade muito acima da média.

Na Winer's Circle, essa é a missão que Sara Baptista, enóloga formada na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, e marido Luís Pereira, definiram para o seu espaço, situado perto da Escola Alberto Sampaio, em Braga. Nas prateleiras do espaço, vai descobrir verdadeiras preciosidades de pequenos produtores, projetos vitivinícolas de grande qualidade que precisam de ser descobertos. "Recebemos, todas as semanas, vinhos de grande qualidade, de novos projetos que se estão a lançar e que merecem a atenção do público. O conceito deste espaço passa por dar visibilidade a estas novas marcas, valorizar quem faz o vinho – nomeadamente, o enólogo, e ter sempre novidades para os nossos clientes. Naturalmente, também temos as melhores marcas nacionais e os vinhos mais reconhecidos, porque queremos abranger todos os públicos", refere Sara Baptista.

Uma das propostas mais excitantes da Winer's Circle passa por mostrar os vinhos Alumni, que quatro enólogos, ex-alunos da Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, apresentam todos os anos. São vinhos de grande qualidade, de casas reconhecidas, que vão a concurso e são comercializados a preços mais baixos com rotulagem específica. Os enólogos que são selecionados num ano escolhem os quatro representantes do ano seguinte, assegurando a qualidade das propostas, a cada ano.

NATAL EM CHEIO!

Na garrafeira Winer's Circle, as possibilidades são imensas para surpreender aquela pessoa especial nesta quadra festiva. Pode pedir uma sugestão de vinho ou espumante, com referências das 14 regiões demarcadas do país, ou mesmo um champagne ou um vinho internacional. Ou pode escolher as caixas surpresa, em que Sara Baptista seleciona um conjunto de vinhos de qualidade excecional, mediante um patamar de preços. Tem caixas para todos os gostos e podem incluir uma região, vinhos tintos, brancos, rosés ou espumantes... enfim, a escolha é a sua!

Também os cabazes para empresa podem ser personalizados à medida, sendo certo que, seja qual for a sua escolha, nas caixas – que têm sempre um apontamento muito especial – vai sempre muita qualidade!

Se não sabe bem o que vai beber nas festas que se aproximam, não se preocupe. Na Winer's Circle pode pedir uma sugestão, que vai harmonizar na perfeição a sua refeição festiva.

Visite-nos e conheça mais sobre nós!

Festas Felizes

THE WINER'S CIRCLE

WINERSCIRCLE

THE_WINERSCIRCLE

Rua de Santo Adrião 31
4715-048 Braga
winerscircle.com
geral@winerscircle.com
963 818 008
(chamadas p/ rede móvel nacional)

Na Gala dos World Travel Awards

CIDADE DE BRAGA ELEITA ‘MELHOR DESTINO EMERGENTE DO MUNDO’

Braga foi eleita, de novo, o ‘Melhor Destino Turístico Emergente do Mundo’. A distinção foi atribuída, recentemente, na Gala dos World Travel Awards (WTA), que teve lugar no Funchal. “É um enorme orgulho para Braga receber este reconhecimento internacional, que reflete o trabalho árduo e contínuo para afirmar a nossa cidade como um destino de excelência”, destacou o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, sublinhando que o prémio atribuído confirma que “Braga é muito mais do que uma cidade histórica: somos um espaço vibrante, inovador e acolhedor que atrai visitantes de todo o mundo”.

Este é um prémio que terá reflexos extremamente positivos na notoriedade da Cidade enquanto destino turístico, aportando novos benefícios para a economia local, regional e nacional.

“A Câmara Municipal agradece a todos os bracarenses, entidades locais e profissionais do turismo que contribuem diariamente para tornar a nossa cidade tão especial”, frisou Ricardo Rio, realçando a importância da atribuição do prémio para a promoção da cidade e o impacto positivo no turismo e na economia local, reforçando o posicionamento de Braga no panorama turístico global.

A concurso na categoria de ‘Melhor destino Emergente’ estavam cidades como Ha Nam (Vietname); Hobart (Austrália); Huesca La Magia, (Espanha); Melaka, (Malásia); Okinawa (Japão) e Valladolid (Mexico).

Pedro Soares, adjunto do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara de Braga, que marcou presença na gala em representação do município, indicou que o galardão é o reconhecimento de todo o trabalho desenvolvido pelos agentes económicos, operadores públicos e privados do setor turístico desenvolvido na Cidade de Braga, bem como das diversas equipas da esfera Municipal. “É um prémio merecido por todos os bracarenses que fazem de Braga um destino único e inesquecível. É também uma responsabilidade acrescida e uma motivação adicional para continuar a fazer com que Braga continue a crescer de forma sustentável”.

Atribuídos desde 1993, os WTA são considerados os ‘Óscares’ do turismo mundial e são reconhecidos pelos profissionais do setor à escala mundial, distinguindo o prestígio e o trabalho desenvolvido na indústria turística. Estimular a competitividade e a qualidade do turismo são os objetivos da iniciativa que este ano se encontra a celebrar o 31.º aniversário.

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

PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
recuperarportugal.gov.pt
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

THE Little Gym®

Serious Fun.

ABRE EM BRAGA PARA PROPORCIONAR DIVERSÃO AOS MAIS NOVOS

Diversão pura! É esta a magia que o espaço The Little Gym propõe para as crianças da cidade de Braga. O novo espaço para o público infantil acaba de abrir portas e propõe, aos mais novos, uma série de atividades e dinâmicas, realizadas em grupo, baseadas na ginástica, promovendo o desenvolvimento social e psicomotor, num ambiente divertido e não competitivo.

O The Little Gym diferencia-se por ter uma equipa de colaboradores certificados e especializados em crianças, um currículo desenvolvido pela marca desde 1976 e um espaço fantástico com mais de 320m2. Neste espaço vai encontrar duas zonas: o espaço das atividades que tem uma grande diversidade de materiais, desde a trave às paralelas, colchões de saltos e materiais próprios para bebés e crianças dos 4 meses aos 12 anos e um outro espaço com mais 150 m2 para disputar jogos de tabuleiro ou, simplesmente, desenhar ou fazer os TPC, individualmente ou com apoio, o espaço The Little Gym promete conquistar pais e filhos e todos são bem-vindos.

O conceito inovador é trazido para a cidade de Braga pelo casal Hugo Nascimento e Joana Barbosa, depois de terem contatado com o projeto em Varsóvia, Polónia, onde estiveram emigrados com os três filhos. "Quisemos apostar neste projeto em Portugal porque ficámos realmente fãs do conceito, que tem como base a ginástica , com o objetivo de proporcionar diversão máxima às crianças", explicaram os responsáveis do The Little Gym, instalado no n.o 14 da Rua Conselheiro Bento Miguel, em São Victor.

Acreditamos que a frequência do The Little Gym contribui para que os nossos alunos se sintam bem com eles próprios, que possam aprender e se divertir ao mesmo tempo. Queremos que os mais pequenos socializem, aprendam a partilhar e a seguir instruções, ao mesmo tempo que desenvolvem a sua motricidade. Os mais crescidos vão aprender novas habilidade num ambiente lúdivo, acolhedor, divertido e não competitivo.

"O nosso grande objetivo é que as crianças que frequentarem o The Little Gym melhorem a capacidade de equilíbrio e flexibilidade, sempre numa ótica muito criativa e versátil e que, acima de tudo, se divirtam, enquanto trabalham, por estímulos, o seu desenvolvimento motor, social e cognitivo".

O The Little Gym, que funciona de terça-feira a sábado, propõe aulas pais e filhos para bebés dos 4 meses aos 36 , "ginástica" divertida para o público pré-escolar, "ginástica" de aparelhos para crianças dos 6 aos 12 anos, atividades de férias e festas de aniversário divertidas e exclusivas. A música é também especial, pois é concebida especificamente para o currículo e programa de cada grupo etário.

As portas do Little Gym estão abertas, também, para os pais que queiram acompanhar os seus filhos nas atividades, tendo a possibilidade de trabalhar no espaço e usar a rede.

THE Little gym®
Serious Fun.

Rua Conselheiro Bento Miguel 14
4710-294 Braga

braga.thelittlegym.pt

braga.thelittlegym

thelittlegym.braga

Aos 31 anos, Paulo Mourinha, com deficiência intelectual, é o guia que orienta as visitas de grupos no Palácio dos Biscainhos. O jovem foi capacitado pela CERCI Braga e revela, agora, as suas aptidões culturais, numa 'viagem' que desmistifica preconceitos e eleva o desígnio da inclusão social.

PAULO, O JOVEM COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL QUE É 'MESTRE DE CERIMÓNIAS' NO PALÁCIO DOS BISCAINHOS

Por: **Marta Amaral Caldeira**

"Sejam bem-vindos ao Palácio dos Biscainhos!". É trajado de serviçal e com o elegante tom dourado e a exuberância do estilo barroco do século XVIII que Paulo Mourinha, 31 anos, assume o papel de anfitrião junto dos visitantes do Palácio dos Biscainhos. Tem deficiência intelectual e é um dos utentes da Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades (CERCI) de Braga. Mas, por estes dias, é nas asas de um sonho que se deixa levar. O sonho é tornar-se, simplesmente, um guia cultural da cidade de Braga.

Paulo é todo gestos e cerimónia. Fala com grande fluência e narra pormenorizadamente a história que o palácio encerra dentro de portas. Conhece toda a genealogia do espaço museológico como a palma das suas mãos. Vibra quando fala e conduz os grupos de visitantes como um farol que guia os navios no imenso mar. A cada passo e à medida de cada explicação histórica que vai contando, vai detalhando pequenos pormenores curiosos que provocam o riso na plateia que o segue, sala após sala. Exibe, com certo esplendor teatral, o conhecimento secular que atravessam as paredes de um dos mais visitados e reconhecidos equipamentos culturais da cidade de Braga, que, neste momento, recebe apenas visitas a meio gás, uma vez que está em obras de reabilitação, que, em breve, tornarão o palácio mais acessível também a todos os públicos.

"Neste átrio, que outrora foi o chão da cavalariça do palácio, costumam estar em exibição dois veículos de locomoção: a cadeirinha – que servia para transportar a senhora da casa, com a força dos braços de dois sargentos, e a liteira – que também servia de transporte, mas era movida a força animal, com o apoio de duas mulas, uma à frente e outra atrás", explica Paulo, na receção ao grupo visitante. "Alguém tem dúvidas?", vai perguntando, ao jeito do professor que dá uma aula a uma turma. Não. Poucos ficam com dúvidas porque as explicações detalhadas que o Paulo dá são declarações históricas memorizadas ao mais ínfimo pormenor.

Já no piso superior, os visitantes voltam a ser inquiridos: "alguém sabe o que é isto?". O guia cultural pergunta, apontando para um pequeno utensílio de ferro colado ao chão, atrás da primeira porta que encontramos. Ninguém sabe o que é e Paulo sorri, discretamente, porque, mais uma vez, irá elucidar os inquiridos com a sua mestre sabedoria: "este utensílio é um rapa-pés e servia para limpar o calçado antes de entrar no palácio; isto porque as ruas, na época, ainda não eram pavimentadas e havia muita terra e lama", indicou, mostrando-se visivelmente contente por estar a transmitir conhecimentos históricos sobre a própria cidade. "Claro que quem limpava o calçado eram as pessoas mais ricas e poderosas, pois os pobres andavam descalços", afirmou em tom de seriedade, agitando os dois grupos de visitantes, funcionários da empresa F3M e alunos e professores da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, que a Revista SIM acompanhou ao longo desta reportagem.

É no majestoso salão nobre do Palácio dos Biscainhos que o guia Paulo brilha ainda mais, atraindo a atenção dos visitantes para as cenas ilustradas em toda a azulejaria que reveste as paredes. "Aqui, nestes azulejos estão representadas as principais atividades de entretenimento a que se dedicavam os nobres como, por exemplo, a caça".

Dirigindo-se a um grande espelho colocado no centro do salão nobre, Paulo convida os visitantes a juntarem-se a ele. Todos olham para as suas figuras refletidas no espelho, mas o guia chama a sua atenção, pois o objetivo não é esse... "Preciso que olhem para o que o espelho reflete... É uma pintura que está no centro do teto, onde está ilustrado o martírio de um jesuíta bracarense, há 400 anos, chamado beato Miguel de Carvalho, ocorrido a 25 de Agosto no Japão". A pintura tem 300 anos e é da autoria de Manuel Furtado Mendonça, incluindo-se no contexto de pintura de tetos em Portugal – uma prática artística cultivada durante a primeira metade do século XVIII.

Retomando a palavra, o guia cultural do Palácio dos Biscainhos orienta o olhar dos visitantes para as talhas douradas dispostas em cada canto do salão nobre. "Conseguem descobrir que figuras são estas que aqui estão representadas?". De novo, silêncio. E, de novo, o rosto de Paulo volta a iluminar-se como quem está prestes a fazer uma grande revelação mundial: "estas figuras representam os índios sul-americanos".

Visita guiada com direito a palestra sobe a fauna e flora dos majestosos jardins

Depois de percorrido o olhar pelo átrio interior do Palácio dos Biscainhos, a partir das varandas do piso superior, os visitantes são conduzidos pelo guia para uma das salas do andar inferior, onde Paulo protagonizou uma breve palestra sobre o jardim e a sua diversidade em termos de fauna e flora.

