

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

# sim<sup>®</sup>

302  
JANEIRO 2025

f revistasim  
@ revistasim.pt

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



## Bramédica

Produtos de Saúde

**UMA REFERÊNCIA NA ÁREA DA SAÚDE**

Pág. 2-4



Bramédica





# Bramédica

Produtos de Saúde

## HÁ 42 ANOS AO SERVIÇO DA SAÚDE!

O Grupo Bramédica é uma referência na área da Saúde, em Braga, na distribuição de equipamentos médicos, hospitalares e material cirúrgico em todo o território nacional, garantindo um serviço técnico especializado de apoio pós-venda. Após quatro décadas de atividade, a Bramédica tem-se distinguido, nos últimos anos, com inúmeros prêmios, entre os quais PME Líder e Excelência (IAPMEI) e TOP 10+ (SCORING) nas categorias de setor da Indústria Farmacêutica (distribuição). “Mais do que uma empresa, somos um compromisso com a saúde”.

Fundada em 1982 pelo eng. Manuel Martins, a Bramédica é hoje liderada pela CEO Inês Martins. “São 42 anos de crescimento sustentado e preenchidos de êxito, profissionalismo, crescimento, fidelização de clientes e fornecedores”.

A dedicação e o profissionalismo são o lema da Bramédica. “Honestidade, respeito, transparência e qualidade são os valores-chave que nos definem e distinguem no mercado”.

Em 2022, ao completar quatro décadas de presença no mercado, tornou-se um grupo empresarial, atuando nas mais diversas áreas de saúde a Bramédica dispõe de um catálogo que reúne já mais de 10.000 referências. A diversificação de catálogo e a procura de novas áreas de mercado são preocupações constantes que levam a empresa a lançar-se a novos desafios.





Certificada pelo INFARMED como distribuidor de dispositivos médicos e de medicamentos de uso humano, a empresa bracaraense foi a primeira em toda a região Norte do país, dentro do seu

âmbito, a apostar na certificação através da ISO 9001.

Porque a gestão dos recursos humanos é uma prioridade no âmbito dos valores institucionais, bem como a responsabilidade social, o grupo Bramédica propõe em 2025 a criação de iniciativas anuais com vista a promover um melhor equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

“Acreditamos que é com uma equipa de trabalho motivada e feliz que conseguimos alcançar os nossos objetivos e os patamares de sucesso que desejamos”.

O Grupo Bramédica tem uma estratégia definida e assente nos seus clientes, apontando para a sua atuação em novos mercados e no contínuo aumento de fornecimento dos seus produtos a todas as unidades de saúde, desde públicas a privadas.

Com o foco centrado em 2025, o Grupo Bramédica garante que “este será um ano promissor e de novas conquistas”.



SALA DE JANTARES  
DE GRUPO UAU



*Sushi & Grill*  
TAKE AWAY · RESTAURANTE



SALA DO SUSHI

*Taste our delicious flavors*

C O M I D A T R A D I C I O N A L



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

## NOVA MADRUGADA

S

ocorro-me de Fernando Pessoa neste primeiro editorial de 2025 para fazer votos de um excelente ano novo a todos os leitores da *Revista SIM*. Cito uma das mais reverberantes vozes da nossa literatura para sublinhar a possibilidade de mudança(s) que nos cabe sempre, pelo menos, idealizar a cada início de ano. Muitas vezes deixamos esses desejos de uma “nova madrugada” entalados na garganta, enquanto devoramos as passas na noite de passagem de ano com um copo de champanhe e, no dia seguinte, esquecemos já tudo com que nos comprometemos realizar de diferente. Mas está em nós cumprir esse projeto, pois somos ‘donos e senhores’ da nossa vontade até porque habitamos num país livre e inteiramente democrático. Cabe-nos a nós toda e qualquer mudança.

Falemos de mudanças e de novidades então.

Depois de Aveiro, Braga assume-se, este ano, a Capital Portuguesa da Cultura e a ambição é tamanha. Há reabilitações a fazer e projetos a concretizar num programa já esboçado na ‘Estratégia Cultural 2030’. Uma das mais recentes apostas municipais foi a originalíssima criação do ‘Passaporte Património Braga’, que permite uma viagem por mais de 2000 anos de história através da visita a cerca de 70 bens e sítios de grande valor patrimonial e cultural. O convite é feito diretamente às famílias e às escolas, tantas vezes alheios ao que existe em seu redor, para que visitem os espaços museológicos da cidade. Mas é necessária uma séria mudança de mentalidades. Urge que os bracarenses sintam e conheçam realmente o património milenar que os abraça e se motivem a sair de casa para desfrutar desse privilegiado contato cultural que têm à porta.

Da Cultura passemos agora para a Sociedade. Neste primeiro número de 2025 da *Revista SIM* damos-lhe a conhecer, na primeira pessoa, a nova presidente da administração da Agere e Braval, Alexandra Roeger, uma mulher de armas que já ‘deu muitas cartas’ na área ambiental do Município de Esposende, onde deixou ‘em pé’ projetos que são um verdadeiro exemplo a seguir.

Há uma outra mulher de armas nas páginas desta edição. Chama-se Patrícia Sousa. Deixou o jornalismo para se dedicar inteiramente à vida de empreendedora no projeto ‘O Amor Supera Tudo’ e fazer literacia do luto numa sociedade que mal tem tempo para chorar as suas perdas. Nesta reportagem, Patrícia Sousa conta-nos o seu percurso e fala-nos dos vários projetos que dinamiza através das redes sociais Instagram e Facebook em: o.amor.supera.tudo. A sua história é uma prova de amor ao outro que merece ser contada.

E eis que Fernando Pessoa, com cujo olhar iniciei este texto, me volta a trazer não uma, mas várias *novas madrugadas* de gente que não deixou ainda de sonhar e de projetar. Sinto simpatia por esta gente. Para mim são um exemplo. E para si?

Emocionemo-nos com toda e qualquer possível mudança. Por mínima que seja, certamente fará uma grande diferença.

Feliz ano novo!

*“Apagar tudo do quadro de um dia para o outro, ser novo com cada nova madrugada, numa revirindade perpétua da emoção – isto, e só isto, vale a pena ser ou ter, para ser ou ter o que imperfeitamente somos”.*

(Fernando Pessoa, Livro do Desassossego)



Marta Amaral Caldeira

## FICHA TÉCNICA

**DIREÇÃO:**

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

**EDITORA:**

Marta Amaral Caldeira  
martacaldeira@revistasim.pt

**FOTOGRAFIA:**

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

**DESIGN:**

Tosta Design Studio  
pedro.tosta@gmail.com

**ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:**

Auśra 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, Ricardo Moura, Sónia Vaz

**COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:**

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

**PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:**

Frases Soltas, Unip. Lda.  
NIF: 508296889

CEO: Carlos Pereira  
Propriedade: Carlos Pereira (100%)  
Av. da Liberdade, n.º 642,  
sala 9, 4710-249 BRAGA  
N.º do Registo na ERC - 125311  
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

**SEDE DE REDAÇÃO:**

Av. da Liberdade, n.º 642, sala 9  
4710-249 BRAGA

**DELEGAÇÃO LISBOA:**

Rua do Sol ao Rato 27 R/C DT.  
1250-261 Lisboa

**DELEGAÇÃO GUIMARÃES:**

Avenida Dom João IV, 36-6 L.  
4814-501 Guimarães

**TIRAGEM MÉDIA:**

10.000 Exemplares

**PERIODICIDADE:**

Mensal

Estatuto Editorial disponível em [www.revistasim.pt](http://www.revistasim.pt).



**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](mailto:geral@revistasim.pt)  
Se gostas, partilha com os teus amigos!

**CONSULTA AQUI A TUA**

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**



# LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD  
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

CSG

Deloitte

HMLR

outsystems



Regus

VIEINOR



## PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA  
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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





# C-HR

**CADA JANEIRO MERECE UM NOVO COMEÇO**



## **CAETANO AUTO EM BRAGA**

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

## **CAETANO AUTO EM GUIMARÃES**

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



Caetano  
Auto



ATÉ

10

ANOS  
GARANTIA\*  
TOYOTA  
RELAX

OFERTA DE MAIS

**1.500€**

NA RETOMA DO SEU AUTOMÓVEL

Consumo combinado (l/100km): 0,8. Emissões CO2 combinadas: 19 g/km. Para mais especificações técnicas visite [www.toyota.pt](http://www.toyota.pt). O Valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável ao Toyota C-HR Plug-in, viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 31/01/2025. Imagem não contratual. \*Ver condições de garantia em [www.toyota.pt](http://www.toyota.pt)

Programa de Abertura da Capital Portuguesa da Cultura dura todo o dia 25 de Janeiro, culminando num grande espetáculo na Avenida Central

## FADISTA MARIZA ABRE PORTAS À BRAGA - CAPITAL PORTUGUESA D CULTURA 2025

**B**raga abre portas à Capital Portuguesa da Cultura 2025 no próximo dia 25 de Janeiro com um programa de múltiplas atividades culturais, que se prolonga durante todo o dia e todo o ano. Mariza, a mais internacional cantora de fado da atualidade sobe ao palco da Avenida Central, à noite, a partir das 21 horas, para fazer as honras do programa inaugural bracaraense, interpretando temas do seu repertório e canções especialmente preparadas para a Braga 25.

A atriz Margarida Vila-Nova será a cicerone da iniciativa 'Abre a tua Porta', assumindo o mote escolhido para a Braga 25. Com curadoria de John Romão, o espetáculo junta instituições e coletivos de Braga com alguns dos principais artistas nacionais.

Em palco estará também Iolanda, vencedora da última edição do Festival da Canção, e Dino d'Santiago, artista fundamental da nova música nacional, que terá uma participação especial no espetáculo de abertura da Capital Portuguesa da Cultura.

'Abre a tua Porta' cruza a música com a palavra e a dança, contando com a participação de elementos dos diversos grupos folclóricos de Braga e de um coletivo de breakdance, dirigidos pelos coreógrafos Filipa Francisco e Deeogo Oliveira. A artista visual Maria Imaginário vai fazer a cenografia do espetáculo.

A participação dos bracarenses neste certame alarga-se também à per-



cussão, com elementos dos grupos locais Bomboémia, Equipa Espiral e Batalá Braga e ainda o Coro Bomfim.

No final do espetáculo, os céus de Braga ficarão iluminados com um espetáculo que une tecnologia, arte e história e que afirma o papel da cidade como centro de invocação.

Um espetáculo de drones convida o público a embarcar numa viagem única que assinala a abertura de Braga Capital Portuguesa da Cultura.



# Construímos relações seguras



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

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

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

 **SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.**  [fb.com/sabsegseguros](https://fb.com/sabsegseguros)  [linkedin.com/company/sabseg](https://linkedin.com/company/sabseg) [www.sabseg.com](https://www.sabseg.com)  
 [twitter.com/sabsegseguros](https://twitter.com/sabsegseguros)  [instagram.com/sabsegseguros](https://instagram.com/sabsegseguros)

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 da 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](https://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.



# AutoFix<sup>®</sup>

## USADOS CERTIFICADOS



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA  
Email: [geral@autofix.pt](mailto: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 dia  
de Reis



autofix.pt

f X @ AutoFixlda www.autofix.pt



Capital Portuguesa da Cultura 2025

# BRAGA É UM RIO DE CULTURA

Por Ricardo Moura

**A** Cidade dos Arcebispos abre a porta, a 25 deste mês, a um conjunto de atividades integradas na programação da “Braga – Capital Portuguesa da Cultura”. A agenda para este primeiro trimestre, estendida em 100 páginas, foi espelhada num lotado Salão Nobre do Theatro Circo. O presidente da autarquia, Ricardo Rio, aplaudiu a presença massiva de uma comunidade orgulhosa por pertencer a uma terra cada vez mais procurada e invejada.

Há muito para ver e assistir no forte da Bracara Augusta ao longo deste ano que promete reforçar a atratividade de uma cidade que tem apresentado um índice de procura notável ao longo dos últimos anos. A programação do evento “Braga – Capital Portuguesa da Cultura”, referente aos primeiros três meses do ano, pode ser testemunhada em diversas ações sob o lema ‘Abre a tua porta’, onde cruza a música com a palavra e a adas pela cidade. Ao todo, perto de uma centena de iniciativas de dança, contando com a participação dos diversos grupos folclóricos de Braga e de um coletivo de breakdance.

## CIDADE COSMOPOLITA

Na sessão pública, feita na envolvência icónica do Theatro Circo – local que irá acolher a cerimónia e o espetáculo de abertura – Ricardo Rio, presidente da câmara Municipal de Braga, fez-se acompanhar de Joana Fernandes, administradora executiva da empresa municipal Faz Cultura e coordenadora executiva da Braga 25, Porfírio Correia, diretor do Departamento de Cultura e Turismo da autarquia bracarense e pelo encenador John Romão.