"A árvore mais alta é a Tulipeira da Virgínia – é uma árvore americana", disse, apontando para uma mesa, onde se exibiam as plantas e os animais que por ali vivem. "A Ginko-Biloba é uma árvore que também temos aqui no Jardim dos Biscainhos e que, curiosamente, foi a primeira a florescer depois dos acidentes nucleares em Nagasaki e Hiroshima. Os entendidos dizem que o chá da Ginko-Biloba é excelente para a memória do ser humano". "Existe aqui também uma Magnólia Gran Flora, que tem sempre a folha verde".

Paulo enceta, logo de seguida, uma explanação sobre as inúmeras variedades de plantas aromáticas, apontando para o loureiro, o manjericão, o alecrim, a alfazema, a erva-cidreira e tantas outras que aromatizam a cada estação os Jardins dos Biscainhos. E, mais uma vez, Paulo usa da retórica eloquente que possui: "Alguém tem dúvidas?".

A diretora do Palácio dos Biscainhos, Maria José Sousa, que acompanhou também a visita do grupo empresarial F3M, fez questão de convidar de novo os visitantes a uma nova visita, já que, dadas as obras de reabilitação que estão, neste momento, a decorrer, há vários espaços que integram a visita regular que não são passíveis de ser visitados como a cozinha de serviço ou a cavalariça – que é sempre um forte motivo de curiosidade.

> ***"Estamos a criar melhores condições e acessibilidades para as visitas"***

A tutela do espaço museológico, agora entregue ao organismo Museus e Monumentos de Portugal, aponta a reabertura oficial do Palácio dos Biscainhos ao público em 2025, mas a diretora do espaço, Maria José Sousa, destaca a "urgência", uma vez que existe uma grande procura turística. Refira-se que só no ano passado foram cerca de 54 mil os visitantes que passaram pelo espaço cultural bracarense.

A responsável assinala as obras de intervenção incluem a melhoria das acessibilidades para todos os públicos, sendo que o palácio ficará dotado de uma plataforma elevatória. "O objetivo é que disponibilizemos uma visita mais atualizada e mais acessível a todos os que nos visitarem", referiu.

"Estamos também a criar melhores condições e acessibilidades para as visitas aos jardins com circuitos e a integração de rampas para melhorar a acessibilidade às várias zonas no sentido de possibilitar a máxima fruição de toda a oferta do Palácio dos Biscainhos e respetivos jardins".

Recorde-se que em 2021, a RTP gravou grande parte da série 'Vento Norte' no próprio cenário do Palácio dos Biscainhos, tendo também passado por espaços como a Sé de Braga e outros locais da região minhota, como Amares e Arcos de Valdevez. A ideia original partiu de João Lacerda Matos, Almeno Gonçalves e João Cayatte para representar o drama épico que conta a história dos Mello, uma família aristocrata do Minho, que viveu no Museu dos Biscainhos no início do século XX. Para além do quotidiano daquela época, a série revela, também, aspetos históricos do período que Portugal viveu com a Primeira República até à Revolução de 28 de maio de 1926.

Maria José Sousa sublinhou, ainda, a importância de projetos como o 'Empurrão Cultural', que possibilitou que um dos utentes da CERCI Braga pudesse realizar esta experiência de se tornar um guia turístico. Uma formação em contexto de trabalho que abriu um novo mundo a Paulo Mourinha, que quer, efetivamente, tornar-se um guia cultural profissional na cidade de Braga.

Continua

‘Empurrão Cultural’ dá asas ao sonho de Paulo Mourinha

O sonho do Paulo é ser guia cultural na cidade de Braga, mas é necessário um empurrãozinho empresarial para que o sonho se torne verdadeiramente real. Através de formação especializada, foi junto da CERCI Braga, juntamente com mais uma dúzia de colegas com deficiências intelectuais, que Paulo foi devidamente capacitado como guia cultural, tendo adquirido as competências necessárias para levar a bom porto este desígnio, que pode, de fato, servir de porta de entrada no mercado laboral, demonstrando que, apesar da deficiência intelectual, é um cidadão tão capaz como outro qualquer de desempenhar funções profissionais “excelentemente” – assim elogiaram os visitantes.

É no Palácio dos Biscainhos, servindo de guia a diversos grupos, que Paulo tem conseguido cumprir o seu sonho, embora ainda, apenas, em formato de experiência em contexto de trabalho. Mas o objetivo é continuar a lutar pelo seu sonho e ser pago pelo serviço que presta. Foi precismente para ajudar a cumprir sonhos como o de Paulo Mourinha que foi pensado o projeto ‘Empurrão Cultural’.

“A concretização do sonho do Paulo e de outros jovens como o Paulo depende de todos nós, mas, de facto, cada visitante cumpre este desígnio porque aproxima o sonho do Paulo à realidade”, assinala Fátima Pereira, diretora executiva da Fundação Bracara Augusta (FBA).

Trata-se de um projeto que faz comungar a inclusão entre instituições e empresas. O projeto ‘Empurrão Cultural’ já foi, inclusive, alvo de destaque a nível internacional e tido como “um exemplo” a seguir. A FBA, a Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, a Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades - CERCI Braga, uniram os seus esforços para tecer este projeto que tem como propósito maior a capacitação de utentes com deficiência intelectual e jovens migrantes a fim de promover a sua integração social e laboral no mercado de trabalho.

“A questão do trabalho com os museus, quer com o Palácio dos Biscainhos, quer com outros museus da cidade, tem vindo a ser aprofundada por via da área da intervenção artística e da utilização da expressão artística como uma estratégia de intervenção junto dos nossos utentes da CERCI Braga”, explicou Vera Vaz, presidente do Conselho de Administração da CERCI Braga. “Os próprios museus foram-se apercebendo das dificuldades e do desconhecimento que sentiam em como receber grupos com dificuldades cognitivas ou outras dificuldades mais específicas e foram também solicitando algum apoio com vista a simplificar a linguagem e os próprios conteúdos abordados nas visitas de forma a serem mais bem compreendidos por públicos diferenciados como é o caso das pessoas com deficiência intelectual”.

O ‘Empurrão Cultural’ assenta numa estratégia de promoção da acessibilidade no seu todo. “Não se trata da questão da acessibilidade física, mas, sim, da questão da acessibilidade cognitiva”, sublinha Vera Vaz. “O nosso grupo de trabalho em Braga está extremamente motivado com este projeto porque irá abarcar vários espaços culturais da cidade e a ideia é que o projeto venha a ter uma abrangência o mais global possível e que possa ser cada vez mais disseminado e reproduzido enquanto modelo de formação e integração de públicos diferenciados, que requerem uma atenção especial durante as visitas aos espaços museológicos ou patrimoniais”.

“O nosso objetivo é, efetivamente, promover um dos nossos maiores princípios que é inclusão social das pessoas com deficiência, mas tendo em conta que se trata de pessoas que foram devidamente capacitadas para executar estas funções por via de formação específica, como é o caso no nosso guia Paulo, que está, neste momento, a receber estes grupos de visitantes no Palácio dos Biscainhos”, frisou a responsável da CERCI Braga, acrescentando que, entre os jovens que foram capacitados para trabalhar na área da Cultura, se encontram também jovens de grupos vulneráveis como, por exemplo, migrantes. “O nosso objetivo é que estes jovens venham a ser, efetivamente, integrados no mercado de trabalho”. Ao todo, a CERCI Braga já capacitou 12 jovens que estão prontos para mostrar o que valem no âmbito cultural.

“Gostávamos agora que este projeto ganhasse velocidade-cruzeiro e que as empresas e outras instituições e entidades possam apoiar verdadeiramente a causa da inclusão”.

A falta de tempo, a falta de conhecimentos como os horários de funcionamento dos espaços, da programação e das estruturas culturais, bem como a falta de dinheiro e a falta de companhia são as principais razões elencadas pela população num inquérito realizado no âmbito deste projeto, enumerou Fátima Pereira, diretora executiva da Fundação Bracara Augusta.

“Braga será a Cidade Portuguesa da Cultura em 2025 e é crucial que todos se mobilizem a conhecer o património e os espaços culturais bracarenses”, assinalou Fátima Pereira, apontando para que os visitantes presentes na viagem pelo Palácio dos Biscainhos “contaminem, também, outras empresas e instituições à descoberta da nossa oferta cultural e, assim, apoiem também a cidade de Braga a superar as expectativas em torno da ‘Cidade da Cultura’”.

Continua

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

PME líder

Fátima Pereira, diretora executiva da Fundação Bracara Augusta, esclarece que o ‘Empurrão Cultural’ é uma iniciativa que tem tentado “promover também a aproximação do património e da cultura de Braga, bem como a divulgação dos equipamentos culturais bracarenses junto de públicos que fazem parte da nossa comunidade, mas que, por alguma razão, nunca visitaram o nosso património que conta dois mil anos de história”.

Foi a partir deste trabalho de campo a nível local e percebendo as razões do afastamento dos cidadãos dos espaços culturais que os envolvem que as três entidades supramencionadas uniram os seus esforços, em conjunto com parceiros internacionais, avançando com um projeto de intervenção que proporcionasse, por um lado, a capacitação de mais jovens com deficiência intelectual, trabalhando simultaneamente a formação de novos públicos, levando mais pessoas aos espaços culturais integradas em grupos considerados mais vulneráveis.

Depois de assinaladas todas estas necessidades reais surge o ‘Empurrão Cultural’ – um projeto piloto bracarense que alavanca um projeto de maior abrangência e que tem também entre os seus grandes objetivos convidar as empresas a levar os seus colaboradores em visitas programadas aos museus e património local, no sentido de que, consequentemente, os seus colaboradores, por seu turno, levem depois os seus familiares.

“A Fundação Bracara Augusta está comprometida também com a questão da acessibilidade à Cultura e com a questão da democratização da Cultura, mas também está igualmente comprometida com a questão da educação patrimonial”, garante. “O projeto que denominámos de ‘Empurrão Cultural’ faz esta triangulação entre aquilo que são os nossos grandes propósitos de atuação, levando os conteúdos culturais e patrimoniais para um outro nível de proximidade com os públicos que, por várias razões, se encontram mais afastados e o que, realmente, nos interessa é trazer cada vez mais públicos para os espaços museológicos”.

“O nosso objetivo é termos uma maior participação cultural, respondendo aos motivos que têm afastado as pessoas dos espaços museológicos como a falta de tempo e desafiamos as empresas a aderir a este projeto numa lógica não só de responsabilidade social mas, também, de capacitação da própria empresa de capacitação dos seus trabalhadores para esta área cultural, mobilizando os seus trabalhadores, em horário de trabalho, para a realização de uma visita cultural, assumindo os custo, dos bilhetes”, sustentou.

Empresa F3M e alunos da Católica aplaudem a “excelência” da visita guiada

Foi para dar resposta a este repto que a empresa bracarense F3M se mobilizou para uma visita em grupo ao Palácio dos Biscainhos. Visivelmente feliz com o resultado da visita efetuada, Pedro Fraga, administrador da F3M Information Systems, S.A, fez questão de se assumir “um fã” dos Biscainhos e que não há visita que tenha em casa que não a leve ao palácio. Destacando a mais-valia que o projeto ‘Empurrão Cultural’ inclui na sua essência e objetivos, o empresário garantiu o envolvimento no projeto “até porque esta filosofia faz parte, também, do nosso ADN enquanto uma das dez melhores empresas para trabalhar em Portugal”.

Para Pedro Fraga, o Palácio dos Biscainhos é local de “visita obrigatória” na cidade e garantiu divulgar e promover o projeto junto do Grupo de Embaixadores Empresariais de Braga com vista a “passar a palavra”. “Voltaremos e esperamos ver, de novo, o Paulo e os seus colegas a trabalhar nesta área, pois ficámos muito agradados com tudo o que a sua visita guiada nos proporcionou e tenho a certeza de que continuará a realizar um excelente trabalho neste âmbito”.

“Este é um tema da maior importância porque Portugal já leva 50 anos de abril. É muito bonito dizer-se, teoricamente, que a Cultura é um bem democratizado, mas falta ainda tornarmos a Cultura, de facto, acessível a todos. É nesse sentido que, para nós, Universidade Católica, a Cultura é um elemento essencial para a formação de qualquer cidadão. A Cultura não é um adereço, não é algo supérfluo, pois integra a identidade de qualquer pessoa, independentemente das condições económicas, sociais, cognitivas. E se pudermos dar algum contributo, participando neste e noutros projetos que possam seguir dentro deste espírito, considero que estamos a dar esse contributo para construir uma sociedade mais humana e mais inclusiva”, realçou Cândido Oliveira Martins, professor da Universidade Católica Portuguesa (UCP) – Centro Regional de Braga.

“É um gosto enorme e é uma motivação muito grande fazermos parte deste projeto. Por outro lado, na área da gestão cultural, entendemos como essencial as instituições capacitarem os seus utentes para a área da Cultura, podendo, como é o caso do guia Paulo aqui nos Biscainhos, desenvolver também determinado tipo de trabalhos em termos de inserção social”, reforçou Carla Pinto Cardoso, docente de Turismo da UCP. “Esta é uma forma excelente de podermos dar o nosso contributo e, sobretudo, de mostrarmos aos nossos estudantes o que de bom se está a fazer na cidade de Braga nesta vertente. Para os alunos de Turismo, esta visita demonstra ser um excelente exemplo de uma boa prática a levar a cabo pelos futuros profissionais da área turística e cultural”.