Rio lembrou que Braga é uma cidade “cosmopolita” e que este desafio vai ao encontro de uma aposta que vem sendo feita ao longo dos últimos anos em prol do reforço da marca Braga: “sermos Capital Portuguesa da Cultura é o testemunho da adesão dos bracarenses e das diversas instituições que sempre estiveram de mãos dadas com este

projeto. Neste propósito, esclarecer que são cerca de 180 parceiros locais, 50 nacionais e 40 internacionais”. O autarca faz fé “que este ano vai afirmar Braga como um polo de vitalidade cultural, mobilizar e capacitar os agentes culturais, além de se ser um grande instrumento de atração e promoção turística e económica”. Nesta senda, Ricardo Rio apelou ao envolvimento da comunidade, vital para que, no final do ano, tenhamos mais uma bandeira selada na história da cidade.

## ANCORAR A POPULAÇÃO

Rio foi taxativo ao esclarecer que “só com todos” é que pode haver nota relevante de uma conquista que teve muito trabalho de casa: “este projeto é para os bracarenses. É para eles em primeira instância que se dirige esta programação. Esperamos que sejam eles os primeiros a responder afirmativamente a este repto para abrirem as suas portas e deixarem entrar a cultura durante este ano de 2025”. A reação foi correspondida a avaliar pela presença de agentes culturais, grupos e associações a par de escolas.

Um legado que o presidente da autarquia quer enraizar em futuras gerações. Rio sustentou que basta observar o “polo de vitalidade que pode ser observado e sentido em todo o concelho”.

## MAIS ROTAS CULTURAIS

Quase a terminar, o presidente da Câmara de Braga garantiu que está na forja o nascimento de novos espaços culturais, alguns já inaugurados, como foi o exemplo da requalificação do Convento de São Francisco.

Em nota de rodapé, dizer que vão ser investidos cerca de dois milhões de euros comunitários previstos para a Capital Portuguesa da Cultura, verba reforçada com os cofres do orçamento municipal. A reboque, foi dito que, até 2027, a edilidade tem previsto alcançar os 8% do orçamento com verbas alocadas à cultura”.





BRAGA  
Município

# PDM '25

PLANO DIRETOR MUNICIPAL BRAGA

MAIS QUALIDADE DE VIDA  
MELHOR FUTURO



# DB DECORBANHO

Marcamos pela diferença!



280x120



Visite o nosso site  
e descubra mais!

 [decorbanho.pt](http://decorbanho.pt)

Visite o nosso  
showroom e deixe-se  
surpreender!

#### 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](mailto:decorbanho4720@gmail.com)



@decorbanho

# BLENDING

**DB**  
DECORBANHO



**SALONI**

# RENATURALIZAÇÃO DO RIO ESTE INSERE-SE EM ESFORÇO 'CONTÍNUO DE VALORIZAÇÃO DOS CURSOS DE ÁGUA DO CONCELHO'

**R**icardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, acabou de inaugurar a segunda fase das obras de regularização e renaturalização do rio Este, na zona da lagoa, no Parque Desportivo da Rodovia. Ao todo, nas três fases de renaturalização do rio Este, o Município de Braga investirá cerca de 1 milhão de euros, com a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) a financiar 1,6 milhões de euros. "Estas intervenções de renaturalização do rio Este inserem-se num esforço contínuo de valorização dos cursos de água do concelho.", sublinhou o autarca bracarense.

A intervenção agora inaugurada teve um custo total de cerca de 650 mil euros e contou com um financiamento de 450 mil euros da APA. Em concreto, a obra contemplou a retirada do betão, a renaturalização das margens, a introdução de uma rampa de acesso à lagoa e a colocação de bancos de jardim.

Recorde-se que a primeira fase do plano de renaturalização iniciou-se em 2014, entre o hotel Meliã e o Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia.

## TERCEIRA FASE DO PROJETO

A terceira fase da renaturalização do rio Este, entre a zona da Lagoa e a Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires, está já prevista e contará com um financiamento de 700 mil euros da APA – a obra terá um valor global de aproximadamente 1 milhão de euros. O início das obras deverá acontecer em Março deste ano, prolongando-se até Outubro.

"Estamos a cuidar dos nossos cursos de água, a torná-los mais aprazíveis e a oferecer todas as condições para estes serem usufruídos pela população. Desde as intervenções nas praias fluviais aos projetos da ecovia do Cávado,



passando pelo plano de valorizar a nascente do rio Este ou pela regularização da Ribeira de Castro, Ribeira de Panoias e Rio Torto, são vários os esforços que temos desenvolvido para fomentar um ambiente mais saudável e promover a biodiversidade local", afirmou, destacando o 'papel crucial' da sociedade civil na proteção do património natural e a parceria com a APA em vários projetos.

Já Maria da Graça Carvalho, Ministra do Ambiente, destacou que a renaturalização do rio Este é um 'caso especial e um exemplo a nível nacional'. O evento contou ainda com a presença de António Cunha, presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N), e José Pimenta Machado, presidente da APA.



# Méribel

FRANÇA

Viajamos consigo!

Rua Ica de Queirós 92  
4700-315 Braga  
Portugal

Tei 00 351 253 200 500  
Fax 00 351 253 200 509

[www.caravola.pt](http://www.caravola.pt)  
[info@caravola.pt](mailto:info@caravola.pt)

**caravola**  
agência de viagens

# ALEXANDRA ROEGER

A NOVA LÍDER DA AGERE E BRAVAL

**T**emos pela frente uma mulher de classe. Serena. Olha nos olhos. Chama-se Alexandra Roeger. Faz história ao ser a primeira mulher a liderar duas empresas de peso institucional no distrito de Braga: AGERE - Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga e BRAVAL - Valorização e Tratamento de Resíduos Sólidos. Recebe-nos lado a lado. Sem hierarquia. Sem pressa. Saímos com a esperança de que a estrada vai ser trilhada com valores. Oxalá o projeto Esposende Ambiente - onde trabalhou grande parte dos seus 30 anos de profissão - tenha réplica em Braga, terra onde nasceu e se revê em alma.

TEXTO: Ricardo Moura  
FOTOS: Hugo Delgado



***O bracarense  
pode esperar de  
mim uma alma  
diferente***

**Pela primeira vez, a AGERE e a BRAVAL têm na liderança uma mulher. Este facto, só por si, acredita que vai implicar maior escrutínio ou olhar para ele com toda a naturalidade?**

Além de ter sido muito bem recebida e bem acolhida nas empresas, penso que o facto de ser homem ou mulher, já não é assunto. Desde que haja competência, profissionalismo e correção, a mente da comunidade está aberta. Sou apenas uma pessoa que traz uma determinada forma de trabalhar, que tenta fazer mais e melhor e não passa disso. Em todos os cargos que tenho ocupado, não tenho sentido nada de negativo pelo facto de ser mulher.

**Fale-me sucintamente do seu percurso até chegar à cadeira que hoje ocupa.**

Quando terminei a minha licenciatura em Engenharia Biológica, na Universidade do Minho, o meu percurso conduziu-me ao lugar que ocupo hoje. Porque digo isto? Porque passei pela universidade onde estive a fazer investigação, dei algumas aulas e passei pela Indústria. Com toda a franqueza, não me senti preenchida em ambos os locais. Pouco depois, surgiu-me a possibilidade de fazer um estágio profissional na Câmara de Esposende. Pela diversidade de assuntos, pelos desafios inerentes que havia em meados dos anos 90, onde a área do Ambiente, a minha área, estava a despolarizar a nível nacional (com o encerramento de lixeiras, a implementação dos primeiros aterros sanitários e as grandes obras de saneamento e tratamento de águas residuais), tudo estava a fervilhar. Fiquei com a responsabilidade da gestão da limpeza pública, da gestão de recolha de resíduos, tratamento de águas residuais e abastecimento de água. Tudo estava a acontecer. Revi-me muito nessa diversidade, nessa abertura de portas. Assim foi. Em Esposende, implementámos, desde logo, um projeto de educação ambiental, os sistemas de recolha seletiva, estive associada ao encerramento da lixeira e da construção do novo aterro... tudo isto mexeu muito. Pouco tempo depois, sou nomeada Chefe de Divisão do Ambiente e de seguida criada a Esposende Ambiente, empresa municipal, congénere da AGERE. Esta empresa foi, de certa forma, um ponto de viragem na minha carreira porque deixei de ser apenas técnica e passei a ter uma componente de gestora. Foi um desafio enorme sob a minha orientação, com um grupo extraordinário de pessoas. Por essa altura, senti necessidade de fazer formação na área da Gestão. Nesse sentido, fiz formação na área da Administração Pública, no Mestrado em Gestão e Doutoramento na área das Políticas Públicas no sentido de estar mais capaz para lidar com todos os desafios.

**Quer destacar algo em particular que a deixe de sorriso rasgado?**

Costumo dizer de forma informal que a Esposende Ambiente é um dos meus bebés (sorri). Foi o que mais me fez crescer como profissional. Deu-me oportunidade de conhecer pessoas incríveis, de juntos criar de raiz uma nova empresa. Foi um projeto muito inovador. Conseguimos uma evolução extraordinária, muito focada na qualidade do serviço. Claro que a nossa realidade era já de excelência, com inequívocas mais-valias do ponto de vista ambiental, como a existência de um Parque Natural, por exemplo, mas tudo se conjugou para ser um projeto de sucesso.

**Com a visibilidade que começa a adquirir, creio que não estranhou alcançar o executivo municipal.**

Não foi assim tão fácil de gerir o convite, pois traduzia-se numa maior exposição sob o ponto de vista político. Confesso que tive algumas dúvidas, mas como gosto de desafios, decidi aceitar. Mais uma vez, fiquei com áreas que não dominava: Proteção Civil, Coesão Social, Qualidade, Saúde e também com o Ambiente, aqui sim, já com conhecimento. O desafio foi até maior porque, pouco mais de um ano depois, surge a pandemia Covid-19. Foram dias muito intensos, mas estive sempre acompanhada por pessoas e profissionais extraordinários. Conseguimos contribuir para o maior conforto e segurança da comunidade (lares, escolas e outras instituições) e trabalhar em parceria com a Unidade de Saúde Pública. Esta dinâmica foi outro desafio na minha carreira que acabou por me abrir mais os horizontes relativamente a todas as entidades que trabalham em parceria com os municípios. A necessidade de trabalharmos em rede foi uma aprendizagem muito grande, sobretudo num momento tão duro como foi a pandemia. O segundo mandato foi mais tranquilo. Acabei por ficar com outras áreas como a Cultura e a Educação, aliadas aos processos de transferência de competências, a sua maioria nas minhas áreas funcionais (Coesão Social, Educação, Saúde...). A minha vida profissional foi um pouco isto: em cada desafio, vinham mais cinco ou seis associados. Em Esposende, nestes 30 anos, tive o privilégio de trabalhar com três excelentes presidentes, sempre presentes, e equipas extraordinárias.



**Sim, tocou o telefone (sorri). É um grande amigo (Ricardo Rio) que me diz assim: “já me disseste Não duas vezes, não podes dizer pela terceira vez. Preciso de alguém como tu”. Pensei: ok. Vamos lá!**

**Em agosto de 2024 toca o telefone. Do outro lado da linha está Ricardo Rio, atual Presidente da Câmara Municipal de Braga. Para além de ser amigo, já não dava mais para recusar o convite que lhe fez. Explique-nos um pouco o que sucedeu?**

Sim, tocou o telefone (sorri). É um amigo que me diz assim: “já me disseste Não duas vezes, não podes dizer pela terceira vez. Preciso de uma pessoa como tu”. Pensei: ok. Vamos lá! É a

minha área de eleição. É a área da qual mais saudades tinha, em lidar com tudo que envolve a gestão da limpeza, dos resíduos, das águas residuais, mas também numa perspetiva de gestão de uma forma mais abrangente.

**Como geriu o sentimento de deixar uma casa com 30 anos para ir habitar numa outra que, para além do desafio, não deixava de ser o recomeçar tudo de novo?**

Essa foi a pior parte. Pensei um bocadinho que foram... dois minutos. Fiquei com o coração apertadinho porque ia deixar um projeto de quase 30 anos em Esposende com tudo o que foi feito e com tantos amigos. No entanto, não somos eternos nos lugares. Fez-me sentido aceitar este convite. Foi um conjunto de circunstâncias. Disse Sim ao Presidente da Câmara de Braga, pessoa que tanto admiro, e cá estou.

**O que valoriza mais no seu meio profissional?**

As pessoas. Confio com facilidade nas pessoas. O mais importante. Valorizo o diálogo. A paciência. Termos uma equipa bem coesa, em que todos se respeitem. Se alguém tem um problema, vamos todos arregaçar as mangas para resolver. Este sentido de entreaajuda, estarmos juntos, somos uma equipa... é possível acontecer neste mundo de hoje, sim. Claro que depende de como lidamos com as pessoas. Enquanto gestora, tenho de saber delegar e acreditar. Acompanhar e reorientar dentro daquilo que são as melhores práticas de conhecimento técnico. Contudo, acima de tudo, tem de haver bom senso.

**Como avalia o papel do funcionário público?**

Tenho pena que as pessoas que trabalham na Administração Pública não sejam reconhecidas pela comunidade. Há ótimos funcionários públicos, tantas vezes a colocarem em causa o seu bem-estar e da própria família em prol do serviço público. Liguei-me a muitas pessoas que servem bem. Um servir ético sem ferir ninguém. Há muita falta de conhecimento da comunidade em geral sobre o que é verdadeiramente um funcionário público.

**Estamos perante duas empresas consolidadas. A BRAVAL e a AGERE, ambas lançadas na década de 90. O que foi mais importante para si ter dito o Sim a Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga?**

Aceitei pelo respeito enorme que tenho pelo Dr. Ricardo Rio. Isto que fique bem patente. Por outro lado, foi um desafio perceber que estariam perante mim duas casas muito interessantes e já com um elevado grau de maturidade. Casas de sucesso, ambas com uma gestão extremamente dedicada, que respeito integralmente. Perante isto, o desafio é pensar como é que eu ainda posso contribuir para melhorar. Quero que as pessoas se sintam ainda mais acarinhadas e felizes no seu trabalho; que os cidadãos consigam perceber melhor o que estas empresas fazem no dia a dia e que tanto se reflète na sua qualidade de vida. Foi um somatório de tudo isto.



***Confio com facilidade nas pessoas. Valorizo o diálogo. A paciência. Temos uma equipa bem coesa, em que todos se respeitem. Se alguém tem um problema, vamos todos arregaçar as mangas para resolver***



**Tenho entre mãos alguns desafios muito específicos. São estes desafios que, com a minha experiência e a minha rede de contactos, podem ser solucionados e desbloqueados. Talvez seja o mais relevante que possa trazer. A juntar a isto, a minha forma tranquila de tentar resolver os assuntos e problemas**

**O que lhe foi colocado em mãos?**

Alguns desafios muito específicos. São estes desafios que, com a minha experiência e rede de contactos, podem ser solucionados e desbloqueados. Talvez seja o mais relevante que possa trazer. A juntar a isto, a minha forma tranquila de tentar resolver os assuntos e problemas – embora não os queira agora especificar – mas sei que existem e estamos a trabalhar neles. Dois deles já estão resolvidos e serão anunciados brevemente. Por outro lado, talvez consiga introduzir com o meu perfil – na área da gestão – uma nova forma de estar em ambas as organizações. Talvez mais serenidade na forma de trabalhar.

**Qual pensa ser o sentimento do bracarense comum em relação ao Ambiente em Braga?**

Curiosa a sua questão porque ainda recentemente foi feito um inquérito nesse sentido. O que concluímos? O visitante adora Braga e reconhece as ruas limpas, a inovação, e a qualidade dos serviços prestados. Por outro lado, o cidadão bracarense é exigente. Isso é bom, pois torna-nos mais competentes. Mas o que eu gostaria é que essa exigência se traduzisse na utilização dos canais diretos (e são muitos) para alertar para as situações que não estão bem: e-mails; telefonemas; vinda presencial, etc. No fundo, gostava que o que não estivesse bem nos fosse invariavelmente transmitido diretamente e não pelas redes sociais. Sei que estas situações ocorrem de forma transversal, mas um cidadão informado é muito importante e tem de perceber que nós estamos aqui para o ouvir e resolver as questões da melhor forma porque é esse mesmo o nosso trabalho. Aliás, nós temos um sistema integrado de gestão certificado por entidade externa, em que qualquer reclamação que seja formalmente recebida tem de ser devidamente tratada, o que garante a sua resposta e resolução. E temos uma entidade reguladora que nos acompanha, fiscaliza e verifica a qualidade dos serviços que prestamos. Como podem perceber, somos muito escrutinados.

**O aumento demográfico dos últimos anos na cidade de Braga tem mexido com as áreas de intervenção em matéria ambiental?**



Sim, sem dúvida. Quer a AGERE, quer a BRAVAL, souberam acompanhar perfeitamente esta evolução demográfica e as consequentes exigências. Tem sido um fenómeno acompanhado e posso garantir que vamos continuar a dar resposta às necessidades deste aumento populacional. A título de exemplo, a Inteligência Artificial é uma ferramenta nova, útil para nos libertar de determinadas tarefas e nos ajudar a determinar e implementar as melhores práticas. Estamos focados em trabalhar nestes domínios na senda da inovação tecnológica.

**Como olha para o tarifário existente?**

Nós vamos manter, para 2025, o tarifário existente indo ao encontro da política do executivo municipal.

**Há uma questão sensível que gostaria que comentasse. Quem transita na EN103, junto às instalações da BRAVAL, sente o cheiro à distância. Há dias que é insuportável. O que está a ser feito para minorar esta situação?**

Com efeito tínhamos algumas reclamações de odores. Neste momento, temos em pleno funcionamento um sistema de desodorização. Salvo raras exceções climáticas, que podem provocar determinadas circunstâncias que não conseguimos acautelar, o sistema implementado trouxe uma mais-valia comprovada. Como no sistema em baixa (AGERE), estamos a realizar grandes investimentos no âmbito das recolhas seletivas, nomeadamente biorresíduos, a BRAVAL também vai passar por uma fase de algum investimento. Aguardamos pelos Avisos para os sistemas em alte. É uma casa que precisa de atualização e estamos já a elaborar um plano de ação nesse sentido para implementar em 2025.

**Podemos classificar a BRAVAL como uma estrutura diferenciada, desde logo, porque comporta outros municípios?**

Sim, concordo. É uma casa diferente. Envolve vários municípios, com características muito distintas. Há municípios com características menos

urbanas e é preciso olhar para eles com toda a atenção porque todas as estratégias definidas têm de contar com todas essas particularidades.

**Sucedeu a Rui Morais, homem que liderou as empresas nos últimos anos e que acaba de assumir o cargo de administrador-delegado na Casa da Música, no Porto. Que legado é que lhe deixou?**

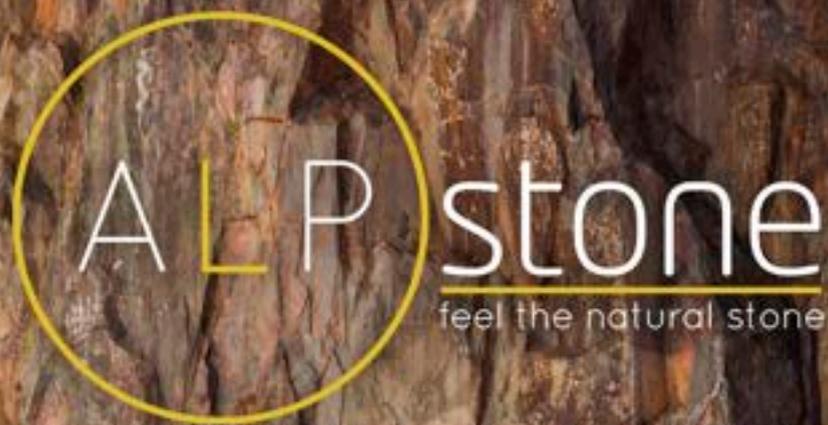
É interessante a pergunta ser colocada dessa forma porque normalmente diz-se: “é desafiante porque foi um excelente administrador”. O Rui Morais foi mais do que isso. Abriu-me as portas e deixa-me o trabalho muito facilitado. Só lhe posso agradecer porque são duas casas muito organizadas. Foi muito transparente na passagem dos *dossiês*. Todos os elementos da administração foram extraordinários, quer na AGERE, quer na BRAVAL. Todas as pessoas foram de uma grande generosidade. Só posso ser grata.

**O que pode o bracarense esperar de si?**

Alma. Uma alma diferente. Acima de tudo abertura e transparência, com trabalho, empenho, rigor, integridade, espírito de inovação, boa disposição, confiança e motivação nas pessoas e nas equipas.

**Falou no projeto de Esposende. Que legado gostaria de deixar em Braga?**

Serenidade (risos). Tranquilidade. Espírito de equipa. Motivação. Julgo que são estes os valores que gostaria mesmo de deixar nas pessoas que estão comigo, agora, em Braga. Perceber que as pessoas estão bem, motivadas e que há justiça. Gostaria também, ao sair, de poder dizer que deixo tratados todos aqueles desafios que me foram apresentados, muito concretamente pelo Dr. Ricardo Rio. Quero deixá-los todos resolvidos e bem resolvidos. Isto porque são desafios que vão trazer qualidade de vida aos cidadãos e mais e melhor operacionalização nas áreas em que trabalhamos.



APARÊNCIA SOFISTICADA



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



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

[www.alpstone.pt](http://www.alpstone.pt)



# BIBLIOTECA LÚCIO CRAVEIRO DA SILVA CELEBRA 20 ANOS COM CONQUISTA DE MAIS LEITORES E VÁRIOS PRÉMIOS

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

**A** Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva (BLCS) celebrou os 20 anos em Dezembro último e abriu as portas para um dia de festa com a comunidade. Aida Alves, a diretora do equipamento público, destaca a “consolidação” do projeto bibliotecário e assinala “com alegria” o fato de a taxa de visitantes e utilizadores dos serviços ter crescido em relação aos últimos anos, registando uma média de entradas de 700 pessoas/dia – valor que se aproxima dos valores registados antes da pandemia COVID-19, que rondavam as 900/1000 pessoas por dia.

“Cada aniversário serve para “consolidar dum caminho que temos tentado que seja consistente, dinâmico, inovador, cativador e empreendedor, com uma equipa melhor formada que dá resposta para utilizadores mais informados e exigentes”, refere a responsável à Revista SIM.

Considerando que a evolução da BLCS tem sido um desafio, desde a sua construção até ao presente, Aida Alves sublinha que “tudo começou pelo estímulo da construção do próprio edifício com uma missão nova de leitura pública”. O projeto arquitetónico, da autoria de Mário Abreu, foi sustentado entre um edifício já existente – a Casa Grande de Santo António das Travessas, ex-Albergue Distrital e a ampliação da área física de biblioteca no terreno da cerca. Aquando das escavações na cerca, foi descoberto património arqueológico tal como a Cloaca Romana (séc. II e I a.C.), achados romanos e a Calçada Medieval (séc. XI e XII). Ao projeto acresceu o modelo de gestão acordado entre duas instituições que convergiram nesta nova missão de biblioteca de leitura pública, partilhado entre a Universidade do Minho (UMinho) e o Município de Braga, com um acordo de cooperação estabelecido, que, segundo a diretora da BLCS, “tem dado frutos e reforçado o alcance institucional”.

“A Biblioteca serve propósitos da UMinho na sua missão de articulação entre a academia, cultura e sociedade, assim como a BLCS assume o seu papel de missão municipal, assumindo os valores do Município de Braga, no que se pretende de um concelho com maior dinamização cultural, apoio às estruturas do ensino e educação, integração e inclusão de todos os segmentos de público, maior proximidade com o cidadão, numa base de solidariedade intergeracional, ação aberta e participada democraticamente”.

Desde 2005 que o desafio anual tem sido a conquista de novos leitores para os empréstimos domiciliários, bem como a captação de novos públicos para as suas atividades culturais, formativas e inclusivas e aumentar as taxas de ocupação dos vários espaços da biblioteca nas épocas mais baixas do ano.

Mas para além destes objetivos, Aida Alves assinala como grande propósito da BLCS “servir os pedidos que nos chegam de apoio à leitura de histórias e sua dinamização nas escolas e IPSS do concelho”. “Educar pela leitura de histórias é um dos nossos grandes desafios, tal como potencializar o desenvolvimento de competências de escrita, leitura, artística, de informação e científica é um objetivo mensal da biblioteca”.

Refira-se, ainda, que será lançada no início deste ano uma nova plataforma nacional de empréstimos de ebooks – a BiblioLED. Trata-se de um projeto promovido pela DGLAB/Ministério da Cultura, numa ação financiada pelo PRR, a que os utilizadores da BLCS podem agora aderir, pois é necessária a realização da inscrição.