Gastro Braga

UNIDADE DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA

PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA 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

geralgastrobraga@gmail.com

CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · multicare · Advancecare · Allianz · Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos · Médis · SAMS · SAMS QUADROS · Future healthcare · RNA MEDICAL · Médis ctt · Multicare PT

Pedro Pinhon

hairdresser

EXCLUSIVIDADE E SERVIÇO PREMIUM!

É um dos espaços mais diferenciados da cidade, liderado por Pedro Pinhon, um jovem tenaz e audacioso que sonha com este projeto desde que se conhece. O percurso de Pedro não é o de um normal jovem da sua idade: ainda cedo, decidiu que o currículo escolar normal não estava a dar-lhe as ferramentas que procurava e decidiu investir tudo em prol do sonho que o inquietava desde criança: ser um profissional dos cabelos diferenciado, com um serviço premium e exclusivo.

Com apenas 18 anos, abriu o primeiro espaço, uma Barbearia que idealizou ao longo dos anos. Para se sentir realmente preparado, desdobrou-se em formações, acumulou conhecimentos vários – da gestão à geografia, da história à política – ou através de formações ou por iniciativa própria. "A verdade é que a escola não tinha um currículo que fosse atrativo para mim. Eu queria mais, focar-me no que realmente me interessava. E foi isso que fiz, decidi ser empreendedor: desenvolvi um conceito pioneiro, com uma visão estética e um posicionamento nas redes sociais diferenciados", explica o profissional.

EQUIPA DIFERENCIADA

Estabelecer um conceito e segui-lo é uma missão e um compromisso com o cliente. Por isso, a equipa escolhida por Pedro Pinhon representa aquilo que é a sua filosofia profissional. "Temos uma equipa jovem, com vontade de vencer. Contratamos pessoas com um caráter e uma visão excecional; querem fazer diferente e criar impacto. Por isso, nós dizemos que não somos um espaço normal. Queremos reinventar a história da barbearia, torná-la mais profissional, porque, muitas vezes, as pessoas olham para os profissionais como alguém com pouco valor. Não é essa a imagem que queremos passar, mas mostrar que podemos entregar valor acrescentado aos nossos clientes. Nós entregamos sempre muito mais valor que aquilo que cobramos, é esse o nosso compromisso", define Pedro Pinhon.

Hoje, cinco anos depois, o Salão Pedro Pinhon Hairdresser apresenta-se cheio de vigor e inaugurou uma nova área, em Julho: uma sala exclusiva, com atendimento personalizado e totalmente reservado a apenas uma marcação. "A ideia é ir além do que já oferecíamos: queremos ter um serviço premium, uma equipa dedicada e focada nos objetivos definidos, mas acrescentámos uma nova dimensão ao nosso trabalho. O cliente marca uma hora e tem o espaço reservado para si, com tudo aquilo que isso envolve. É uma redefinição do serviço premium", afirma. "Além da sala exclusiva, temos o salão que abrimos há cinco anos, que tem uma configuração pensada para criar ambientes separados, ou seja, os postos de trabalho não estão lado a lado, mas numa configuração que permite privacidade a cada cliente", completa.

ELEVAR O PATAMAR

Numa área tão concorrencial, como se consegue ser diferente? Pedro Pinhon explica a sua visão do negócio: "É uma conjugação de fatores. As marcas, as cadeiras, a decoração, o ambiente e a filosofia. Os nossos colaboradores têm toda a formação técnica, mas também formação em contexto de trabalho, que inclui o atendimento e interação com o cliente. Temos aqui uma equipa que sabe falar de cultura, de negócios, de política... Além disso, o perfil do colaborador, se é mais reservado ou mais extrovertido, permite captar clientes com perfis diferentes. Eu costumo dizer que, para trabalhar connosco, 80% é o caráter e a personalidade da pessoa e 20% a técnica – porque a técnica é algo que se aprende e evolui ao longo do tempo, através de formações específicas que nós fazemos várias vezes ao ano, não só em Portugal, mas também no estrangeiro", finaliza Pedro Pinhon.

Rua dos Barbosas nº35
4715-213 Braga

936994160

Segunda a Sexta
9h00 às 19h00
Sábado
9h00 às 18h00

pedropinhon_hairdresser

Pedro Pinhon Hairdresser

Pedro Pinhon
hairdresser

GRUPO
O SETENTA

Feliz Natal

e Bom Ano Novo

Desejamos a todos um Santo Natal repleto de alegria, paz e harmonia, junto de quem mais amam. Que o novo ano traga novas oportunidades, saúde, prosperidade e muitos motivos para sorrir.

grupoosetenta.com

PERFILSET
SOLUÇÕES METÁLICAS

MONTAGEM DE SOLUÇÕES METÁLICAS DE REVESTIMENTOS DE FACHADAS

PERFILNORTE

CHAPA PERFILADA
PAINEL COMPÓSITO DE ALUMÍNIO
PERFIS DE AÇO ENFORMADO A FRIO
PAINEL SANDWICH

FAMIFERNANDES
IMOBILIÁRIA

GESTÃO DO PATRIMÓNIO IMOBILIÁRIO DO GRUPO O SETENTA

O SETENTA

ESTRUTURAS METÁLICAS
CAIXILHARIAS DE ALUMÍNIO
REVESTIMENTOS

METALLIC
CONSTRUCTIONS

MONTAGEM DE OBRAS DE CONSTRUÇÃO METÁLICA COM CARÁCTER INTERNACIONAL

COLABORANTE

PERFIL COLABORANTE PC65
CHAPA PERFILADA
CHAPA PERFURADA
ÓMEGAS COLABSTEEL
REMATES QUINADOS

TUB INAUGURAM 1.ª FASE DA REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE DE MATERIAL E OFICINAS

O novo Parque de Material e Oficinas dos Transportes Urbanos de Braga (TUB) representa o culminar de uma metamorfose, uma transformação completa de uma empresa que é hoje totalmente diferente do que era há alguns anos. Isso mesmo ficou evidente durante a inauguração da 1.ª Fase da requalificação do Parque de Material e Oficinas dos TUB.

Presente na cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, realçou que "metamorfose é mesmo a palavra chave" que representa o percurso dos TUB nos últimos anos. "Os TUB têm hoje um papel fundamental na vida da cidade de Braga, afirmando-se como um elemento catalisador da transformação que a cidade tem sentido ao longo dos últimos anos", afirmou. E essa transformação deu-se a vários níveis, nomeadamente no que diz respeito à "inovação, à eficiência, à credibilidade, à atratividade e a um serviço economicamente acessível".

Para o autarca "os TUB são uma estrutura primordial para garantir a qualidade de vida e o acesso a um serviço essencial que é a mobilidade para largos milhares de bracarenses e não só".

Ricardo Rio salientou ainda que esta inauguração é "mais uma etapa de um caminho que vai continuar ao longo dos próximos anos", referindo-se ao lançamento dos BRT (Bus Rapid Transit).

A transformação dos TUB iniciou em 2018 com o investimento na renovação da frota de veículos limpos e novas e modernas infraestruturas de abastecimento e carregamento energético, num total de mais de 31 milhões de euros, cofinanciado pelo Fundo de Coesão em cerca de 13 milhões de euros.

Neste projeto de requalificação, os TUB investiram também numa nova estação de lavagem, um equipamento que cumpre com critérios de sustentabilidade, na medida em que aproveita as águas provenientes das chuvas e que faz o aproveitamento de cerca de 70 por cento da água utilizada no próprio processo de lavagem.

O administrador dos TUB, Teotónio Santos, explicou que novo Parque de Material e Oficinas é composto por novas estações de abastecimento de diesel e de gás natural comprimido e a nova estação de lavagem de autocarros, estando projetadas para mais tarde a renovação da parte restantes do parque de manutenção e viaturas e a construção da nova sede dos TUB.

O responsável aproveitou a ocasião para anunciar "a aprovação de uma nova candidatura no âmbito do PRR que permitirá adquirir mais 38 novos autocarros que reforçará a frota ajudando a cidade de Braga".

Por sua vez, a Vereadora da Mobilidade e Presidente do Conselho de Administração dos TUB, Olga Pereira referiu que "os TUB são uma empresa cheia de futuro, a ganhar passageiros e a aumentar os quilómetros percorridos, uma empresa que continuamente se reinventa na busca de uma mobilidade mais responsável, uma maior governança e na busca de maior eficiência e inovação".

INSPAREDES

CENTRO DE INSPECÇÕES DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS

30 anos aniversário

um feliz natal
e um excelente
ano novo

Marque a sua Inspeção

Horários

2.ª a 6.ª Feira
08h30 às 19h00
(Sem interrupção para almoço)
Sábados
08h00 às 13h00

Braga

Rua da Bela Vista, 28
Sete Fontes
4710 - 349 Braga
Portugal

Paredes

Praceta Zé Telhado, 50
Ribeiros Altos . Mouriz
4580 - 601 Paredes
Portugal

+351 253 215 321
+351 255 783 557
www.insparedes.pt

SPA VISUAL

20º ANIVERSÁRIO

CABELEIREIRO CARMINDA

Um dos principais espaços dedicados a cabeleireiro, beleza, estética, vestuário e acessórios em Braga, na Rua José Sarmento n. 3, celebrou com grande entusiasmo o seu 20º aniversário.

Para marcar esta data especial, o salão passou por uma remodelação completa, oferecendo um ambiente ainda mais moderno e acolhedor.

A celebração contou com a presença de muitos clientes e amigos que, ao longo dos anos, acompanharam o crescimento e sucesso deste espaço.

Carminda Araújo, a proprietário deste salão não escondeu o orgulho que sente por considerar que todos fazem parte desta família, tornando este aniversário um momento ainda mais especial.

Que venham mais 20 anos de compromisso, dedicação, cuidado, bem estar e autoestima dedicados a todos os que confiam no Spavisual!

SPA VISUAL

Rua José Sarmento Nº 3
4710-103 Braga
253 612 039
939 790 470

spavisual

CONSÓRCIO LUSO-FRANCÊS VAI PRODUZIR PAINÉIS A PARTIR DE CÂNHAMO EM CELORICO DE BASTO

É com o Betão de cânhamo que o consórcio luso-francês "Wall'Up Iberia", que reúne a "Wall'Up" francesa e empresários portugueses, pretende estabelecer-se em Celorico de Basto e produzir paredes pré-fabricadas inovadoras. A empresa quer instalar-se no município minhoto, propondo a criação de um ecoparque em Codeçoso, entre Celorico e Amarante. O Grupo Move e a Fundação Simply Happy são as entidades portuguesas que se uniram às francesas a Planète Chanvre e a Wall'up Préfa para implementar este projeto no Norte de Portugal, com os nomes empresariais de WallUp Iberia e Eco-Casas do Futuro.

O "betão de cânhamo" é uma mistura de cânhamo, cal e água. A característica especial das paredes Wall'up é que este betão é amigo do ambiente e em particular é carbono negativo, logo único do ponto de vista da sustentabilidade na construção. As suas características e a forma como é fabricado conferem a este material propriedades altamente valorizadas na construção atual: é leve, tem uma resistência enorme ao fogo e tem propriedades de isolamento térmico e acústico bastante elevadas. Estas paredes com betão de cânhamo permitem reduzir os custos energéticos pois permitem um isolamento superior logo menores consumos energéticos. " A sua leveza e facilidade de montagem permitem diminuir os prazos e os custos de construção e por outro lado este material garante ao mesmo tempo uma maior durabilidade dos edifícios", assegura a Wallup Iberia.

Em comunicado, a empresa refere, ainda, que "promover habitações acessíveis, saudáveis e sustentáveis que respondam às expectativas dos habitantes e à evolução dos seus estilos de vida, permitindo aos municípios alcançar os seus objetivos de desenvolvimento sustentável, inclusão social e serviço aos cidadãos".

Para já, a Wallup Iberia está a desenvolver outro projeto, além da instalação desta unidade fabril, que tem a ver com a conceção, o fabrico e a comercialização de uma nova gama de casas de betão de cânhamo, configuráveis e adaptáveis às necessidades do mercado e dos utilizadores. O projeto Eco-Casas do Futuro apresenta-se como uma resposta adequada para quem procura soluções de construção económica e ambientalmente responsáveis.

"Natal não é o quanto damos, mas o quanto nos dedicamos a dar."

Madre Teresa de Calcutá

FELIZ NATAL

LC-DESIGN ®
marketing agency

YOU WISH **WE PROVIDE**

Mais do que uma data, um sentimento!

O Natal é um momento que invoca sentimentos de amor, compaixão, solidariedade, carinho e gratidão! Reside na ligação emocional entre as pessoas, na generosidade e na alegria de compartilhar momentos especiais com aqueles que amamos.

A LC-DESIGN deseja-lhe a si, e à aqueles que mais ama, um Feliz Natal!

Não somos apenas diferentes, somos únicos!

www.lc-design.pt
www.bravodesign.pt

BRAVO DESIGN®

AREA
ARQUITETOS

NEXTOBRAS
REMODELAÇÃO DE INTERIORES

ARQUITETURA & INTERIORES | CONSTRUÇÃO | REABILITAÇÃO | REMODELAÇÃO

“A INCLUSÃO E A IGUALDADE SÃO CAMINHOS NA CONSTRUÇÃO DE UM TERRITÓRIO CADA VEZ MAIS COESO, COMPETITIVO E DESENVOLVIDO”

O Município de Vila Verde assume uma estratégia ambiciosa na luta por mais inclusão e igualdade. Na Semana Municipal para a Igualdade e Inclusão, a autarquia vilaverdense mobilizou instituições e jovens de diferentes quadrantes.

“A inclusão e a igualdade são caminhos decisivos na construção de um território cada vez mais coeso, competitivo e desenvolvido”, assinalou Júlia Rodrigues Fernandes, presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, no balanço da Semana Municipal para a Igualdade e Inclusão promovida pelo município.

Assumindo a “determinação na concretização de uma estratégia ambiciosa e decisiva para o futuro do concelho e a qualidade de vida das populações”, a autarca vilaverdense destaca a importância da igualdade de género e da promoção da inclusão social “para o sucesso de qualquer estratégia séria de desenvolvimento e progresso”.

O objetivo é afirmar Vila Verde como “Município de Excelência para Viver em Igualdade” - um prémio atribuído pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Júlia Rodrigues Fernandes realça o “trabalho único e insubstituível” das IPSS e demais parceiros na construção de “um concelho cada vez mais justo e solidário”.

“Colocando sempre em primeiro lugar as pessoas, um território é tão mais desenvolvido e competitivo quão melhor potenciar e valorizar todos os seus recursos”, defendeu Júlia Rodrigues Fernandes.

A inauguração de um mural de arte urbana, pintado por jovens refugiados e migrantes, no âmbito do projeto global e de inclusão ‘Habito o Mundo’, foi um dos momentos especiais da Semana Municipal para a Igualdade e Inclusão. O projeto envolve as Fundações Calouste Gulbenkian e La Caixa, a Cooperativa de Atividades Artísticas Árvore e a Cruz Vermelha.

O Mural, que pode ser apreciado no largo da Carvalhosa, em Vila Verde, contou com a orientação dos artistas Azul e Godmess. Participaram jovens vindos de S. João da Madeira e do Centro de Acolhimento Especializado para crianças e jovens estrangeiros não acompanhados (CAEMA) em Prado.

Nesta semana de atividades participaram também os utentes e o rancho do complexo da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão com

Deficiência Mental (APPACDM) e as comunidades escolares da Secundária de Vila Verde e da Escola Profissional Amar Terra Verde.

AUTARCA DE VILA VERDE DEFENDE IGUALDADE SALARIAL

entre homens e mulheres

A igualdade salarial entre mulheres e homens foi outros dos temas explorados, enquanto “causa que tem de ser contínua e permanente, em nome de uma sociedade mais justa e desenvolvida”.

Como destacou a presidente da Câmara de Vila Verde, “nada justifica que resultados iguais no trabalho, na competência e no mérito sejam retribuídos de forma diferente, consoante seja homem ou mulher”.

Na abordagem a este tema, a autarca apontou como “bom exemplo” a empresa de olaria e cerâmica ‘Castanheira & Dantas’ – em Cervães, Vila Verde –, que recebeu o “Selo da Igualdade Salarial 2024”, atribuído pela Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego – CITE.

“Além de serem um problema de justiça social e uma violação intolerável da Declaração Universal dos Direitos do Homem, as desigualdades entre homens e mulheres provocam um prejuízo objetivo para a sociedade em geral e para as nossas comunidades”, sustentou Júlia Rodrigues Fernandes.

poente.
creative studio

Hello, we are Poente.

we connect brands to people.

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

www.poente-studio.pt

Mais informações:

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

PVPr
€499

€379

-25%
DESCONTO

TV PHILIPS 55PUS8009/12 (LED - 55" - 140 cm - 4K Ultra HD - Smart TV)

-40%
DESCONTO

€137

CATA TFH 6630 X
Exaustor Encastrável
391m3 - CLASSE A+
Telescópico 60cm Inox

PVPr
€229

*Consulte as condições detalhadas nas nossas lojas. Não acumulável com outras campanhas em vigor. Campanha válida de 02 a 31 de

LOJAS

LAMAÇÃES - 253 609 900
Avenida Dom João II
N°402/406, 4715-275 Braga

FROSSOS - 253 607 330
Rua Quinta do Carreiro
Lote 9 e 10, 4700-154 Braga

VILA VERDE - 253 310 350
Avenida António Sérgio
n°610/618, 4730-710 Vila Verde

ESPECIAL NATAL '24

40 anos =

ATÉ -40% DESCONTO

A FAZER PARTE
DO SEU NATAL

PVPr €549

€329

HOOVER JASMINE
HF920P - VERDE
Aspirador Vertical
2 baterias
Sem Fios

-40% DESCONTO

Dezembro de 2024.

CIDADELA ELECTRÓNICA

PROFISSIONAIS em **ELECTRODOMÉSTICOS**

40 anos A FAZER PARTE DO SEU DIA A DIA!

Presidente da Câmara Municipal de Esposende:

“SEMPRE VIMOS O DESPORTO COMO UM INVESTIMENTO NO FUTURO”

O Município de Esposende distinguiu os melhores atletas do concelho em Gala que galardoou Belmiro Penetra, ex-canoísta, com o ‘Prémio Paulo Gonçalves’ e homenageou José Manuel Carreira Silva, árbitro, com o ‘Prémio Carreira’.

Belmiro Penetra, ex-canoísta, foi galardoado com o ‘Prémio Paulo Gonçalves’ e José Manuel Carreira Silva, árbitro, foi distinguido com o ‘Prémio Carreira’ na 14.ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo do Município de Esposende, realizada recentemente para premiar o mérito e reconhecimento públicos de atletas, dirigentes, treinadores, árbitros e clubes do concelho. “Esta gala é uma celebração de valores que vão muito além das medalhas e troféus. É um testemunho de tudo aquilo que Esposende representa no mundo do desporto: paixão, determinação e excelência”, destacou o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Guilherme Emílio. “Esta é uma celebração de valores que vão muito além das medalhas e troféus”.

“Sempre vimos o desporto como um investimento no futuro e nunca como uma despesa. Cada euro que alocamos ao desporto é um passo para formar melhores desportistas e, sobretudo, melhores cidadãos. Por isso, aumentamos este ano o apoio financeiro às associações desportivas para cerca de 400.000 euros, garantindo que mais jovens têm acesso às condições e ferramentas necessárias para crescerem no desporto e na vida”, referiu o autarca de Esposende, durante a cerimónia solene.

Nesta 14.ª edição, a gala teve como tema ‘Mais Ética, Melhor Desporto’, convidando os medalhados e presentes a “refletir sobre a essência do desporto: o respeito pelas regras, o fair play, o compromisso e a responsabilidade”. “Estes valores não são apenas importantes para o atleta, mas para todos os que fazem parte deste universo: treinadores, árbitros, dirigentes, clubes, associações e, claro, as famílias”, asseverou Guilherme Emílio.

“Se todos os dias derem o vosso melhor, se procurarem ser melhores do que ontem, estarão, sem dúvida, no caminho certo. Lembrem-se de que as conquistas não se fazem sozinhas. São fruto de um esforço coletivo que envolve dirigentes, treinadores, pessoal técnico, funcionários, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e, claro, as famílias. Um agradecimento especial a todos os pais aqui presentes. O vosso sacrifício e apoio são fundamentais para que os nossos jovens possam sonhar alto, treinar arduamente e alcançar o sucesso, etapa, após etapa”.

Gala homenageou 105 atletas

Este ano foram atribuídos galardões em 29 modalidades desportivas destintas, sendo homenageados 105 atletas, 27 equipas, 29 técnicos e 3 árbitros, além do Prémio Carreira e do Prémio Paulo Gonçalves.

Destacaram-se os muitos praticantes, no âmbito do Desporto Escolar que proporcionou a prática a 619 alunos, em 15 modalidades destintas. Refira-se que o Município de Esposende tem desenvolvido, em conjunto com as escolas, as condições para que estes números possam ser anualmente superados.

Também as associações desportivas foram distinguidas, na medida em que são garante da prática desportiva de 2032 atletas do concelho, o que representa mais 332 atletas do que no ano anterior, em 13 modalidades distintas. “O trabalho voluntário e a dedicação dos seus dirigentes é algo que teremos sempre de realçar e valorizar”, vincou o vereador com a área funcional do Desporto, Mário Rui Losa.

Tendo esta realidade como exemplo, o Município de Esposende estabeleceu contratos-programa de desenvolvimento desportivo com 36 associações desportivas, num investimento financeiro de mais de 360 000,00€, apenas no apoio direto à oferta desportiva. Porém o montante ascenderá a 400 000,00€, este ano, fruto do crescimento desportivo. Este valor não contempla, porém, o investimento que é feito anualmente na manutenção e requalificação das instalações desportivas.

A Gala mereceu a presença de representantes das federações dos desportos homenageados e foi abrilhantada pela Orquestra Foz do Cávado que contou com a voz de Marisa Oliveira e a atuação de Flash Li Dance.

ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA

Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clinica - Implantologia

Dr. Paulo Magalhães
Implantologia

Dr. André Viseu
Implantologia

Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia

Dra. Rita Magalhães
Generalista

Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia

Dr. Orlando
Ortodontia

Dra. Catarina Moutinho
Generalista

Dra. Vanessa Araujo
Endodontia

Rosa Duarte
Assistente Dentária

Clara Presa
Assistente Dentária

Isilda Lopes
Assistente Dentária

Cristina Antunes
Administrativa

Dra. Eduarda Silva
Implantologista

Francisco Silva
Protésico

Emanuela Dias
Protésica

Sónia Duarte
Terapeuta

Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese

Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

Parabens

PASTELARIA BRÍGIDA

DELICIE-SE COM OS SABORES DE NATAL

Dois espaços, em Santa Tecla e na Rua do Castelo, ambos em Braga, uma oferta incrível de sabores e texturas, que vão desde o mais tradicional português, como o Pão de Ló ou as Rabanadas, até à oferta da fina pastelaria francesa, de onde se destaca a Gallete des Rois. O Natal tem mais sabor na Pastelaria Brígida, que se destaca pela produção própria, receitas de autor e qualidade artesanal. Patrícia Cardoso gere o espaço com o marido Nuno Cardoso e querem continuar a apostar na qualidade e autenticidade das receitas para deliciar os bracarenses e todos os visitantes da cidade.

Além da doçaria e pastelaria de época, todo ano há muito para provar, seja para tomar o pequena almoço, para lanchar ou mesmo para fazer uma refeição rápida ao almoço. À sua espera tem sempre produtos frescos, ingredientes de primeira qualidade e muito profissionalismo e simpatia.

Venha experimentar!

Espaço 1
Rua Bernardo Sequeira, 205 R/C
4715-010 Braga

Espaço 2
Rua do Castelo,11
4700-314 Braga

Segunda a Sábado: 7h30 às 19h30 · Domingo: 8h às 19h
brigidapastelaria@gmail.com · 253 614 038

PastelariaBrigida **Pastelariabrigida_braga**

ALBA

CONTEMPORARY JEWELLERY & ATELIER

UM ESPAÇO ONDE A JOALHARIA DE AUTOR É EXPLORADA EM TODO O SEU ESPLENDOR

O projeto nasce da paixão que Filipa e Lia partilham pelo mundo da joalharia, no qual são formadas.

Natural de Braga, Filipa Oliveira licenciou-se em Design de Jóias pela Duncan of Jordanstone College of Art & Design em 2011 na Escócia, pais onde iniciou o seu percurso profissional com a criação da sua marca, tendo regressado a Portugal em 2020. A designer tem uma vasta experiência como formadora e continua a ir a Londres regularmente dar formação em Filigrana. Filipa, lançou também em 2023 um livro, Contemporary Filigree Jewellery, da qual foi autora e curadora. A designer Bracarense tem no seu curriculum vários prémios internacionais, e celebridades vestindo as suas jóias, como Caitriona Balfe, (Claire) a atriz principal da serie americana Outlander, que usou os seus brincos na Premiere do Filme Trainspotting 2. Já Lia Gonçalves é natural de Viana do Castelo, é formada em Joalharia pela ESAD/ Matosinhos, onde, em 2010, concluiu também o mestrado em Design de Produto. O seu percurso profissional começou pela filigrana tradicional, mas destaca-se na sua abordagem mais pessoal à joalharia de autor. O trajeto da sua marca passou por feiras internacionais e espalhou o seu trabalho em lojas por todo o mundo, desde a Europa, Estados Unidos, Líbano, entre outros. Já esteve, também, muito presente em telenovelas de produção nacional.

O projeto ALBA

Filipa e Lia criaram o projeto Alba, Contemporary Jewellery & Atelier, situada em pleno centro de Braga, porque "acreditam no valor da joalharia contemporânea de autor e no reconhecimento que esta começa a ter por parte do público português, ficando a par do que já acontecia lá fora". "É importante criar espaços destinados aos criadores nacionais (onde não entram marcas de massa/comerciais), onde se comunicam conceitos, técnicas e materiais, respeitando e valorizando o trabalho artístico", afirmam.