## PRÉMIOS

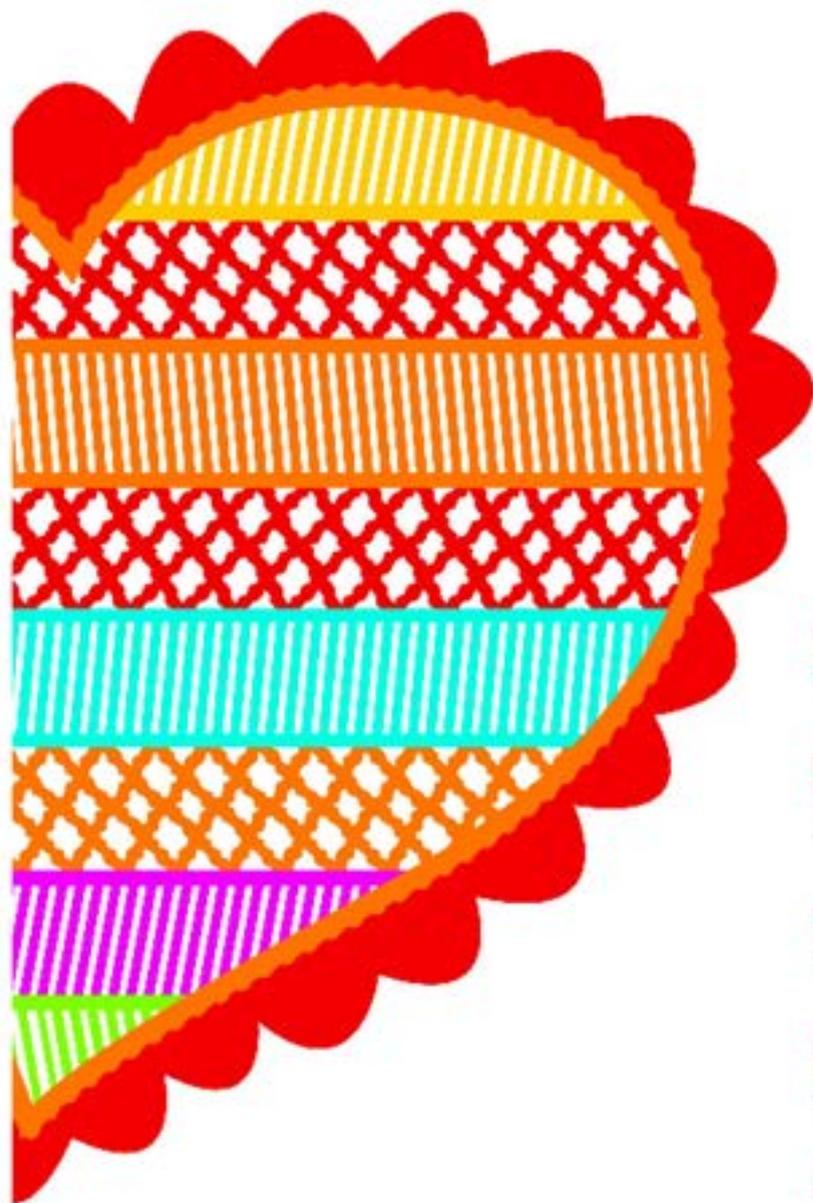
A atribuição de prémios nacionais às candidaturas apresentadas foram outro motivo de alegria para a equipa e para as redes de trabalho das quais a BLCS faz parte. A diretora da BLCS destaca a obtenção do Prémio LER+ (2023), atribuído pelo Plano Nacional de Leitura à candidatura da Rede de Bibliotecas de Braga e a todo o seu trabalho de promoção do livro e dos autores junto da comunidade, não só escolar, mas população do concelho e o selo de Marca Empregadora Inclusiva – Menção de Excelência, distinção ganha pela terceira vez, atribuída pelo IEFPP “pelo trabalho de excelência da BLCS na integração de pessoas com necessidades específicas no local de trabalho, resultando também das parcerias e atividades que desenvolve para a integração de pessoas com necessidades específicas no seu programa cultural, formativo e artístico”.

Entre os prémios, destaque ainda para duas menções honrosas do Prémio Nacional de Boas Práticas Maria José Moura da Direção Geral do Livro, Arquivos e Bibliotecas (DGLAB), no âmbito da Biblioteca Digital AQUALIBRI (2023) fruto do trabalho da Rede de Bibliotecas de Leitura Pública da CIM Cávado e do projeto Histórias Aqui e Ali (2024) em articulação com vários equipamentos da cidade e o 1.º Prémio Bibliotecas e Desenvolvimento Sustentável com a candidatura Semana Incluir+ (2024) atribuído pela Associação Portuguesa de Bibliotecários, Arquivistas, Documentalistas e Profissionais de Informação, em articulação com a DGLAB, “em que a BLCS demonstrou como se conseguem atingir e cumprir alguns objetivos previstos na Agenda 2030, no que concerne aos valores da Paz, Justiça e Integração, à Equidade Social e ao respeito ambiental”.



# FEVEREIRO 2025 MÊS DO ROMANCE

1 a 28|fev.



ESPAÇO NAMORAR PORTUGAL  
CENTRO DE DINAMIZAÇÃO ARTESANAL-ALIANÇA ARTESANAL

SABORES  
DO ROMANCE

EXPOSIÇÕES  
LENÇOS DE NAMORADOS

PRODUTOS  
NAMORAR PORTUGAL

XXI CONCURSO INTERNACIONAL  
DE CRIADORES DE MODA

*vila verde onde o amor acontece*

[www.cm-vilaverde.pt](http://www.cm-vilaverde.pt) | [facebook.com/namorarportugal](https://facebook.com/namorarportugal)

Promotores



vergadela®

Consigno em todos os momentos!





Faça parte da  
nossa história!



Iniciativa é promovida pela Associação Braga Ciclável no primeiro sábado de cada mês

## DEZENAS DE CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS INICIARAM O NOVO ANO A PEDALAR NA PRAÇA DA JUSTIÇA

**D**ezenas de crianças, jovens e adultos começaram o ano a pedalar na Praça da Justiça, em Braga. Pelo 6.º ano consecutivo, a Associação Braga Ciclável (ABC) proporcionou uma manhã de incentivo aos mais novos bracarenses, ensinando-os a pedalar.

Vários monitores formados por duas professoras de Educação Física estiveram a dar apoio a todos os que quiseram iniciar o ano de uma forma saudável e sustentável: pedalando.

A iniciativa, que é promovida pela ABC no primeiro sábado de cada mês, entre as 10 e as 13 horas, em frente ao Tribunal da Comarca de Braga, tem captado cada vez mais adeptos e, regra geral, aparece sempre um grupo entre as três e quatro dezenas de interessados em aprender a andar de bicicleta.

A ampla Praça da Justiça serve de local para o treino do equilíbrio, antes de se começar a pedalar. Os alunos que já passaram por estas aulas e saíram a pedalar vão desde o Tomás com quase três anos, até à Valéria com 61 anos!

Na primeira aula de 2025, no meio de 20 alunos, uma mãe e uma filha conseguiram aprender a pedalar. Nas palavras da família foi “um

verdadeiro milagre de Natal”, visto que nas primeiras horas da manhã apenas a filha vinha para a aula para aprender. No final da manhã praticamente todos os que chegaram sem saber pedalar, saíram a pedalar.

A par destas aulas a associação tem ainda auxiliado outras atividades semelhantes nas escolas. Em 2024 apoiou aulas dedicadas a alunos da EB 2/3 Dr. Francisco Sanches e na EB 2/3 André Soares.

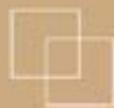
Apostados em dar resposta noutros fins de semana e noutros locais, a associação irá em breve, e em conjunto com outras autarquias locais, dinamizar as aulas noutras Praças da cidade. Para isso a associação formou um conjunto de monitores, em duas sessões distintas, que estão preparados para dinamizar aulas de iniciação à bicicleta. A partir do mês de fevereiro espera-se conseguir dinamizar uma 2.ª sessão de aulas numa outra praça da cidade.

As aulas no primeiro sábado de cada mês continuarão a ser na Praça da Justiça, estando já calendarizadas para todo o ano de 2025. A próxima aula vai ter lugar no dia 1 de fevereiro e qualquer pessoa, de qualquer idade, pode aparecer e participar na atividade.





 **PEIXOTO'S**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



**35 ANOS**

*a realizar sonhos.*

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 lider



## CONSULTA DE GINECOLOGIA REGENERATIVA, ESTÉTICA E FUNCIONAL



**Dr.ª Teresa Ramos (OM43193)**

Médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia e coordenadora da especialidade no Trofa Saúde Braga Centro

A **Ginecologia Regenerativa, Estética e Funcional (GREF)** é uma área que visa melhorar a saúde íntima da mulher por meio de tratamentos médicos e cirúrgicos focados no **rejuvenescimento do tecido genital, bioestimulação do pavimento pélvico e melhoria da sexualidade feminina. As técnicas utilizadas incluem LASER, Plasma Rico em Plaquetas (PRP), ácido hialurónico injetável, toxina botulínica, radiofrequência, bioestimuladores e terapias hormonais.** Estes procedimentos são minimamente invasivos, seguros, eficazes e podem ser realizados em consultório, permitindo que a retoma

à rotina habitual sem interrupções significativas.

Os tratamentos são dirigidos a problemas decorrentes de alterações fisiológicas como **gravidez, parto, amamentação e envelhecimento**, que podem resultar em condições como **secura vaginal, dor durante as relações sexuais, incontinência urinária, hiperpigmentação genital, prolapso de órgãos pélvicos e cicatrizes pós-cesariana ou episiotomia.**

A GREF também é essencial para mulheres com histórico de doenças oncológicas, que frequentemente enfrentam problemas genitais severos como resultado de tratamentos como quimioterapia e radioterapia. Os tratamentos oferecidos são alternativas eficazes para essas mulheres, especialmente para aquelas que não podem ou não desejam seguir terapias hormonais tradicionais.

Para além de tratar questões funcionais, a GREF também aborda a estética genital. Muitas mulheres sofrem impactos físicos e psicológicos devido à insatisfação com a aparência de seus órgãos genitais externos. Problemas como **hipertrofia dos pequenos lábios, flacidez dos grandes lábios, hiperpigmentação e cicatrizes hipertróficas são tratados com cirurgias como labioplastia, perineoplastia e clitoropexia.**

No Trofa Saúde Braga Centro, equipamentos avançados como os **lasers Fotona® e**

**Intermedic®** de CO<sup>2</sup> são utilizados para um conjunto alargado de tratamentos. O **PRP** é indicado para rejuvenescimento genital, incontinência urinária e melhoria da satisfação sexual. O ácido **hialurónico** usa-se no preenchimento dos grandes lábios e tratamento de flacidez vaginal. A **toxina botulínica** é especialmente eficaz nos casos de vaginismo, proporcionando alívio para mulheres que sofrem com dor durante as relações sexuais devido à contração involuntária da musculatura vaginal.

Os tratamentos podem ser realizados isoladamente ou combinados, e cada mulher é submetida a uma avaliação individualizada para determinar a melhor abordagem.

**A consulta de Avaliação Regenerativa Funcional (Ginecologia e Obstetrícia) está disponível no Trofa Saúde Braga Centro, na qual uma equipa especializada está pronta para esclarecer dúvidas e oferecer um atendimento personalizado.**



**24H** ATENDIMENTO  
PERMANENTE

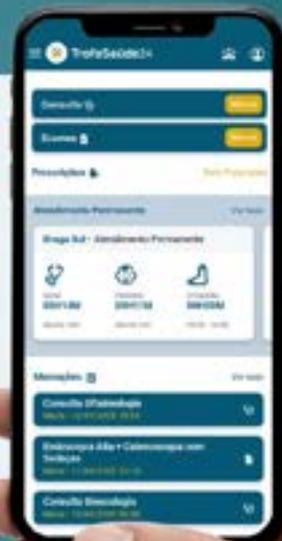
**ADULTOS E PEDIATRIA**

**P**

**PARQUE DE ESTACIONAMENTO  
GRATUITO**

CONSULTE OS  
**TEMPOS DE ESPERA**

app **TrofaSaúde24**



Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga:

## “A CONSTRUÇÃO DESTA NOVA ETAR É UM MARCO NA POLÍTICA AMBIENTAL DE BRAGA, ALINHANDO CRESCIMENTO URBANO COM SUSTENTABILIDADE”

**A** primeira pedra da nova Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) do Este acaba de ser lançada pelo presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio. “A construção desta nova ETAR é um marco na política ambiental de Braga, alinhando crescimento urbano com sustentabilidade”, disse o autarca durante a cerimónia, onde contou com a presença da ministra do Ambiente e da Energia, Maria da Graça Carvalho. O investimento global ascende a cerca de 30 milhões de euros.

Este projeto estratégico permitirá tratar os efluentes de cerca de 200 mil habitantes equivalentes, complementando a capacidade existente na ETAR de Frossos. A nova infraestrutura será equipada com tecnologias inovadoras para o tratamento de águas residuais, nomeadamente a produção de energia para autoconsumo e a reutilização de água tratada, contribuindo para a melhoria da qualidade das massas de água locais e a preservação dos ecossistemas.

“Em 2013, quando este Executivo assumiu funções, já a ETAR de Frossos estava numa situação de completa sobrecarga. Tudo o que fizemos ao longo destes últimos dez anos, já deveria estar feito. Os passos que foram cumpridos para agora podermos lançar este emissário e construir a ETAR do Este já deveriam estar construídos há dez anos”, venceu o autarca bragarense, referindo que a “nova ETAR não está feita para a realidade do presente, mas para a realidade da Braga que virá”.

Já a ministra do Ambiente e da Energia, Maria da Graça Carvalho, destacou o impacto nacional do projeto. Segundo a governante, este não é apenas um investimento local, mas um exemplo de como é possível aliar tecnologia, inovação e eficiência na gestão dos recursos hídricos.

Alexandra Roeger, presidente do Conselho de Administração da AGERE, destacou a importância estratégica desta obra, afirmando que “este projeto demonstra a capacidade da AGERE em aliar o crescimento urbano e económico à proteção ambiental, assegurando a construção de uma infraestrutura decisiva para o cumprimento dos objetivos de sustentabilidade do concelho”.

Com um emissário de 3,7 quilómetros de extensão e sistemas para gestão de caudais, esta infraestrutura está preparada para enfrentar fenómenos climáticos extremos, como cheias e picos de precipitação, contribuindo para uma maior segurança e eficiência operacional do sistema de saneamento de Braga.

A obra, financiada pelo POSEUR e pelo Norte 2030, terá ainda uma vertente pedagógica, com iniciativas de sensibilização da população para a importância do ciclo urbano da água e da preservação da biodiversidade.

### NÚMEROS

Com o início da construção da nova Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) do Este e do emissário associado, a Braga prepara-se para tratar os efluentes de cerca de 200 mil habitantes, contribuindo para a preservação dos recursos hídricos e a proteção dos ecossistemas locais com

tecnologias inovadoras para produção de energia e reutilização de água tratada e preparação para fenómenos climáticos extremos.

A infraestrutura será mais do que um equipamento técnico com ações de sensibilização para a importância do ciclo da água e da biodiversidade, a ETAR do Este também será um espaço de educação ambiental para todos. Este é mais um exemplo de como Braga cresce de forma sustentável, em prol das próximas gerações.





HOLMES PLACE

MARCA N° 1

NA CATEGORIA HEALTH CLUBS PELO 8° ANO CONSECUTIVO

PRÊMIO 5 ESTRELAS

NA CATEGORIA HEALTH CLUBS PELO 2° ANO CONSECUTIVO



*Obrigado pela sua preferência!*

# EXPANSÃO DAS OPERAÇÕES E PERCURSOR NO MERCADO DA SAÚDE



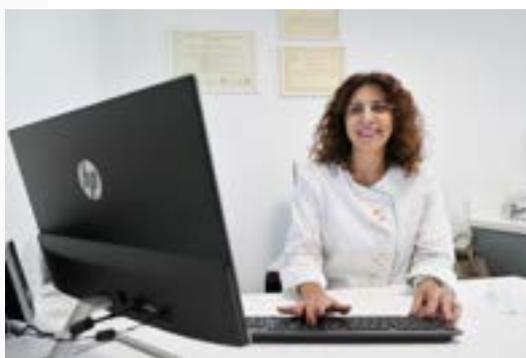
Clínica da Botica: um percurso de excelência que atravessa décadas. Fundada em 1995 pela Dra. Beatriz Macedo, na Vila de Prado, Vila Verde, a Clínica da Botica tornou-se sinónimo de qualidade na sua área de atuação. Com um crescimento e influência em constante ascensão, este projeto consolidou a sua presença através da sua expansão. A sede, localizada na Vila de Prado, conta com outras três unidades: uma em Palmeira e duas na cidade de Braga.

A diretora, Dra. Beatriz Macedo, médica dentista refere que:

“A nossa missão é oferecer um serviço de saúde de excelência e, por isso, continuamos a apostar na expansão do nosso projeto clínico com vista a atender às crescentes necessidades dos pacientes”.

A Clínica da Botica tem-se sobrelevado pela qualidade no atendimento e pelo compromisso do bem-estar dos seus utentes, afirmando-se como uma referência no setor da Saúde na região do Minho.

Com um grupo clínico de enorme prestígio em todas as áreas em que opera, destacando-se a parceria com o Laboratório Clínico Unilabs - um dos mais conceituados entre outras convenções com quem a Clínica da Botica mantém acordos muito vantajosos para quem procura as suas variadas especialidades. Detém um grupo clínico de enorme prestígio em todas as áreas em que opera.





## OS NOSSOS PROFISSIONAIS

**Dra. Beatriz Macedo**  
Médica Dentista

**Dra. Paula Oliveira**  
Gastroenterologista

**Dr. Pedro Borges**  
Ginecologia

**Dr. Arnaldo Cerqueira**  
Pediatra

**Dra. Ana Luísa Vieira**  
Pneumologista

**Dr. Luís Dias**  
Otorrino

**Dr. Vila Mendes**  
Urologista

**Dra. Teresa Peixoto**  
Cirurgia Vascular

**Dr. Maia Costa**  
Cirurgia geral

**Dra. Joana Margarida**  
Psicóloga Clínica

**Dr. Álvaro Silva**  
Oftalmologista

**Dra. Sílvia Fogli**  
Medicina Estética

**Dra. Catarina Pessoa**  
Psicóloga Clínica

**Dr. Afonso A. Pinto**  
Neurocirurgia

**Dra. Ângela Azevedo**  
Pedopsiquiatria

**Dra. Joana Caldas**  
Psicóloga Clínica

**Dr. Gonçalo Cação**  
Neurologia

**Dr. Valentim Lopes**  
Endocrinologia

**Dr. Miguel Campos**  
Clínica Geral

**Dr. Rui Flores**  
Cardiologia

**Dra. Glória Velho**  
Dermatologia

**Dr. Bartol Tinoco**  
Ortopedia

**Dra. Mariana Alves**  
Ginecologia

**Dra. Joana Sotto Mayor**  
Medicina Interna

**Dr. João Quarenta**  
Psiquiatra

## AS NOSSAS ESPECIALIDADES

- Medicina Dentária
- Endocrinologia
- Nutrição
- Gastroenterologia
- Pediatria
- Alergologia
- Pneumologia
- Ginecologia
- Obstetrícia
- Psicologia Clínica
- Ortopedia
- Psiquiatria
- Cardiologia
- Cirurgia Vascular
- Pedopsiquiatria
- Podologia
- Clínica Geral
- Otorrinolaringologia
- Urologia
- Dermatologia
- Neurocirurgia
- Medicina Interna
- Cirurgia
- Geral
- Neurologia
- Enfermagem
- Osteopatia

## EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- ECGs
- Análises Clínicas
- Exames do Sono
- Ortopantomografia



### •Clínica da Botica Prado

Largo Antunes Lima, Casa da Botica  
4730-450 Vila de Prado  
+351 253 924 265  
+351 919 858 204  
geral@clinicadabotica.com

### •Clínica da Botica Palmeira

R. Dom António Ferreira Gomes, nº 1  
4700-698 Palmeira - Braga  
+351 253 628 700  
+351 918 207 608  
palmeira@clinicadabotica.com

### •Clínica da Botica Braga São José

Rua de S. José, nº 120  
4710-370 S. Vitor - Braga  
+351 253 095 330  
+351 936 384 700  
braga@clinicadabotica.com

### •Clínica da Botica Braga Rio Este

Rua de Baixo, nº 183  
4715 - 009 S. Vitor - Braga  
+351 253 722 322  
+351 914 339 448  
bragarioeste@clinicadabotica.com

Siga-nos



Clinicadabotica



@clinicadabotica

## OS NOSSOS PARCEIROS

Parcerias com a Clínica da Botica



## Kiko Correia, o jovem prodígio atleta do S. C. Braga que dá cartas no mundo do karting

**“O meu objetivo é desfrutar das corridas e ganhar mais experiência, mas quero lutar pelos pódios nacionais e tentar apurar-me para o Campeonato do Mundo IAME – IWF 2025”**

Texto: **Marta Amaral Caldeira**



**T**em apenas 10 anos, mas o discurso revela um jovem já maduro e de espírito vencedor. Chama-se Kiko Correia e é um atleta prodígio do mundo do karting. Os olhos, de um profundo azul, e o sorriso simpático mostram o foco que é preciso ter no mundo profissional, onde a brincadeira dá lugar à competição. O jovem atleta bracarense do Sporting Clube de Braga está, neste momento, a preparar-se para a primeira prova do ano – o Winter Cup – A Taça Open do Campeonato IAME EuroSeries que se disputará este mês de Fevereiro em Valência, seguindo-se 5 fim-de-semanas com 2 corridas cada para o Campeonato Nacional e a Taça de Portugal em Novembro de 2025.

“O meu objetivo é desfrutar das corridas e ganhar mais experiência, mas quero lutar pelos pódios nacionais e tentar apurar-me para o Campeonato do Mundo IAME – IWF 2025”.

Apaixanou-se pelo volante a olhar vezes sem conta para as fotografias de um livro que havia lá por casa sobre o legendário piloto de Fórmula 1 Ayrton Senna. “Eu gostava muito de ver esse livro, lembro-me que tinha muitas imagens e eu apaixonei-me completamente,

até que um dia o meu pai levou-me ao Kartódromo de Viana e foi aí que me sentei num kart pela primeira vez e gostei bastante. Tinha quatro anos”, contou Kiko Correia à reportagem da Revista SIM.

O entusiasmo com que fala das corridas e do prazer que sente quando está ao volante faz qualquer um mergulhar nesse mundo mágico. Mas a velocidade é algo que está nos genes da família. O pai, o tio e o avô já tinham palmilhado antes algum percurso. “O meu pai e o meu tio já tinham corrido em karting também e o meu pai ainda fez Fórmula BMW. Já o meu avô foi piloto de velocidade”, revelou o atleta, ostentando orgulho em seguir os seus passos também. Foi no Cabo do Mundo, na equipa de Filipe Figueiredo e Silva que Kiko começou a ganhar alguma experiência e muito gosto pela modalidade desportiva, ao ficar em segundo lugar no Teste de Talentos do Semanário de Desporto Motorizado “Autosport”. Daí até às primeiras corridas nacionais foram 7 meses, estrando-se no final de 2019 com o 5.º lugar na Taça de Portugal de Karting Iniciação, “era um pouco a brincar, mas como fiquei bem classificado, comecei a adorar o karting”. Tinha ainda apenas cinco anos, mas já sentia que o karting não seria consumido

pelo fogo da paixão. Era algo muito maior. Sublime. “Por mim será para sempre. Sim”, garantiu.

Em 2020, ano que ficou marcado pela pandemia Covid-19, Kiko Correia disputou o Campeonato Portugal de Karting “Ganhei o Taça Open e no Campeonato fiquei em segundo lugar, na categoria de Iniciação” com o apoio de Domingos Machado que se tornou o primeiro professor de karting do atleta e que juntamente com a equipa Cabo do Mundo o ajudaram na conquista do Open de Portugal de Karting e o Vice-Campeonato em 2020, “correu bastante bem”. A evolução foi natural o piloto sagrou-se Campeão Nacional da categoria Micro-Academy e Vice-campeão de Cadete no ano de 2022, estreando como atleta do Sporting Clube de Braga e piloto da categoria Mini-X30 em 2023 sendo o segundo classificado da Taça de Portugal desse ano.

Kiko Correia é aluno do Externato Paulo VI, onde frequenta, atualmente, o 5.º ano de escolaridade. “Consigo gerir bem o meu trabalho na escola e nos karts”, diz, acrescentando que o primeiro período do presente ano letivo 2024/25 “correu bem”.



“Treino três dias por semana: à sexta-feira, sábado e domingo, entre as 9.30 e as 18 horas... Mas também gosto muito de jogos digitais”, refere. “As minhas escolhas na vida são: Karts, aproveitar a escola, a família e os meus amigos”, resume o jovem atleta do S. C. Braga. “Quando chego a casa faço os TPC, estudo as matérias em que tive mais dificuldade, mas depois jogo F1, Grand Turismo, Fortnite ou Minecraft - que puxa um bocado pela cabeça”.

#### “Tento dar sempre o meu melhor”

“Apesar de o karting ser uma atividade desportiva que me ocupa muito tempo, eu tenho muito dedicação à escola e tento sempre dar o meu melhor porque devido a esta minha atividade tenho necessidade de faltar muito às aulas, mas sei que sou bom aluno”, sublinha Kiko Correia. “Quando estou nos karts penso

nos karts e quando estou na escola penso na escola. Mas também é importante agradecer a ajudar de todos os meus colegas pois conto sempre com o seu apoio para me irem ajudando a passar os sumários e a compreender algumas matérias”.

Com os olhos no volante, Kiko não perde o foco e antevê um futuro em que os estudos são também uma prioridade. “O meu objetivo é conciliar os estudos com a minha atividade desportiva e penso um dia ir para a universidade, pois sei que é bastante difícil chegar àquilo a que eu verdadeiramente gostaria de ser: piloto de Fórmula 1, LeMans ou Grand Turismo. Sei que esse sonho é algo muito, muito, difícil de concretizar... pelo que apesar de gostar mais dos karts, sei que o que é mais importante na minha vida é a escola”, frisa.

“O desporto em geral é muito importante. Tenho alguns amigos que também fazem desporto, mas não ao ponto que eu faço a nível de tempo. A mim, ter o karting como atividade desportiva dá-me entusiasmo e vivências porque consigo ir a outras cidades sozinho sem os meus pais e isso é algo mesmo muito diferente para alguém da minha idade. Por exemplo, no lame Word Finals fui sem os meus pais”, confessou, radiante. “E também tem outra coisa: quando estou no desporto, estou só mesmo no desporto. Tenho de estar sempre a dar o meu máximo porque sei que na segunda-feira de manhã não vou ter karts, mas, sim, escola e, então, o meu maior objetivo é aproveitar bem e desfrutar dos meus treinos”.