Na Alba pode encontrar as jóias das suas fundadoras, produzidas e desenhadas pelas mesmas. A loja é também atelier (acessível ao público), porque se visitar a loja, vai até encontrá-las a trabalhar na banca, nas suas próprias criações. Além das criações das autoras, há espaço para outros designers, com materiais que vão desde prata e ouro, até madeiras ou acrílico, sempre conjugados com um metal precioso. "O objetivo é oferecer uma vasta diversidade de projetos nacionais inovadores e proporcionar uma experiência distinta ao cliente, assim como promover o design e a joalharia nas suas mais diversas variações, desmistificando o conceito convencional de jóia", asseguram Filipa e Lia. "Acreditamos que há um equilíbrio entre os dois e que os clientes que procuram peças de metais preciosos, desejam, ao mesmo tempo, o design contemporâneo. Há também os clientes que já entram na Alba à procura de peças feitas de materiais alternativos e com recurso a técnicas inovadoras. A joalharia de autor tem ganho nos últimos anos bastante reconhecimento e é através das formas, sejam elas minimalistas ou arrojadas e das combinações improváveis que esta ganha a sua força maior", complementam. A Alba presta também serviços de criação de peças únicas sob encomenda, assim como remodelação de jóias "antigas".

Workshops proporcionam experiências singulares

A Alba como espaço dinâmico era um desejo de ambas. Além de ver Filipa e Lia a trabalhar, em tempo real, no atelier vão acontecer workshops de joalharia, onde a partilha de conhecimento é o objetivo máximo. "Os workshops e mostras permitem comunicar a joalharia para além do seu resultado final e proporcionar ao cliente uma experiência singular, na qual se envolve em toda uma experiência de saber. Este é, para nós, um elemento importante na valorização do trabalho autoral", explicam.

Serão várias oportunidades, ao longo do próximo ano, em que pode ser ourives por um dia. Cada workshop terá um custo de 55 euros por pessoa (todos os materiais incluídos) e a duração de cerca de 3 horas. Para os noivos há também um workshop, onde os mesmos podem criar as suas próprias alianças. Estão disponíveis duas variáveis: uma onde o material (ouro) é fornecido pelos clientes e pode ser reutilizado nas alianças, com um custo de 250 euros por casal, todos os materiais incluídos; e uma segunda opção, onde o ouro é fornecido pela Alba e o custo deste é de 250 euros, mais o custo do metal. Reserve já! Pode adquirir um vale-oferta, mesmo a tempo do Natal para surpreender quem mais gosta com uma experiência única.

Workshops | Janeiro 2025

- Crie o seu anel em prata
- Pendente em fio
- Pendente com iniciais
- Workshop de alianças de casamento (data a definir)

Rua Dom Gonçalo Pereira 27
4700-032 Braga
931 069 398
www.albajewelleryatelier.com

alba.jewelleryatelier

ALBA
CONTEMPORARY JEWELLERY & ATELIER

Centro de Apoio Comunitário foi ampliado e remodelado

ENGENHO CELEBRA 30.º ANIVERSÁRIO COM NOVAS RESPOSTAS SOCIAIS

A Engenho - Associação de Desenvolvimento Local do Vale do Este, em Vila Nova de Famalicão, inaugurou, recentemente, a ampliação e remodelação do Centro de Apoio Comunitário, espaço instalado na freguesia de Arnoso Santa Maria. As obras, que melhoraram espaços do Centro de Dia, foram inauguradas pela secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Clara Marques Mendes, e pelo presidente da Câmara de Famalicão, Mário Passos.

"É uma obra que veio aumentar a nossa resposta e que nos permite uma melhoria nos serviços do Centro de Apoio Comunitário, nomeadamente no Centro de Dia, mas que incidiu também nos espaços dos serviços de apoio à infância, refeitório, espaço polivalente e serviços administrativos", apontou Manuel Araújo, presidente da Engenho.

O investimento, feito com a comparticipação do PARES - Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais, incidiu na melhoria e reabilitação dos espaços, permitindo dar mais e melhor resposta social no serviço de apoio à comunidade do Vale do Este.

A obra teve um investimento de cerca de 280 mil euros e contou com o apoio financeiro de 85 mil euros da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão.

O aumento da resposta social no concelho é uma preocupação que tem merecido a atenção do executivo municipal e o presidente de Câmara Mário Passos salientou a importância da rede social na concretização deste desafio.

"Temos acompanhado e apoiado as várias intervenções que as nossas instituições lançam para o terreno e que ajudam a posicionar Famalicão como um concelho mais solidário, coeso e inclusivo, sendo o trabalho da Engenho um bom exemplo da capacidade de resposta à comunidade".

Na sessão inaugurativa, a secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Clara Marques Mendes, apontou a importância do setor social como um serviço público de proximidade devidamente reconhecido pelo Estado, salientando a disponibilidade para encontrar as melhores soluções para que as Instituições Particulares de Solidariedade Social possam assegurar a sua sustentabilidade económica, financeira e funcional e desenvolverem os seus projetos com níveis de qualidade. "É um desafio que exige respostas e estratégias ajustadas", referiu a responsável governamental.

Recorde-se que a Engenho foi fundada em 1994, com o objetivo de promover o desenvolvimento comunitário da sua área de intervenção do Vale do Este. Esta cerimónia de inauguração marcou o encerramento dos 30 anos da instituição.

Fátimalbiza

Flores são Diamantes

DESEJA UM
SANTO E FELIZ NATAL
A TODOS OS SEUS
CLIENTES E AMIGOS E
UM NOVO ANO REPLETO
DE ALEGRIAS

A IMPORTÂNCIA DE OFERECER FLORES

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

Ibizafloristafatima

ibizaflorista

962 831 378
915 581 251

GUIMARÃES APRESENTA PROGRAMA DOS 900 ANOS DA BATALHA DE S. MAMEDE COM "COMEMORAÇÕES QUE CELEBRAM PORTUGAL"

"Só envolvendo, a partir de Guimarães, o norte de Portugal e todo o país, é que teremos umas comemorações que celebram Portugal", frisou o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança, durante a apresentação do programa das Comemorações dos 900 Anos da Batalha de S. Mamede, que teve lugar, recentemente, no Paço dos Duques de Bragança, num evento que contou com a presença de José Pedro Aguiar-Branco, presidente da Assembleia da República, que preside à Comissão de Honra das celebrações, que contam com o alto patrocínio do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa. "Será um movimento coletivo, como o que aconteceu em 24 de Junho de 1128, com a força da convicção", frisou a edilidade.

Aproveitando a presença de José Pedro Aguiar-Branco na apresentação das comemorações oficiais, que incluem realização de cinco grandes conferências anuais entre 2025 e 2029, o autarca vimaranense fez questão de agradecer-lhe a aceitação do convite para presidir à Comissão de Honra e destacou que o alto patrocínio da Presidência da República possibilitará um conjunto de publicações que serão efetuadas no âmbito das comemorações".

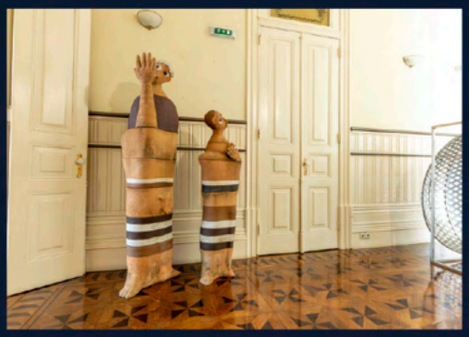
José Mattoso, insigne historiador português recentemente falecido, e que figura na comissão científica como presidente honorário, foi o nome que Domingos Bragança escolheu para um conjunto de citações, a partir da sua obra D. Afonso Henriques, que, na sua opinião, dão "estímulo, entusiasmo e empenhamento para que a ação agora encetada se transforme numa história feita futuro".

"Guimarães é um local muito interessante para pensar o futuro", sublinhou António M. Cunha, presidente da CCDR-N, na sessão, citando as palavras de José Mattoso que "ligam cada um dos portugueses, indissociavelmente, à Batalha de S. Mamede". "É com enorme honra que me associo a estas comemorações e agradeço a todos aqueles que a elas emprestam o seu patrocínio", referiu. Após uma pequena resenha histórica do que foram os primórdios da constituição de Portugal, o presidente da CCDR-N disse que "comemorar a batalha é comemorar a força de uma vontade", força essa que espera poder inspirar os projetos que serão decisivos, no futuro, para o nosso país.

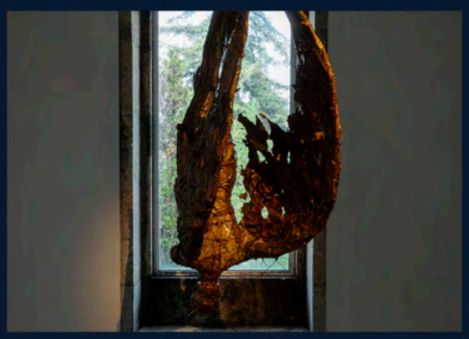
José Pedro Aguiar-Branco, presidente da Assembleia da República, afirmou ser "um privilegiado" por poder, em comemorações tão importantes para a identidade de Portugal, exercer as funções de presidente da Comissão de Honra, garantindo que fará tudo o que puder para que as comemorações dos 900 Anos da Batalha de S. Mamede possam ter a maior projeção nacional possível, "que se justifica". "Muitas vezes em Portugal não preparamos as coisas com tempo e nem sempre damos à nossa História o destaque que ela merece. Vejo que aqui em Guimarães os hábitos são diferentes e bons", disse. O presidente da Assembleia da República destacou o facto de serem sete os anos que serão devotados às comemorações do nascimento de Portugal, agradecendo à cidade: "obrigado Guimarães, por este gesto de serviço ao país".

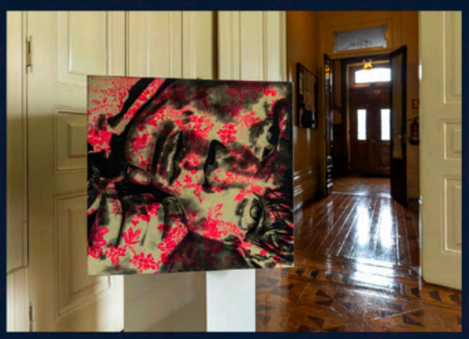
Anteriormente, Helena Pires, professora Associada no Departamento de Ciências da Comunicação da UMinho e membro do Centro de Investigação em Comunicação e Sociedade (CECS), em representação da Comissão Artística, deu a conhecer um conjunto de ações, com destaque para a Arte Pública que comemorará Vimara Peres, Mumadona Dias, D. Afonso Henriques, D. Teresa e a Batalha de S. Mamede.

Luís Amaral e Mário Barroca, professores da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, e presidentes da Comissão Científica, apresentaram um conjunto de edições que vão ser lançadas no âmbito das comemorações, algumas já este ano, e um conjunto de conferências, e destacaram o caráter multidisciplinar e abrangente do plano que tem vindo a ser trabalhado durante o último ano e meio, sublinhando as linhas maiores subjacentes a toda a programação, numa reflexão que se pretende alargada, com relevância particular para a Batalha de S. Mamede e D. Afonso Henriques.



AS NOVAS PEÇAS DE ARTE NO MIGAITAS HOTEL VILLA GARDEN





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

SALÃO CHAMPAGNE

V|G
VILLA GARDEN
BRAGA
★★★★

MigaitasSalaoChampagne

Viana do Castelo

MUNICÍPIO DE VIANA INVESTE EM MOBILIDADE, SEGURANÇA RODOVIÁRIA E EQUIPAMENTOS PÚBLICOS

Mobilidade, segurança rodoviária e construção e requalificação de equipamentos públicos são os principais projetos a apoiar pela Câmara Municipal de Viana do Castelo nos tempos mais próximos. O executivo municipal acabou de aprovar propostas de apoios às Juntas e Uniões de Freguesia do concelho, no valor global de quase 224 mil euros no âmbito de Apoios à Mobilidade, Segurança Rodoviária e Material Circulante e Apoios à Construção e Requalificação de Equipamentos.

A fatia maior vai para a proposta de Apoio às Juntas e Uniões das Freguesias – Mobilidade, Segurança Rodoviária e Material Circulante, no valor de 106.505 euros para cinco freguesias ou uniões.

Para a Junta de Freguesia de Afife foram deliberados 7.500 euros, para reparação de linha de água no Caminho da Cabriteira; para Darque foram deliberados 10.500 euros para pavimentação da Rua Rosa Oliveira; para a União de Freguesias de Barroselas e Carvoeiro foram aprovados 38.500 euros para requalificação da Rua Meirinhos do Couto e Caminho do Santos; a União de Freguesias de Geraz do Lima (Santa Maria, Santa Leocádia, Moreira) e Deão vai receber 7.800 euros para execução de rede de drenagem de águas pluviais e de vala para infraestruturas enterradas – Casa Mortuária Deão; tendo ainda sido aprovado, para Vila Nova de Anha, 14.000 euros para reparações em veículos e máquinas e aquisição de máquinas roçadoras e capinadeiras e ainda 28.250 euros para pavimentação da Rua do Mirante, da Rua das Lages e Travessa de Sendim.

"Apesar dos progressos assinaláveis, o executivo municipal e as Uniões e Juntas de Freguesia pretendem dar pretendem dar continuidade à forte política de investimento, concretizando ações e obras de construção de novas vias e obras de arte, reperfilamento da rede viária e obras de arte existentes, requalificação de pavimentos, execução de novas e requalificação de interseções existentes, construção e requalificação de espaços pedonais existentes, ampliação estrutural da rede de ciclovias e ecovias, construção e requalificação de espaços de estacionamento e infraestruturas de transportes públicos/coletivos (baias e paragens), supressão de passagens de nível (construção de passagens inferiores e superiores rodoviárias e pedonais) e implementação de um extenso plano de sinalização horizontal (pinturas) e vertical (sinais), dedicando no Plano de Atividades e Orçamento de 2024, para o efeito, mais de 8,5 milhões de euros que, concluído, permitirá elevar os níveis de segurança da estrutura/rede viária do concelho e a qualidade de vida dos respetivos espaços territoriais", assegura o documento.

Foi ainda aprovada a proposta de Apoio às juntas e uniões das freguesias – Construção e Requalificação de Equipamentos, no valor global de 98.200 euros para quatro juntas/uniões.

Para Chafé foram aprovados 30.000 euros para a primeira fase da elaboração do projeto da Avenida Central do loteamento da Amorosa; para a União de Freguesias de Geraz do Lima (Santa Maria, Santa Leocádia, Moreira) e Deão foram aprovados 40.000 euros para a segunda fase dos arranjos exteriores e equipamentos de apoio da casa mortuária de Deão; para a União de Freguesias de Subportela, Deocriste e Portela Susã deliberaram-se 25.000 euros para a primeira fase da construção da Casa Mortuária de Subportela; e foram ainda aprovados 3.200 euros para a reabilitação do Lavadouro das Camboas, em Vila Nova de Anha.

De acordo com a proposta, estes apoios surgem para "alavancar respostas no território nos domínios dos serviços, social, cultural, desportivo e económico, destacando-se a construção, reabilitação e refuncionalização de espaços para respostas administrativas, de convívio e lazer (centros de convívio), lúdicas (parques infantis) e culturais, respondendo às dinâmicas de desenvolvimento de cada freguesia, valorizando e garantindo convergência de meios e otimização de recursos, na garantia da qualidade de vida e bem-estar dos seus habitantes".

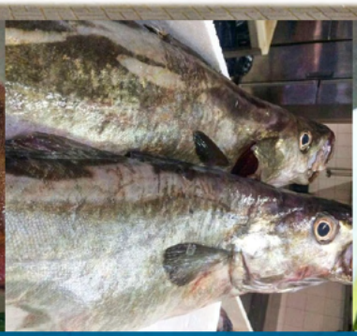
A terceira proposta diz respeito a retificação de deliberações anteriores, que dedicaram agora 13.900 euros à pavimentação da Rua do Prado e 5.300 euros à requalificação interior da Escola dos Centenários, empreitadas em Vila Nova de Anha.

Desejamos a todos os
nossos clientes e amigos
Festas Felizes

Apúlia

PEDRÍNHAS

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

Lugar das Pedrinhas 4740-031 Apúlia :: Tel: 253 982 211 | Descanso Semanal: Quarta-Feira

Elvira
Restaurante

O NATAL

Situado em Palmeira -Braga, é um verdadeiro refúgio paradisíaco, localizado entre vegetação, com vista para Rio Cávado, é um dos mais carismáticos e encantadores lugares da região. Com sua rica decoração e ementa, tem conquistado gerações, o Elvira é, há décadas, o ponto de encontro perfeito para famílias e amigos celebrarem momentos especiais. Neste Natal, o restaurante deseja a todos um Natal repleto de paz e felicidade, e um Ano Novo cheio de alegrias, saúde e novas conquistas.

Que 2025 seja um ano de renovação e harmonia para todos!

Elvira
Restaurante

ElviraRestaurante

Rua das Azenhas nº17 (Rua da Marginal)
4700-157 Adaúfe Braga
253 628 938
Elvira.restaurante@gmail.com

‘Seize the Controls’

ASSOCIAÇÃO EUROPEIA DE VIDEOJOGOS ALERTA PAIS PARA ESCOLHEREM AS MELHORES OPÇÕES PARA OS SEUS FILHOS

Os videojogos são um dos presentes mais pedidos na época de Natal, significando divertimento para mais de metade dos europeus. É precisamente no sentido de ajudar pais e encarregados de educação a escolher ou validar a melhor opção para os seus filhos, que a Video Games Europe – associação europeia de videojogos, acaba de lançar a campanha ‘Seize the Controls’ 2024.

Trata-se de uma ação de consciencialização, promovida em toda a Europa, que vai já na 4.ª edição e que tem como objetivo garantir que os videojogos sejam uma experiência agradável e segura para todos, especialmente para os jogadores mais jovens.

“Nem todos os videojogos são indicados para todas as idades, mas, com o lançamento desta campanha, os adultos conseguem mais facilmente garantir que as crianças e jovens tenham uma experiência adequada e divertida”, afirma Tiago Sousa, Diretor Geral da Associação de Empresas Produtoras e Distribuidoras de Videojogos (AEPDV), a associação portuguesa membro da Video Games Europe. “Verificar as classificações etárias PEGI, utilizar ferramentas de orientação parental, incentivar os pais a jogar com as suas crianças para facilitar conversas sobre o tempo de jogo, escolhas de jogos e tópicos como compras opcionais de conteúdo no jogo são algumas das dicas essenciais desta campanha. Aliás, a AEPDV acaba de lançar o seu novo website para que todos estes assuntos possam ser tratados em maior detalhe, especialmente no separador #SaberJogar”.

As ferramentas de orientação parental incluem a gestão do tempo de jogo, acesso a videojogos adequados à idade, privacidade e compras. O CEO da Video Games Europe esclarece: “é importante ressaltar que existem ferramentas na ponta dos dedos de cada pai para garantir que jogar videojogos seja uma experiência positiva e agradável para toda a família”.

“Acreditamos que estas ferramentas podem ajudar as famílias a estabelecer regras básicas que incentivem uma jogabilidade responsável e permitam que pais e filhos relaxem e aproveitem todos os muitos benefícios e alegrias de jogar videojogos no Natal e durante todo o ano”, afirmou Simon Little, CEO da Video Games Europe. “O nosso empenho em fornecer informação às famílias está a dar frutos. É gratificante ver que, por exemplo, a investigação mostra que 95% dos pais e das famílias têm acordos em vigor e supervisionam quando é que os seus filhos estão autorizados a comprar conteúdos de videojogos”.

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 confecionam as iguais que se servem à mesa no Um Cibo no Prato. Os irmãos Rui e Ana Neves abriram há 10 anos aquele que é um dos espaços gastronómicos mais genuínos de Braga. Ao longo desta década, nunca se desviaram do seu percurso de oferecer o melhor que se faz para lá do Marão.

As receitas são tradicionais – como o nome, porque "Cibo" significa "um pedaço" ou "um bocado" nas terras transmontanas, e a verdade é que tudo o que sai da cozinha tem essa genuinidade que procuramos em experiências gastronómicas. Um Cibo no Prato significa comida de Conforto, que sabe ainda melhor no tempo frio, é tradicional, mas tem uma apresentação cuidada e o foco é e será sempre o sabor. O Javali, o Veado, a Perdiz, os Míscaros, os Cuscos, pratos são especialidades da casa, mas outros pratos vão surgindo e criando novidade a cada estação. "Não queremos que ter um menu estanque, mas pretendemos apresentar novas receitas que fazem parte do património gastronómico transmontano. Temos um conjunto de fornecedores de lá que asseguram que a qualidade do que servimos é a melhor possível", asseguram Ana e Rui.

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

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

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

Agradecemos pelo apoio e pelas experiências que compartilhamos ao longo deste ano. Boas Festas!

LUTO: ATÉ QUANDO VAMOS IGNORAR?

Qual a única certeza que temos? A morte! Falar de vida é falar de morte. Falar de luto é falar de amor. Quantas vezes parámos para refletir sobre o que realmente importa? Falar sobre morte – e sobre o luto – é desconfortável, mas é uma conversa que precisamos abraçar. E se, em vez de vivermos com medo da morte, a víssemos como uma lembrança constante de que cada instante conta? Não será hora de começarmos a falar sobre ela com a profundidade e a coragem que merece? Quando a morte chega não sabemos o que dizer e muito menos o que fazer. Pior: atrevemo-nos a dizer e a fazer muitas asneiras. Este é um convite para cada um de nós. Vamos falar de morte? Vamos falar de luto? Todos podemos fazer diferente. Todos podemos fazer a diferença. Vamos começar essa conversa! O tempo é agora.

Patrícia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

Email: info@oamorsuperatudo.pt
Facebook|Instagram: o.amor.supera.tudo
Literacia do luto - Sessões de Informação
Storyteller de Histórias de Vida de Pessoas Especiais que já Morreram
Guia do Caminho de Santiago

Na nossa sociedade, desenvolvemos uma habilidade notável para impedir qualquer menção à morte. A morte tornou-se o tabu supremo, um tema evitado nas conversas quotidianas como se, ao mencionar essa palavra, pudéssemos invocar a sua presença prematura ou impedir a sua inevitabilidade.

A morte é, sem dúvida, um dos maiores mistérios e, paradoxalmente, a única certeza que temos na vida. A nossa sociedade, porém, evita falar sobre ela, criando um "muro de silêncio" que impede não só a compreensão dessa realidade, mas também o acolhimento daqueles que enfrentam o luto. Ao evitar a conversa sobre a morte, evitamos a conversa sobre a vida. É na consciência da nossa mortalidade e finitude que descobrimos a verdadeira magia de viver. Falar sobre a morte é um chamamento para uma vida mais significativa, mais intensa e mais viva.

Vivemos na cultura do analfabetismo do luto, como lhe chama a psicoterapeuta Alba Payás. Por isso, não sabemos lidar com ele de forma saudável nem equilibrada. E mesmo antes da morte e do luto nos "bater à porta" já chegou ao coração de algum familiar ou amigo. O que fazemos? Asneira. Tantas asneiras.

Nada nem ninguém nos prepara para receber a pior notícia das nossas vidas. Nada nem ninguém vai tirar a dor do coração partido que nunca mais vai abraçar a pessoa que ama. Mas podemos fazer diferente. Podemos efetivamente fazer a diferença.

Falar sobre a morte e o luto não é sinal de fraqueza, mas sim de coragem. É um chamado para reconhecer a dor do outro sem tentar consertar o irreparável.

O que podemos fazer de diferente? Podemos começar essa conversa. O tempo é agora. Perder algo ou alguém que amamos já é tão doloroso. Porque insistimos em "espetar" facas num coração que está em carne viva e partido em mil pedaços? Estamos juntos nesta jornada de sensibilização, informação, educação e apoio? O momento de fazer diferente e fazer a diferença é agora.

O Melhor Sabor está aqui!

NOGUEIRA BAR
naturalmente
HELAL
Donner Kebab

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 ás 2h
Domingo: 17h às 0h

A DITOSA PÁTRIA DE CAMÕES

Durante a Guerra Colonial, os soldados portugueses que iam de navio para Moçambique, muitos deles homens sedentários forçados a viajar pelo mundo por imperativo da guerra, tinham de passar o cabo da Boa Esperança, onde pousava o tenebroso Adamastor. A expectativa de ver o rude promontório era para muitos uma experiência mística. Eles levavam Camões no subconsciente. O Adamastor nunca existiu, mas aqueles homens iam na fascinante expectativa de o ver, mesmo sabendo que não existia.

Camões penetrou fundo na alma portuguesa e – pode dizer-se – que a formou. Tornou-a universalista e aqueles que rumavam Moçambique iam à procura de um pedaço dela nos confins da África, no fundo do mar e na infinidade do céu: "Voar com o pensamento a toda a parte". Se a batalha de Aljubarrota confirmou Portugal como reino independente na Península Ibérica, Camões afirmou Portugal não só no mundo, mas no tempo e na lenda. Mesmo que Portugal deixe de existir como nação, existirá como mito, e o artífice da eternidade lusa é o poeta dos Lusíadas. Portugal teria acabado em 1580 se não fosse ele. É que passou a haver uma responsabilidade enorme: a identidade como ideia. E esta ideia assim formada recusou o jugo. A revolta de 1640 e a Restauração de Portugal devem-se a Camões. Depois dele, a sujeição seria um contrassenso. O mito que passou a ser Portugal edificou a esperança messiânica do sebastianismo. Não se trata de nacionalismo, mas de consciência de existir e de vontade de ser eterno. Podemos pegar na fórmula de Descartes e dizer: Portugal, logo Camões (ou vice-versa). Fala-se de vez em quando da integração de Portugal em Espanha, que isso seria uma boa solução. A poesia não o permite e é isto que as mentes utilitaristas não compreendem. Se o corpo morrer, a alma resplandecerá. Nem só do PIB vive uma nação e, se a vida não basta, nós temos Luís Vaz de Camões.

Até o lema do nosso país ("Esta é a ditosa pátria minha amada", canto III, 21) e os lemas de muitas instituições portuguesas, são versos da epopeia. O das tropas paraquedistas, onde militei, é: "Que nunca por vencidos se conheçam", do canto VII, estância 71.