**Continua**

## Balanço do Campeonato do Mundo IWF

# “Acho que foi uma boa corrida e fiz uma boa prestação na prova”

O jovem Kiko Correia, atleta do Sporting Clube de Braga (S.C.B.) correu, pela primeira vez, no Campeonato do Mundo IWF em novembro. Largando do 36.º lugar na Final e sendo o único português apurado para as Corrida Final entre todos os presentes no evento. “Claro que queria ganhar, como sempre quero. Mas, chegar à Final num campeonato do mundo parece-me um bom resultado, se comparar com os primeiros lugares de um outro campeonato porque estamos entre os melhores do mundo”.

Garante que fez “boas provas” – “As super heats, que servem de último apuramento para a final, não se realizaram por causa do nevoeiro, mas as mangas correram-me bastante bem, rodando sempre no Top10 com um 8º, 7º e 6º lugar, exceto uma, em que sofri um toque e saltou-me a corrente do motor, porém consegui recuperar nas mangas seguintes, e mesmo sem fazer a super heat, consegui ir à final”, diz, orgulhoso da sua prestação, revelando a maturidade mental do profissional que é efetivamente.

“De acordo com as minhas expectativas, a prova até correu melhor do que aquilo que eu pensava porque tenho noção de que os pilotos meus concorrentes são um pouco mais velhos do que eu e têm mais experiência internacional porque já fizeram mais corridas deste género em comparação comigo. Julgo que foi uma prova que

me correu bastante bem porque apesar de ter menos experiência, consegui estar no meio deles e acho que estive bem”.

“Compreendo bem os resultados, e rodar nos primeiros lugares em cada manga, foi muito bom, mas a penso que fazer a 2ª melhor volta da corrida, a maior velocidade de ponta e acabar em 6º lugar a menos de 0,5 segundo da vitória na Manga D-E foi inesquecível. Na corrida final larguei bem e já tinha ultrapassado alguns pilotos, mas a pista estava mais húmida devido ao nevoeiro e escorregou-me o kart e como não o consegui segurar, fiz um peão. Nesse momento tentei gerir as emoções e voltar a entrar no Top30 Mundial, mas, resumindo, acho que foi uma boa corrida e fiquei contente com a minha prestação na prova”.

“Já tinha corrido no IWF em 2023 e nesta minha segunda prova no IWF já deu para fazer algo melhor.” A minha equipa oficial, Cabo do Mundo Karteam, decidi juntar-se à Monlau Motul Motosport para esta prova, e “O campeão de Espanha de 2024, Nuvola Morales, fez parte da nossa equipa e isso também deu alguma confiança ao nosso grupo. Tive algum contato com ele e isso foi muito bom para aprender e motivar. Ele inspirava-me bastante”.

“Gosto muito deste contato com pilotos de todo o mundo que também adoram o karting. Não

falo inglês com total fluência, mas já consigo comunicar com o que aprendi na escola e acabei por partilhar bons momentos com vários pilotos de todo o mundo e com os colegas portugueses, em especial com o Mário Silva Lora, meu colega de equipa em Portugal e isso foi muito bom”.

### Único atleta de karting do Sporting Clube de Braga

“Para já sou o único atleta de Karting no Sporting Clube de Braga pois ainda é uma modalidade em desenvolvimento. Porém ter o símbolo do meu clube no fato e no karting é um grande orgulho e felicidade para mim”, garantiu à Revista SIM, Kiko Correia.

“O S.C.B. tem-me dado um bom apoio, acho que me têm ajudado bastante pois compreende as dificuldades de fazer um desporto de alta competição e isso ajuda-me a evoluir e conquistar mais patrocínios... porque é bastante difícil arranjar apoios e o karting é um desporto muito caro. Por isso, queria agradecer de a todos os meus patrocinadores e à minha família, aos meus amigos e, à minha equipa”, frisou o atleta, enunciando briosamente o nome dos seus patrocinadores: “Vergadela, SC Braga, Sabseg, Auto Stand Correia, AML, Uselabel JMS, HP Group, Bullet Design, Clínica Hipsi, Sanjo e Sanjo Kids”.





### **Vergadela mantém apoio a atletas como o Kiko Correia**

Pedro Alves, diretor financeiro da Vergadela, é um dos patrocinadores e impulsionadores chave da carreira do jovem piloto Kiko Correia e em cuja casa foi realizada esta entrevista, garante o apoio total ao jovem Kiko Correia. “Nós acreditamos no Kiko e ele corresponde ao que perspetivámos. Ele tem o foco e a ambição necessária para ter bons resultados na modalidade de karting, que é a sua paixão. Está no ADN dele. O Kiko teve uma prestação sensacional no mundial, acabando por ser o melhor português, destacando-se num lote de 400 pilotos e onde foi o Rookie do Evento (único piloto com 10 anos numa corrida final) o que é um digno registo para ele e uma referência

para a todos nós bracarense, minhotos e portugueses”.

“O Kiko Correia é um orgulho para o país e deve orgulhar também a nossa cidade de Braga. Nós, Vergadela, enquanto marca que prima pela responsabilidade social no seio da nossa comunidade bracarense, o que podemos fazer é continuar a apoiar o Kiko no que for possível e vamos estar sempre lado dele, como sempre estivemos até agora e, claro, associar também a nossa marca, as nossas representações no mercado nacional e os nossos projetos a este campeão”.

A Vergadela garante que vai continuar a apoiar cultural e desportivamente atletas de Braga. “Entendemos que é também a nossa responsa-

bilidade social, enquanto marca de referência na região do Minho, mas cada vez mais de cariz nacional e europeu, continuar a servir e a impactar positivamente a comunidade”, indicou Pedro Alves.

“Consideramos que é importante apoiar os jovens e o desporto e, neste caso, sempre acreditámos no potencial do Kiko, pois a sua dedicação e empenho são um exemplo para outros jovens e personificam os valores da Vergadela e da nossa equipa em cada projeto e com cada cliente, apontou. “O que o Kiko conquistou nos primeiros 5 anos de carreira desportiva é algo espetacular e que merece todo o nosso reconhecimento e apoio contínuo”.

Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga, realizou visita à União de Freguesias de Arentim e Cunha, onde inaugurou ampliação do cemitério local

## “TRABALHAMOS PARA GARANTIR CONDIÇÕES DE COESÃO, ATRATIVIDADE E COMPETITIVIDADE PARA TODAS AS FREGUESIAS”

O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, realizou recentemente uma visita à União de Freguesias de Arentim e Cunha, acompanhado de elementos do executivo, onde inaugurou a requalificação do Cemitério de Cunha. Um investimento que teve um custo global de 145 mil euros. A edilidade destacou a diversidade de projetos realizados na união de freguesias, em articulação com a junta local, e que “vão ao encontro das necessidades e expectativas da comunidade local”.

Existe uma “preocupação abrangente” do executivo com todo o território. “Fizemos questão de começar este novo ciclo de visitas num território localizado no extremo do concelho de Braga, precisamente para sublinhar o nosso compromisso com todos os cidadãos. Trabalhamos para garantir condições de coesão, atratividade e competitividade para todas as freguesias, assegurando que, independentemente do local onde vivem, as pessoas têm elevados índices de qualidade de vida e acesso a equipamentos de excelência”, garantiu Ricardo Rio.

“Ao nível dos equipamentos desportivos, espaços culturais, vias rodoviárias ou espaços funcionais, temos vindo a realizar um trabalho bastante significativo. Aliás, a União de Freguesias de Arentim e Cunha é uma das que tem um maior volume de investimento no último ano”, asseverou.

O investimento na requalificação do Cemitério de Cunha possibilitou a ampliação da infraestrutura, tendo sido criadas novas condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade condicionada e foi adotada a criação de novos jazigos/gavetões.

Seguiu-se a visita ao Jardim de Infância de Cunha, que sofreu obras de manutenção no valor de 74 mil euros. A intervenção incidiu na cobertura, alçados, pavimentos, paredes e tetos interiores. A visita teve também pas-



sagem no edifício da sede da Junta de Arentim, que foi alvo de trabalhos de impermeabilização e pintura num valor de cerca de 15 mil euros; e na EB1 e Jardim de Infância de Arentim, onde será construída uma ligação coberta ao recinto polidesportivo no valor de 3,5 mil euros.

A estas intervenções juntam-se as verbas já atribuídas à ampliação do cemitério de Arentim (300 mil euros), à requalificação da rua da Barroca em Arentim (274 mil euros) e à requalificação do polidesportivo de Cunha (81 mil euros), entre outros projetos de menor valor financeiro, o que demonstra o forte investimento do Município nesta União de Freguesias.

No final da visita, que contou com a presença de Guilhermina Vieira, presidente da união de freguesias, o executivo municipal participou nas festividades em honra de S. Gonçalo.





**Gastro**  
**Braga** UNIDADE DE  
ENDOSCOPIA  
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

## O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

**Exames** (com ou sem anestesia)

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

**COORDENAÇÃO CLÍNICA**  
Armanda Cruz, Dr.ª



**910 714 134**  
**253 611 100**

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

**5º Piso**

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA





## NO CORÇÃO DA CIDADE

Quando visitamos a “5 Sentidos Gourmet & Wine Store”, situada numa das casas mais emblemáticas de Braga, a Casa dos Coimbras, entramos num mundo encantado de iguarias e bebidas que nos transporta numa viagem sensorial despertando literalmente os cinco sentidos, a esta experiência acresce um serviço de excelência cujo único objetivo é satisfazer, da melhor forma possível as necessidades dos nossos clientes”





Siga-nos



Largo Santa Cruz 28  
(Loja Rés-do-Chão Casa dos Coimbras)  
Braga, Portugal  
910 618 396  
253 10 35 78



Município aprova projeto de reabilitação e ampliação do Forte de S. João Baptista

## ESPOSENDE VAI CRIAR CENTRO DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA E CULTURAL

**E**sposende vai criar um Centro de Divulgação Científica e Cultural no Forte de S. João Batista. A autarquia esposendense acaba de aprovar o projeto de execução relativo à reabilitação e ampliação da infraestrutura que integrará três áreas principais: o Centro Interpretativo do Parque Natural do Litoral Norte, OOMuseu D. Sebastião e um espaço de exposições temporárias. O valor global da obra ronda os três milhões de euros.

Dado o elevado valor do investimento, o Município de Esposende candidatou o projeto ao Aviso NORTE2030-2024-36 - 5025 - Refuncionalização de equipamentos coletivos, no Quadro de Investimentos Prioritários do Cávado, visando a requalificação e apetrechamento do edifício.

O Forte é composto por uma parte de muralha, um edifício principal, quatro edifícios anexos e um farol. Inserido num terreno com cerca de 1510 metros quadrados, o edifício atual tem cerca de 1351 metros quadrados de área de construção, sendo que, para além da sua reabilitação para uso público, se prevê a ampliação em aproximadamente 755 metros quadrados e ainda arranjos exteriores do edifício.

A reabilitação e ampliação do complexo inclui diversas valências culturais: o Centro de Divulgação Científica e Cultural subordinado à temática marítima subaquática, com áreas expositivas dedicadas ao Património Natural e ao Património Cultural e Arqueológico Subaquático; o Museu D. Sebastião, e um espaço de exposições temporárias, sendo um projeto que se abre ao usufruto da população, ao conhecimento e à cidadania.

Votado ao abandono durante largos anos, o Forte de S. João Baptista pas-



sou para a alçada do Município de Esposende, por via de um protocolo de cedência pelo Estado, em 2018, que prevê a concessão por 50 anos, pelo valor de 204 mil euros.

O Centro de Divulgação Científica e Cultural afigura-se, assim, como um ativo da maior relevância para a afirmação de Esposende na área da divulgação científica e cultural, bem como no plano da preservação histórica da memória coletiva do povo. A sua concretização deste projeto enquadra-se no cumprimento dos compromissos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU.

## BANANEIRO SOLIDÁRIO RENDEU 353 ALIMENTOS PARA A LOJA SOCIAL

**N**a 10.ª edição do Bananeiro Solidário, organizado pelo Vermelho Caffé, foram angariados 353 alimentos, doados à Loja Social de Esposende e que agora chegam a famílias carenciadas.

Esta iniciativa dos empresários José Ferreira e Luís Gonçalves esposendenses decorre da oferta de bens não perecíveis de clientes e amigos do Vermelho Caffé, em troca de um cálice de vinho do Porto ou Moscatel.

A Vereadora da Coesão Social, Alexandra Vilar agradeceu e enalteceu o gesto dos empresários, assim como de todos os que contribuindo para o sucesso da iniciativa. "Este gesto é muito mais do que entregar alimentos; é oferecer cuidado, dignidade e um gesto concreto de amor ao próximo", destacou Alexandra Vilar.

Aproveitou, ainda, para referir a importância de se fortalecer os laços e esforços, trabalhando mais em sinergia em prol de um bem comum.

José Ferreira enalteceu o espírito solidário dos esposendenses, fundamental para o sucesso da iniciativa.

A Loja Social de Esposende, plataforma colaborativa de gestão de bens excedentários da comunidade, integra um conjunto de parceiros locais, que colaboram numa rede de partilha e solidariedade de toda a comunidade.



A Loja Social facilita o acesso a bens de primeira necessidade, por parte das famílias do concelho que comprovadamente apresentem carências socioeconómicas, bem como a possibilita a troca de todo o tipo de bens à comunidade em geral.



# ALLMED

— CLÍNICA —  
MÉDICA DENTÁRIA



**Dra. Paula Rodrigues**  
Diretora Clínica - Implantologia



**Dr. Paulo Magalhães**  
Implantologia



**Dr. André Viseu**  
Implantologia



**Dr. Jorge Carneiro**  
Ortodontia



**Dra. Rita Magalhães**  
Generalista



**Dra. Marcia Lo Turco**  
Ortodontia



**Dr. Orlando**  
Ortodontia



**Dra. Catarina Moutinho**  
Generalista



**Dra. Vanessa Araujo**  
Endodontia



**Rosa Duarte**  
Assistente Dentária



**Clara Presa**  
Assistente Dentária



**Isilda Lopes**  
Assistente Dentária



**Cristina Antunes**  
Administrativa



**Dra. Eduarda Silva**  
Implantologista



**Francisco Silva**  
Protésico



**Emanuela Dias**  
Protésica



**Sónia Duarte**  
Terapeuta



**Beatriz Lopes**  
Auxiliar de Prótese



Allmed Clínica - Dr<sup>a</sup> Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Dispomos de estacionamento gratuito



# COMEMOROU 27 ANOS



A Reparadora das Jantes, empresa sediada em Braga, líder no mercado Europeu, comemorou seu 27º Aniversário, no passado sábado dia 4, na Quinta da Naia, que contou com cerca de 200 pessoas entre trabalhadores, clientes, fornecedores, parceiros de negócio e amigos, num convívio muito animado que durou “pela noite dentro”.

A Direção da Reparadora das Jantes, Francisco Marques e Artur Ferreira, com comerciais em todas as cidades de país, reconhecem que a responsabilidade do crescimento da empresa, já que para além de Braga, têm representação em Espanha, França, Luxemburgo, Holanda, Alemanha, Suíça.

Estão também a ultimar uma unidade fabril em Toulouse-

-França, sendo o seu objetivo espalharem este negócio até ao Dubai.

Com o lema: Respeito, Rigor, Paixão, Ambição e Responsabilidade, “é desta forma que têm conseguido um crescimento sustentado com a equipa que está na empresa desde a sua fundação, apostando também numa equipa jovem que trabalha motivada e é sem dúvida a garantia do sucesso alcançado”, como referem os seus diretores, Artur Ferreira e Francisco Marques.

A Reparadora das Jantes, possui uma tecnologia das mais avançadas da Europa, que lhe permite dar garantias de grande profissionalismo e rigor para a satisfação dos seus inúmeros clientes.



Responsáveis de Portugal, Paris e Toulouse.



Siga-nos



**reparadoradasjantes**

Parque Industrial das Sete Fontes  
4710-412 Braga  
reparadoradasjantes.com  
comercial@reparadoradasjantes.com  
253 269 589



**REPARADORA  
das JANTES**

# JOAQUIM DA SILVA GOMES VOLTA A HOMENAGEAR O PASSADO HISTÓRICO LOCAL COM OBRA ‘CABREIROS – A ALMA DE UMA FREGUESIA’

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

**A** democracia e a liberdade têm que ser alimentadas diariamente para que não as percamos. E a liberdade alcança-se com conhecimento do passado”. O professor bracarense Joaquim da Silva Gomes continua a fazer jus aos acontecimentos e às personalidades que marcaram os antepassados de Braga e do Minho e acaba de lançar mais uma obra, intitulada, ‘Cabreiros – A Alma de uma Freguesia’.



“Este livro pretende desenvolver um espírito de pertença a uma comunidade, fazer com que as pessoas não se esqueçam de onde vieram. É uma forma de criar uma identidade própria de uma terra, de recordar o que os nossos antepassados fizeram por nós”, sublinhou o autor, em declarações à Revista SIM. A nova obra literária de Joaquim da Silva Gomes foi apresentada no âmbito do Festival Literário Utopia, promovido pela Câmara Municipal de Braga e é mais um documento que o professor e escritor deixa para a posteridade, lembrando todos aqueles que, antes do nosso tempo, tornaram Braga e a região naquilo que é hoje.

Localizada geograficamente entre as emblemáticas cidades de Barcelos e Braga, a

freguesia de Cabreiros (inscrita no concelho bracarense) possui uma rica história marcada por mudanças administrativas ao longo dos séculos. Reza a história local que já fez parte do concelho de Barcelos, refletindo assim uma trajetória que espelha não apenas transformações políticas, mas também a própria evolução cultural e social de Portugal.

“A obra de Joaquim da Silva Gomes é “para lá de fixar memórias, pois ele próprio é também um despertador de memórias”, referiu o presidente da União de Freguesias de Cabreiros e Passos S. Julião, José Silva. “Trata-se de um livro que revela um povo muito solidário, sempre pronto a ajudar os mais desfavorecidos”.

Para o autarca “Cabreiros sempre foi terra orgulhosa de si mesma, das suas gentes, das suas coletividades, das suas tradições, dos seus costumes, dos seus cantos, recantos e encantos e registar, em livro, factos do seu passado, elementos da sua vida comunitária, ocorridos ao longo dos séculos, seja um desiderato já antigo, no sentido de celebrar também tão rica e longa existência de Cabreiros”.

**“O desenvolvimento de que usufruímos é o resultado da luta dos nossos antepassados e são eles que procuro recordar permanentemente”**

Autor de várias obras que revelam os tempos, usos e costumes de outras épocas de Braga e da região minhota, o trabalho literário do professor Joaquim da Silva Gomes destaca-se pela relevância histórica que documenta a partir de fontes noticiosas e de um aturado trabalho de investigação.

“Os trabalhos desenvolvidos até aqui, a nível da história local, visam recordar aquilo que as gerações que nos antecederam fizeram por nós. Tudo o que nos rodeia tem um significado baseado na dedicação, no trabalho, no sofrimento, nos sacrifícios que fizeram para termos uma terra, uma região desenvolvida e muito melhor do que aquela que os nossos antepassados tinham”, frisou o escritor.

“O desenvolvimento de que usufruímos é o resultado da luta dos nossos antepassados e são eles que procuro recordar permanentemente. O desenvolvimento, a liberdade e a democracia que temos hoje já significou o atraso, a pobreza, a repressão de quem nos antecedeu e é, por isso, que é preciso continuar a recordar o passado e os nossos antepassados”.

As várias obras do professor Joaquim da Silva Gomes encontram-se à venda nas livrarias da região e a nível nacional podem ser adquiridas através da livraria digital Wook ([www.wook.pt](http://www.wook.pt)).

## Joaquim Gomes: autor de várias publicações sobre Braga e a região do Minho

Braga e os Caminhos de Ferro (2002)

Antologia de Bracarense Ilustres (2004)

Pinheiro Torres Ilustres (2006)

Galeria dos Presidentes da Câmara Municipal de Braga – 1836–2006 (2006)

Victor de Sá em livro aberto (2009)

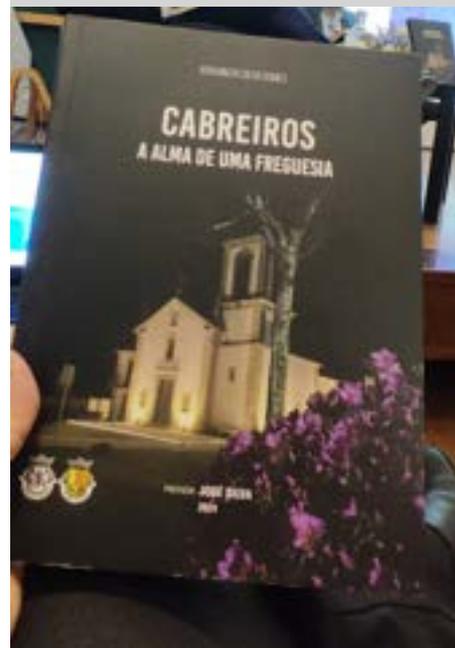
100 anos da República 1910–2010 – Deputados, Procuradores; Senadores e Ministros naturais de Braga (2010)

85 anos do Correio do Minho (2011)

Os elétricos em Braga – 1914–1963 (2014)

Cafés Emblemáticos e Braga (2017)

Correio do Minho 30 anos a colaborar (2019)



# rodappanorama

## serviços auto



Uma empresa na indústria automóvel com um know-how comprovado pela experiência adquirida ao longo dos anos, que oferece serviços com elevado padrão de qualidade.



Equipa de técnicos especializados com mais de 20 anos de experiência.

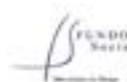


Colocamos o cliente em primeiro lugar, respondendo de forma rápida e eficaz, com responsabilidade ambiental e acompanhando a evolução do mercado automóvel.

Rua Cidade do Porto, 133  
Ferreiros, 4705-084 Braga  
Tel: 253 278 579  
Telem: 913 912 912

 Rodapanorama

### PARCEIROS





## A CELEBRAÇÃO NATALÍCIA DE UMA GRANDE FAMÍLIA!

**Cabeceiras de Basto recebeu a Gala de Natal Só Barroso, um momento de união da grande e a localização não foi escolhida por acaso: é a terra natal dos sócios e irmãos Américo e Paulo Barroso, que dirigem a empresa há 40 anos.**

A Quinta da Devesa, em Cabeceiras de Basto, recebeu mais uma celebração natalícia da Só Barroso, um momento muito especial na empresa, onde se faz um balanço do ano e se projeta o futuro. “Quero começar por cumprimentar os parceiros, os colaboradores e os clientes: sem eles, nada seria possível. Sinto, cada vez mais, que somos uma grande família. Resolvemos organizar este evento aqui por três razões: primeiro, porque é a terra onde nascemos; depois, porque foi aqui que tudo começou há 40 anos e, por últimos, porque temos aqui umas instalações fantásticas dirigidas pelo José António, que muito nos orgulha. Também foi aqui que organizámos, em 2014, a comemoração dos 30 anos, com uma festa de três dias maravilhosos”, começou por dizer Américo Barroso, sócio-gerente da empresa.

### **2024: UM ANO FANTÁSTICO!**

O ano que terminou foi marcante para a Só Barroso, mas ficou marcado pelo rebranding de toda a marca Só Barroso, mas também pela performance económica de toda a equipa. “Foi um ano fantástico, porque atingimos todos os objetivos. Ultrapassámos as mil viaturas em Outubro. Ultrapassámos os 25 milhões de euros de faturação e, no grupo, fizemos mais de 13 milhões de euros de financiamento e aumentámos a faturação da Iberimed. Em termos financeiros, é o melhor ano de sempre. Em 2024, fizemos grandes investimentos, destaque para a nova imagem. Estava pensada há muito tempo, mas só agora foi possível e incluiu divulgação em meios de comunicação nacional, como a RTP ou a SIC. Melhorámos as nossas instalações, com uma nova receção e requalificámos o parque de estacionamento, que agora fica com mais de 4 mil metros quadrados de área útil. Obrigado a todos os pelo trabalho que fizeram”, agradeceu Américo Barroso. Em 2024, a equipa aumentou novamente, com três novos elementos a integrarem a “família”.



## MELHOR EMPRESA PARA TRABALHAR

Tal como é hábito, mais uma vez a Só Barroso foi reconhecida como uma das melhores empresas para trabalhar em Portugal. “É um orgulho receber essa distinção, porque é um prémio que é recebido através dos votos dos colaboradores. Entre milhares de empresas que se candidatam e 100 que são premiadas, ficar na sétima posição a nível nacional (segunda no que diz respeito a pequenas e médias empresas), primeira posição no distrito de Braga só nos pode deixar felizes! Recebemos a distinção de PME Líder, pelo 14º ano consecutivo, fomos Top-5 das melhores PME de Portugal, pelo quinto ano consecutivo, e recebemos o prémio Excelência ANECRA. Houve outra distinção, que nos orgulhou imenso, que foi o Voto de Congratulação e Agradecimento, da Junta de Freguesia de Cabeceiras de Basto, uma distinção e um orgulho que vai ficar para a vida, por sermos reconhecidos pela nossa freguesia”, destacou Américo Barroso.