É tão eletrizante a magia de Os Lusíadas que convenceu o tribunal da Inquisição, ao permitir que se publicasse um texto em que deuses adversários do cristianismo intervêm na ação dos marinheiros portugueses, que até visitam uma ilha plena de erotismo, onde soltam o apetite sexual correndo atrás de mulheres nuas. O censor do Santo Ofício teve de se justificar dizendo no parecer final que o poeta usou de uma fábula de deuses, mas que "todos esses deuses são demónios" e nem se atreveu a aludir à Ilha dos Amores. É que a poesia de Camões, elevada à mais pura liberdade artística, é desarmante como um milagre. Diz-se "língua de Camões" porque ele conseguiu, de facto, fazer milagres com a língua portuguesa. Se não inventou palavras, como atesta o professor Fernando Venâncio, enriqueceu o léxico a partir do latim (Vénus, afeiçoada à gente lusitana, crê que a língua portuguesa é quase a latina, como podemos ler na estância 33 do canto I); mas, muito mais do que isso, inventou uma estranha sintaxe que soa aos ouvidos como magia. "Todas as deusas desprezei do céu, só por amar das águas a princesa", disse o Adamastor a Vasco da Gama, referindo-se à linda Tétis, que tanto amava, mas "pela grandeza feia de meu gesto", era impossível satisfazer essa paixão: "Qual será o amor bastante de ninfa que sustente o de um gigante?" (canto V, 52 e 53). Veja-se a ordem das palavras na primeira frase, um miraculoso hipérbato que só Camões é capaz de construir, e veja-se como o poeta descreve subtilmente a titânica fealdade do monstro.

E se Os Lusíadas são o fado de Portugal, a lírica camoniana é o fado do ser humano. A intensidade dos sentimentos atinge o sublime: o amor, o desespero, a saudade, a desilusão, a esperança, a contemplação, a solidão, a turbulência, o assombro, a indecisão, a insatisfação. É mesmo isto: nunca estaremos satisfeitos de Camões.

João Nuno Azambuja

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

NOSSA

DANCETARIA

MÚSICA DE DANÇA

BANDAS AO VIVO

ARTISTAS CONVIDADOS

DJ RESIDENTE

Zona Industrial de Ferreiros
Cidade de Braga

nossadanceteria

Informações e Reservas
927 381 524
(chamada p/ rede fixa nacional)

The LINGERIE® Restaurant

ROTEIRO "FORA DA CARTA" FOI ATÉ AO THE LINGERIE RESTAURANT BRAGA

O roteiro de jantares vínicos, promovido pela Associação Empresarial de Braga, foi até Adaúfe, Braga, para mais uma noite em que a gastronomia e o vinho se juntaram numa simbiose perfeita. O espaço de Braga é liderado por Filomena Francisco e Ivo Romeiro e foi inaugurado este ano, mas o conceito Lingerie Restaurant já tem fiéis seguidores há vários anos e até tem recebido o prémio 5 estrelas para melhor restaurante temático nas últimas cinco edições. "Achámos que o nosso conceito cabia perfeitamente no programa do Fora da Carta, que a AEB promoveu. Tentámos conjugar a nossa carta com vinhos com os quais já trabalhamos e que quisemos mostrar os nossos clientes. Desde o vinho de entrada, um sparkling da Bairrada; o Menage à Trois, da Região do Dão, porque é um vinho que tem tudo a ver com o tema do nosso restaurante e nós gostamos de brincar com as palavras. Depois, apostámos no Cadão Reserva, um vinho de São João da Pesqueira, Região do Douro; e terminámos com o Vinho do Porto Offley, que combina sempre bem com a nossa sobremesa", referiu Filomena Francisco.

E a prova de que se come – e bem – no The Lingerie Restaurant Braga é o feedback dos pratos confecionados pelo chef Raúl Romeiro, de onde se destaca o Bacalhau Aromatizado em cama de Puré, o Bife com molho pimenta e legumes da época ou a Pasta penne com molho de tomate, manjericão e queijo parmesão. "O nosso convite é que nos visite e conheça o nosso conceito. Brincamos um bocado com o erotismo, mas somos um restaurante e temos boa comida, bons vinhos e também um espetáculo diferenciado, para quem gosta de se divertir", finaliza a proprietária do espaço.

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

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

restauranteLbraga

thelingerierestaurantbraga

O FUTURO À MESA: (UMA REFLEXÃO SOBRE) O PAPEL DOS ALIMENTOS INOVADORES NA SAÚDE

O mundo enfrenta vários desafios e o ecossistema alimentar não é exceção. O crescimento populacional, as alterações climáticas e a escassez de recursos naturais exigem uma transformação urgente nos sistemas alimentares. À medida que a produção alimentar global se adapta a estas pressões, a população também se torna mais informada e exigente. Hoje, os consumidores não se preocupam apenas com o sabor e a acessibilidade dos alimentos, mas também com o impacto que os mesmos têm na saúde e no meio ambiente. Este aumento na literacia em saúde está a moldar as tendências alimentares do futuro, forçando a indústria a acelerar o desenvolvimento de soluções inovadoras e sustentáveis, apoiadas por tecnologia de ponta e regulamentações rigorosas.

Neste contexto de mudança, é crucial analisar como estas inovações alimentares podem afetar pessoas com condições crónicas como a diabetes. As novas opções alimentares, como insetos e carne cultivada em laboratório, oferecem promissoras alternativas que podem não só melhorar a qualidade da dieta, mas também ajudar a controlar a glicémia e a prevenir complicações associadas à diabetes. Em Portugal cerca de 1 milhão de pessoas tem diabetes, e mais de 2 milhões têm pré-diabetes e prevalência continua a aumentar anualmente, como tal, é mais importante do que nunca compreender como o futuro da alimentação pode desempenhar um papel na sua prevenção e gestão.

Uma das inovações mais notáveis na alimentação do futuro é a utilização de insetos como fonte de proteína. Estes insetos, como grilos, gafanhotos e larvas, são cultivados em explorações controladas, principalmente na Ásia, África e América Latina, mas a sua produção está a crescer em regiões como a Europa e América do Norte. Em termos de formatos, já podemos encontrar insetos em pó para adicionar a alimentos, barras de proteína à base de farinha de inseto e até snacks de insetos inteiros, como grilos crocantes. Atualmente, no mercado europeu, produtos como farinhas proteicas de grilo estão à venda, e espera-se que mais produtos como massas e bolachas fortificadas com proteína de insetos se tornem comuns nos próximos anos.

Quando comparamos os insetos a fontes tradicionais de proteína animal, como a carne de vaca, as diferenças nutricionais são notáveis. Por exemplo, 100 gramas de grilo em pó podem conter até 65 gramas de proteína, enquanto a mesma quantidade de carne de vaca cozida contém entre 20 a 26 gramas de proteína. Além disso, os insetos apresentam um perfil lipídico mais equilibrado, com menos gordura saturada e maior concentração de ácidos gordos insaturados, benéficos para a saúde cardiovascular. São uma fonte excecional de proteína de alta qualidade e fornecem micronutrientes essenciais, como ferro e zinco, ambos mais biodisponíveis do que nas fontes vegetais. Embora os insetos contenham pouca ou nenhuma fibra, o seu valor nutricional destaca-se pelo elevado teor de aminoácidos essenciais, importantes para a síntese proteica e o bom funcionamento do organismo. Para pessoas com diabetes, os alimentos à base de insetos oferecem vantagens significativas: o seu alto teor proteico promove a saciedade e ajuda no controlo do peso, enquanto o baixo teor de hidratos de carbono e a sua digestão lenta contribuem para uma resposta glicémica mais estável, ajudando a prevenir picos de glicose no sangue.

A produção de insetos é altamente sustentável, exigindo menos água, terra e recursos do que a criação de gado. Enquanto 1 kg de carne de vaca necessita de cerca de 15.000 litros de água para ser produzido, 1 kg de insetos requer apenas uma fração desse valor, o que faz dos insetos uma opção extremamente atrativa tanto do ponto de vista ambiental como nutricional.

Outra tendência alimentar que está a captar a atenção global é a carne cultivada em laboratório. Ao contrário da produção convencional de carne, este processo envolve o cultivo de células musculares em biorreatores, o que elimina a necessidade de abater animais e reduz drasticamente o impacto ambiental. A carne cultivada, ainda em fases iniciais de comercialização, já está disponível em alguns países, principalmente sob a forma de hambúrgueres e nuggets de frango.

Do ponto de vista nutricional, a carne cultivada pode ser manipulada para apresentar um perfil de lipídico mais equilibrado, com menos gordura saturada e mais ácidos gordos insaturados, o que é benéfico para a saúde cardiovascular e para o controlo do peso. Este fator é crucial para pessoas com diabetes, que devem manter um controlo rigoroso sobre o consumo de gorduras saturadas para reduzir o risco de complicações cardiovasculares, uma das principais causas de mortalidade entre os diabéticos.

Além disso, a carne cultivada tem o potencial de incluir fortificações adicionais, como ómega-3 ou outros nutrientes, oferecendo uma fonte de proteína mais ajustada às necessidades nutricionais de diferentes grupos populacionais. No futuro, prevê-se que a carne cultivada possa desempenhar um papel importante na alimentação global, ao reduzir a pressão sobre os recursos naturais e melhorar a qualidade da dieta.

À medida que avançamos para um futuro alimentar mais sustentável e inovador, a adoção de novas fontes de proteína, como insetos e carne cultivada, pode ter um impacto profundo na saúde das populações. Para os doentes com diabetes, estas inovações oferecem alimentos com alto valor nutricional e baixo impacto glicémico, promovendo um melhor controlo da doença e ajudando a prevenir complicações associadas à dieta.

Com uma população cada vez mais consciente e exigente, é previsível que estas tendências alimentares venham a crescer, apoiadas por avanços tecnológicos e legislativos que garantam a segurança e a qualidade dos produtos. Para pessoas com diabetes, o futuro da alimentação pode trazer mais opções saudáveis e acessíveis, permitindo um melhor controlo da doença e, quem sabe, uma redução na prevalência global da diabetes tipo 2, associada a estilos de vida alimentares mais equilibrados.

Filipa Medeiros de Almeida

Licenciada em Dietética e Nutrição pela ESTeSL
Especialista em Marketing e MBA da London School of Business and finance
Sócia www.girohc.pt

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Delegação - Braga

BOM NATAL

A Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro deseja a todos um Natal pleno de esperança, união e solidariedade. Deseja, também, que o espírito natalício ilumine os Vossos corações trazendo paz e alegria para o novo ano que se aproxima.

Agradecemos profundamente o apoio e dedicação de todos aqueles que têm caminhado ao nosso lado na luta contra o Cancro. Acreditamos que, juntos, continuaremos a fazer a diferença.

2024

Fátima Soeiro

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

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

Sou dona de um imóvel que estava arrendado e onde funcionava um café desde janeiro de 2022. Ontem recebi uma carta a informar que o café foi trespassado durante a semana passada e que agora são outras pessoas a explorar o espaço. Não dei o meu consentimento, isto é possível? Preferia ser eu a ficar com o café, o que posso fazer?

TRESPASSA-SE

Cara leitora,

O trespasse é o nome dado à transferência de um estabelecimento comercial de um titular para outro. Trata-se de um negócio jurídico onde o antigo proprietário cede o estabelecimento comercial em conjunto com os elementos que compõem o fundo de comércio como móveis, equipamentos, mercadorias, licenças, entre outros. Este mecanismo permite a continuidade dos negócios sem a perda da sua identidade e é regulado por lei, garantindo direitos e deveres para ambas as partes envolvidas.

O trespasse de um estabelecimento comercial implica, em regra, a transmissão do contrato de arrendamento associado ao imóvel onde o negócio se encontra instalado e nessas situações coloca-se a questão de saber se é ou não necessária a autorização do senhorio para a realização do trespasse.

Contrariamente ao que acontece noutras situações, no caso de trespasse de estabelecimento comercial não é necessária a autorização do senhorio basta que, após a formalização do contrato de trespasse, o senhorio seja informado por escrito da transmissão da posição do arrendatário dentro do prazo legalmente previsto. Caso não seja feita esta comunicação, o trespasse torna-se ineficaz em relação ao senhorio que pode resolver o contrato de arrendamento. No caso em concreto a comunicação parece ter sido respeitada e o contrato de arrendamento transmitiu-se validamente para o novo proprietário do estabelecimento comercial, pelo que neste momento não existe fundamento para resolver o contrato de arrendamento apenas por não concordar com o trespasse.

Contudo, a verdade é que a leitora tem direito de preferência no trespasse por venda ou dação em cumprimento, salvo convenção em contrário, o que significa que antes da formalização do contrato deveria ter recebido uma comunicação por escrito com o projeto e as cláusulas do contrato de trespasse. Através desta comunicação a leitora ficaria a saber o preço do negócio e quais os bens e elementos associados àquele trespasse, sendo-lhe dada a possibilidade de exercer o seu direito de preferência no prazo de oito dias.

Uma vez que não foi interpelada para o efeito, se continuar interessada naquele trespasse e se se verificar que o mesmo foi celebrado por venda ou dação em cumprimento, poderá lançar mão de uma ação judicial para o exercício do seu direito legal de preferência no prazo de seis meses desde a data em que tomou conhecimento dos elementos essenciais do negócio e terá de depositar o preço do trespasse nos quinze dias seguintes à propositura da ação.

Sofia Ornelas
ADVOGADA

Avenida 31 de Janeiro, 262,
4715-052 S. Vítor
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

ESTE NATAL,
O PRESENTE É PARA SI!

Invista na sua saúde e bem-estar.

Conheça a nossa campanha especial e dê o primeiro passo para um estilo de vida mais saudável.

SABER MAIS

FAÇA DESTE NATAL O INÍCIO DA SUA MELHOR VERSÃO!

#AgoraEu

HOLMES PLACE

MELHOR EDIÇÃO DE SEMPRE DA MAXI-RACE MADEIRA

Cerca de seis centenas de atletas participaram na sexta edição

Por: Trail-Running.pt **Fotos:** Martí Miró

A 6.ª edição da MaXi-Race Madeira realizou-se nos dias 7 e 8 de dezembro, recebendo cerca de seis centenas de atletas, representando 24 nacionalidades. O evento madeirense, que integra o circuito europeu MaXi-Trail Series, viveu a sua melhor edição de sempre, batendo os recordes de número de participantes e de atletas estrangeiros.

O evento contou com 4 provas competitivas: Mini (15km e 550m D+), Média (25km e 1390m D+), Longa (55km e 3500m D+) e Ultra (100km e 5500m D+). O Município de São Vicente acolheu o evento, com o centro das provas localizado no coração da freguesia com o mesmo nome. Os participantes puderam aventurar-se por percursos desafiantes que alternavam entre a luxuriante floresta Laurissilva — Património Mundial da UNESCO — e vistas costeiras deslumbrantes.

O atleta francês Nico (Club des Sports de Meribel) foi o grande vencedor da prova principal, completando os exigentes 100 km em 11 horas e 59 minutos. Os também franceses Hivert Pierre-Adrien (Performance Athletic) e Patrick Bohard (Cimalp) completaram o pódio. Na competição feminina, a norueguesa Aleksandra Narkowicz foi destacadamente a mais veloz, com o tempo de 15 horas e 38 minutos. A francesa Kerleroux (CEPCA) e a britânica Lulu Lloyd Jones fecharam o pódio.

Na prova de 55 quilómetros, o francês Damien Humbert conquistou o primeiro lugar com o tempo de 5 horas e 4 minutos. Inês Jordão (Monsanto Running Team) foi a mais rápida, completando a prova em 7 horas e 2 minutos.

Miguel Pires (Furfor Running Project) e Sara Pedrosa (Saca Trilhos Anadia) conquistaram os lugares mais altos dos pódios masculino e feminino dos 25 quilómetros.

Na prova mais curta, o madeirense Paulo Macedo (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra) e a espanhola Sesita Perez (CD Roberto Ramos) foram os grandes vencedores.

As condições naturais da costa norte da ilha da Madeira, aliadas a uma meteorologia desafiadora, proporcionaram a todos os participantes uma aventura de excelência. Patrício Fernandes, responsável da entidade organizadora, mostrou-se muito satisfeito com o sucesso desta edição e prometeu continuar a surpreender todos os que, em dezembro, se aventuram neste evento.

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

sim®

17 anos

PARA MAIS

35.º ANIVERSÁRIO DO DJ MOTINHA

UMA NOITE MEMORÁVEL NO SARDINHA BIBA

TARDE RECORDAR!

DJ MOTINHA

DRAPPIER
Jomecsport
sim 17

Jomecsport

CHAMPAGNE
DRAPPIER
Domaine à Urville Depuis 1808
Caves à Reims - France

S. Vicente
doçaria
Fundada em 1833

Nté às Dez

CIELLE CLINIC

FUNCTIONAL
A NEW ERA.

AESTHETICS
REGENERATE
A NEW DIMENSION OF HEALTH AND AESTHETICS.

HARMONIA ENTRE A SAÚDE FÍSICA, PSICOLÓGICA E EMOCIONAL COM PILARES COMO A CIÊNCIA E A INOVAÇÃO.

CIELLE CLINIC

AV. DOM JOÃO II 404 4º PISO 44,
4715-275 BRAGA, PORTUGAL

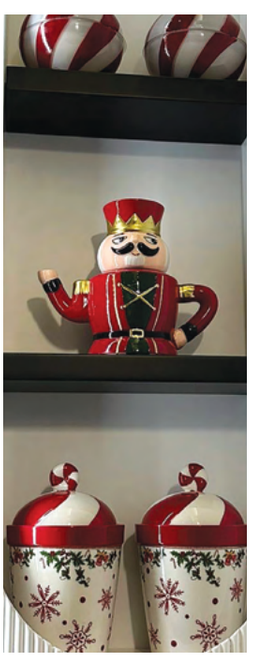
+351 917 178 121
INFO@CIELLECLINIC.COM

@CIELLECLINIC

A Cielle Clinic nasce da necessidade de criar sinergias nas diferentes especialidades, projetando a Estética, Saúde e Bem-Estar para novas dimensões. Com uma aposta vincada na Medicina Regenerativa, a Cielle Clinic busca a harmonia entre a saúde física, psicológica e emocional.
Assente na Inovação e Ciência, a Cielle Clinic apresenta uma equipa composta por referências nacionais e internacionais das diferentes áreas de atuação - Medicina Estética e Regenerativa, Saúde da Mulher, Ortopedia, Medicina Funcional, Quiropraxia, Nutrição e Psicologia.
Comprometida com a Excelência, a Cielle Clinic tem como um dos seus grandes pilares a formação contínua, que garante a vanguarda nos serviços que oferece. No passado mês de Outubro, lançou a rubrica *Knowledge*, que apresenta as formações lecionadas ou assistidas pelos profissionais da sua equipa.

Em Julho, no evento do lançamento da marca, a Cielle Clinic iluminou os céus da cidade Braga. Em Dezembro, ilumina o seu espaço.

Privilegiando a experiência de quem a visita, a Cielle Clinic transformou-se no mais idílico cenário de Natal, cuidadosamente desenhado pela Casa Medeiros. Envolvidos neste espírito de celebração e união, a Cielle Clinic agradece a todos os seus clientes, colaboradores e parceiros por serem parte da sua história.
Que o Natal seja iluminado por Alegria, Amor e Esperança, e que o Ano Novo nos brinde com prosperidade, saúde e bem-estar.



MEDICINA ESTÉTICA E REGENERATIVA

1. DR. BÁRBARA PITREZ E DR. CATARINA MADEIRA | MEDICINA ESTÉTICA E REGENERATIVA
2.ENF. PATRÍCIA COSTA | SKINCARE

1.

Dra. Bárbara Pitrez e Dra. Catarina Madeira, médicas especializadas em Medicina Estética e Regenerativa. Com sólida experiência como docentes e participação regular em congressos e masterclasses globais, trazem à clínica tratamentos inovadores e personalizados.

2.

Enf. Patrícia Costa, especializada em dermocosmética, com vasta experiência em medicina estética. Na consulta de skincare, avalia e aconselha relativamente a cuidados de pele, assegurando um tratamento individualizado, adequado às especificidades de cada paciente.

3.

Enf. Mariana Sousa, consultora de Lactação com vasta experiência em serviços de saúde materna e obstetrícia, incluindo bloco de partos. Especialista em aleitamento materno, com formação nacional e internacional, apoia famílias em todas as fases da amamentação, desde a preparação na gravidez até ao desmame.

4.

Dra. Belisa Vides, especialista em Ginecologia e Obstetrícia com um percurso notável na área de Ginecologia Regenerativa e Funcional. Com uma abordagem dedicada e humanizada, a Dra. Belisa Vides apoia cada paciente com tratamentos personalizados, promovendo saúde e bem-estar ao longo de todas as fases da vida da mulher.

SAÚDE DA MULHER

3. ENF. MARIANA SOUSA | LACTAÇÃO
4. DRA. BELISA VIDES | GINECOLOGIA REGENERATIVA

ORTOPEDIA

5. DR. RICARDO MAIA | PEDIÁTRICA
6.PROF. DOUTOR NUNO SEVIVAS | OMBRO, COTOVELO, PUNHO E MÃO
7. DR. MANUEL VIEIRA DA SILVA | JOELHO
8.PROF. DOUTOR RUI DUARTE | COLUNA

5.

Dr. Ricardo Maia, especialista em Ortopedia pediátrica e do joelho, com especial foco em áreas como displasia da anca pediátrica e correção de deformidades na criança e adulto. Palestrante habitual em congressos de Ortopedia pediátrica, é uma referência nacional na sua área.

VÁRIAS ESPECIALIDADES EM CONSTANTE EVOLUÇÃO.

6.

Prof. Doutor Nuno Sevivas, especialista em Ortopedia do ombro, cotovelo, punho e mão. Referência nacional e internacional em patologia desportiva e degenerativa do membro superior, com múltiplas publicações e participações em eventos de renome a nível mundial.

7.

Dr. Manuel Vieira da Silva, especialista em Ortopedia do Joelho. É uma referência nacional e internacional em cirurgia do joelho, aliando experiência clinica a uma prática baseada na investigação e ensino. É o atual presidente do Comité Patelo-Femoral da Sociedade Europeia de Traumatologia Desportiva, Cirurgia do Joelho e Astroscopia (ESSKA).

8.

Prof. Doutor Rui Duarte, médico especialista em Ortopedia com diferenciação em cirurgia da coluna vertebral, nomeadamente em cirurgia minimamente invasiva. Diretor de Serviço de Ortopedia da ULS do Médio Ave e professor na Escola de Medicina da Universidade do Minho, tem uma atividade clínica e de investigação intensa na sua área de atuação.

MEDICINA FUNCIONAL

9. DR. ANDRÉ PINTO | ACUPUNTURA MÉDICA
10. DRA. FABIANA SOUSA | MEDICINA FUNCIONAL

9.

Dr. André Pinto, médico com competência em Acupuntura Médica reconhecida pela Ordem dos Médicos. Com uma carreira dedicada à integração da medicina complementar, realizou formações em Santiago de Compostela, Madrid, Barcelona e Berlim. É ainda referência em Medicina do par Biomagnético, promovendo soluções inovadoras e eficazes para os seus pacientes.

10.

Dra. Fabiana Nunes Castro, médica especialista em Medicina Funcional. Com uma visão integral da saúde, avalia fatores essenciais do estilo de vida, como alimentação, sono e gestão do stress, aliados a análises detalhadas do funcionamento digestivo e hormonal.

QUIROPRAXIA

11. DR. RAUL CACHADA | QUIROPRAXIA

11.

Dr. Raul Cachada Rodrigues, quiroprático especializado no diagnóstico e tratamento de problemas da coluna vertebral e do sistema músculo-esquelético. Doutorado em Quiropraxia e licenciado em Biologia nos EUA, alia vasta formação académica a uma abordagem centrada no paciente.

12.

Prof. Doutora Ana Pinto Bastos, psicóloga clínica com especialização em comportamento alimentar e obesidade. Formação de excelência, incluindo doutoramento e certificação em Nutricoaching, conta com mais de uma década de experiência na área.

13.

Dra. Nadine Ribeiro, psicóloga especializada em terapia de casal, sexologia clinica e neuropsicologia. Com uma sólida formação em terapia cognitiva-comportamental e EMDR, dedica-se a trabalhar o impacto da mente no corpo, ajudando os pacientes a superar traumas e promovero equilíbrio emocional.

PSICOLOGIA

12. PROF. DOUTORA ANA PINTO BASTOS | PSICOLOGIA ALIMENTAR
13. DRA. NADINE RIBEIRO | PSICOLOGIA
14. PROF. DOUTORA ANA RODRIGUES | DESENVOLVIMENTO PESSOAL

NA CIELLE CLINIC O CÉU É O LIMITE.

14.

Prof. Doutora Ana Rodrigues, psicóloga especialista em Desenvolvimento Pessoal e Inteligência Emocional. Com um percurso consolidado no desenvolvimento de competências para o contexto empresarial, a sua atuação integra a intervenção psicológica com o desempenho profissional em posições de gestão e liderança.

SECRETARIA ADMINISTRATIVA

15. MARTA VILELA

O sorriso acolhedor que vos recebe todos os dias. Com dedicação e simpatia, Marta é uma peça fundamental na nossa missão de oferecer um serviço excecional a cada paciente.

15.

NUTRIÇÃO

16. DRA. SARA LEAL | NUTRIÇÃO

16.

Dra. Sara Leal, licenciada em Ciências da Nutrição e membro da ordem dos nutricionistas. Com experiência em nutrição clínica, pediátrica, desportiva e do emagrecimento, dedica-se a criar planos alimentares individualizados, com especial foco na qualidade de vida, saúde e longevidade.

RE/MAX®
GRUPO MOVE

Feliz Natal!

É o nosso desejo para todos os nossos Clientes, Fornecedores e Amigos!

grupomove.pt

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

RE/MAX

GRUPO MOVE

MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

Feliz Natal

É o nosso sincero desejo para todos os nossos **clientes fornecedores, colegas e amigos.**

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS

RE/MAX HALL OF FAME · RE/MAX GOLDEN CLUB · RE/MAX CHAIRMAN'S

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!

grupomove.pt

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

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