## PARCERIAS DE EXCELÊNCIA

A Só Barroso reforçou o patrocínio do SC Braga e continua a patrocinar o Contacto Futsal e as velhas guardas do Atlético Cabeceirense, parcerias que já existem há vários anos. “Este ano, iniciámos o patrocínio de uma equipa que nos diz muito: o futebol sénior do Atlético Cabeceirense. Estamos muito orgulhosos pelo regresso à competição desta equipa. Os res-

ponsáveis contactaram-nos e, desde o primeiro dia, dissemos ‘presente!’, referiu. “Não posso deixar de destacar a Só Barroso Esperança, que apoiou várias instituições de solidariedade social, um departamento superiormente organizado pela Margarida Barroso. Como ela costuma dizer e muito bem, quem nos bate à porta nunca sai de mãos vazias. Em 2025, queremos chegar a mais instituições e de forma mais regular”, finalizou o responsável.

## 2025: UM ANO DE DESAFIOS

Com a expansão do mercado de automóveis elétricos e a chegada de grandes marcas ao segmento de seminovos e usados, os desafios para o novo ano são enormes que, de resto, já foram discutidos na Associação Nacional das Empresas de Comércio e Reparação de Automóveis (ANECRA), cuja direção Américo Barroso integra. “As novas marcas que estão a apostar no segmento onde nos posicionamos acabam por criar maior concorrência, mas também credibilizam o negócio. Atrevo-me a dizer que nunca o segmento do usados foi tão bem trabalhado como agora, provavelmente num nível superior ao mercado das viaturas novas. Além disso, há outras questões que criam indefinição, como a valorização do elétrico em fim de vida, o aumento das viaturas importadas, a indefinição dos consumidores relativamente ao combustível ou a variação das taxas de juros. Temos de estar preparados para dar aos nossos clientes as melhores soluções. Felizmente, o mercado dos usados estabilizou e conseguimos manter o stock atualizado”.

# NOITE DE FESTA E AGRADECIMENTO

Paulo Barroso tomou a palavra para fazer agradecimentos: “Quero agradecer à nossa equipa, fenomenal em todos os sentidos. Quero agradecer aos parceiros que estão alinhados com a nossa filosofia e valores de trabalho, a seriedade e o profissionalismo. Quero agradecer aos amigos e familiares aqui presentes, que são um apoio fundamental para o equilíbrio emocional que todos precisamos. Por fim, quero agradecer a presença dos nossos conterrâneos cabeceirenses, que nos honraram com a sua presença. Podemos orgulhar-nos de tudo o que conseguimos em 2024, que resulta dos processos que estabelecemos na empresa e que todos cumprem escrupulosamente. Para nós, mais importante que vender mil carros ou superar a faturação, é a forma como nós o fazemos. É isso que nos torna diferentes.

Para nós, suficiente não basta: temos de ser excelentes sempre!”

A noite foi de festa e ficou marcada pelas atuações do grupo de violinos Archi d’Oro e do humorista João Dantas, que pôs toda a gente a rir com o seu amor acutilante.

Como é habitual, a Só Barroso valoriza a dedicação dos colaboradores durante o ano, com prémios individuais. José Miguel e Amélia Mesquita (Prémio Revelação), André Malheiro (Prémio Dedicção), Cristiano Neves (Prémio Excelência), Sandra Sousa (Prémio Carreira), Carla Ferreira (Prémio Simpatia) e José António (Prémio Colaborador do Ano) foram os distinguidos, além das duas Mamãs do Ano, Vânia Fernandes e Mariana Rodrigues, uma prática habitual da empresa que tem incentivos específicos à natalidade, dentro da empresa.





# sobarroso®

## BRAGA

Rua José António Cruz N.º41  
4715-343 Braga  
253 250 500

### RESPONSÁVEL COMERCIAL

**Paulo Barroso**  
+351 917 524 091

### HORÁRIO

Seg-Sex: 09:00H-20:00H  
Sáb-Dom: 09:00H-19:00H

## CABECEIRAS DE BASTO

Avenida Cardeal Dom António Ribeiro, nº 101  
4860-149 Cabeceiras de Basto  
253 662 058

### RESPONSÁVEL COMERCIAL

**José António Barros**  
+351 916 124 538 · +351 965 634 079

### HORÁRIO

Seg-Sex: 09:00H-12:30H  
14:00H-19:00H  
Sáb: 09:00H-12:30H

[www.sobarroso.pt](http://www.sobarroso.pt)  
[www.facebook.com/SoBarroso](https://www.facebook.com/SoBarroso)  
[geral@sobarroso.pt](mailto:geral@sobarroso.pt)



# 'O REI DAS SETE ESPOSAS' É A NOVA OBRA DE ANABELA LEAL DE BARROS QUE DÁ A CONHECER CONTOS TRADICIONAIS TIMORENSES

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

**T**imor é um hino à vida". Anabela Leal de Barros, professora de Linguística Histórica da ELACH (Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas) da Universidade do Minho (UMinho) e investigadora do Centro de Estudos Humanísticos, acaba de apresentar mais uma obra que celebra a identidade timorense, numa sessão realizada na Biblioteca Lúcio Craiveiro da Silva, em parceria com o Centro de Estudos Lusíadas/Conselho Cultural da Universidade do Minho. Intitulado 'O Rei das Sete Esposas - Contos e Lendas de Timor Leste', o livro inclui dezenas de histórias que fazem parte do imaginário do povo, comprovando que a literatura tradicional timorense tem como base a oratura (transmissão via oral).

Trata-se de narrativas que são memorizadas pelo povo e vão sendo transmitidas oralmente de geração em geração, de estrutura e vocabulário relativamente simples, favorecendo a memorização, embora as recolhidas em meados do século XX por padres como Artur Basílio de Sá (1961) ou Ezequiel Pascoal (1967) revelem uma fixação de texto com interferência literária, indica a autora da obra, escrita em co-autoria com o timorense Manuel Gomes de Araújo. Mencionando uma frase da jornalista do Hoje Macau Isabel Castro, na entrevista que lhe fizera a propósito do lançamento em Macau do seu segundo livro, Rumando de Lés a Leste. Contos e Lendas de Oecusse (COD, 2017), "um livro cheio de gente", a autora refere que "tudo tem direito a viver e a estar, na cultura timorense", e esse é um dos valores que perpassam também pelas histórias que vão sendo contadas, tendo como protagonistas não só seres humanos, mas igualmente os mais diversos animais, desde a lagartixa e o toqué ao galo - um fiel companheiro do homem, tal como o cão, que em muitos destes contos é quem salva o dono de uma situação de perigo, ou até mesmo o crocodilo. "Os timorenses

têm uma relação muito próxima com a Natureza e com os animais, que têm especial valor simbólico, e esse é um aspeto cultural altamente distintivo", destaca a docente.

Ora, este trabalho de recolha e recuperação das estruturas narrativas, de fixação do texto, anotação, estudo e publicação é de grande relevância em termos culturais, pois, "os contos de um país, além de muito interessantes, servem, sobretudo, para conhecer o seu povo, as suas ansiedades ou os seus medos, os seus sonhos, dificuldades e expectativas, isto é, a sua mentalidade e identidade enquanto povo".

Anabela Leal de Barros recordou que a UMinho teve os primeiros professores a lecionar na Licenciatura em Língua Portuguesa em Timor Lorosae em 2002/03 e os primeiros alunos eram bilingues ou multilingues, muitos deles já então septuagenários, mas desejando muito aprender a dominar corretamente a língua portuguesa. "O comum é que cada timorense fale, pelo menos, quatro línguas diferentes e o que acontece é que, muitas vezes, ingressam na escola e é só aí que têm, pela primeira vez, contacto com a língua portuguesa", assinala a investigadora, acrescentando que aqueles que falam o português mantêm ainda traços e vocabulário do século XVI, ou seja, dão ainda notícia do português falado na época em que o seu território foi 'descoberto' pelos portugueses.

Os professores, os antigos militares ou guerrilheiros e os catequistas timorenses, enquanto informantes, têm sido "essenciais" ao nível do trabalho de recolha dos contos, que tem sido feito com a preocupação de abarcar timorenses de todas as idades, profissões e lugares de naturalidade.

**Continua**





VILLA GARDEN

BRAGA

\*\*\*\*\*

# ALMOÇO EXECUTIVO

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

Entrada ou Salada  
Prato do dia  
Sobremesa  
Bebida  
Café

**15€**

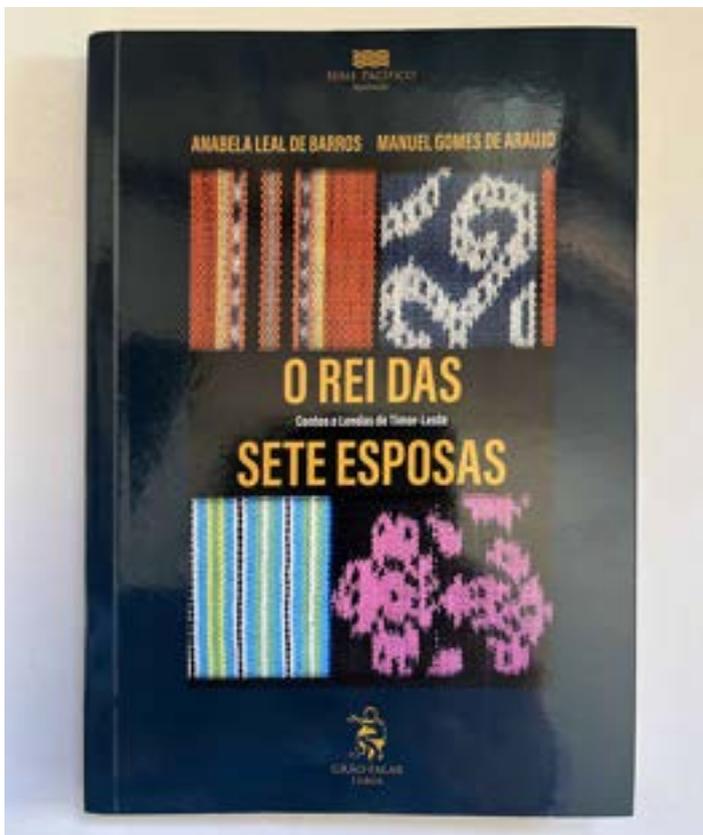
RESERVAS: 253 680 021



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



### O PROJETO DA UMINHO E PARCEIROS

Desde 2002 que o Centro de Estudos Humanísticos da Universidade do Minho (CEHUM), juntamente com uma série de parceiros, entre os quais a Fundação Oriente, tanto a sede, em Lisboa, como a delegação de Díli, a Universidade de Macau, a Fundação para a Ciência e a Tecnologia, o Camões I.P. e a Embaixada de Portugal em Timor-Leste, sempre com o apoio da Ritmos e Reflexos de Paulo Ribeiro, para a fotografia e reportagem de eventos, está a desenvolver este projeto de recolha e fixação de contos timorenses, alguns dos quais de registos gentios, autóctones, com presença da antropofagia, da poligamia, do incesto, de alguma violência, outros já influenciados pelo catolicismo, abordando as mais diversas temáticas como formas de oferecer pautas éticas ou de constatar e lidar com a tristeza e com o luto. Até ao momento atual, já foram recolhidas 273 histórias, junto de cerca de 212 informantes, resultando em sete obras publicadas desde 2014.

Um dos objetivos do projeto, desenvolvido em terras timorenses por Anabela Barros, com a UMinho e parceiros, é que esta recolha de contos tenha consequências literárias e pedagógicas efetivas, uma vez que os manuais pelos quais os timorenses aprendem não têm refletido o seu próprio imaginário e identidade culturais, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais difícil.

Na realidade, trata-se de ajudar o povo timorense a ver refletida a sua cultura nos livros pelos quais estudam. “Trata-se de promover a preservação da literatura oral”, para que possa ser depois utilizada nos manuais escolares, indo ao encontro da expressão e vivência do povo timorense, ao invés de promover um sistema de ensino-aprendizagem baseado na literatura portuguesa, brasileira, africana, espelhando apenas realidades e mentalidades alheias aos aprendentes.

O diretor do CEHUM, Vítor Moura, frisou que “é muito bom para quem trabalha com línguas e culturas a experiência em português de como literatura#[falta algo aqui?] de língua portuguesa que não se esgota em Portugal, ou Portugal e Brasil”.

“A riqueza da língua portuguesa está precisamente no pluricentrismo, ou seja, no facto#[dizemos sempre “facto, contacto”, pelo que não podemos escrever sem c, como fazem no Brasil] de ser uma língua de várias culturas”,

referiu o responsável, valorizando “o importante trabalho que está a ser desenvolvido por Anabela Leal de Barros, fazendo da diversidade da cultura e língua portuguesa um espaço de unidade partilhado por uma larga comunidade lusófona”. “São, realmente, trabalhos de investigação como o de Anabela Leal de Barros que dão sentido a tudo o que fazemos no âmbito das competências interdisciplinares do CEHUM”.

Vítor Moura, diretor do CEHUM – ELACH, destaca a importância deste projeto de investigação, considerando-o como “um dos que mais têm contribuído para distinguir o trabalho do centro no panorama nacional, precisamente pelos projetos que desenvolve no terreno ao nível das artes, da cultura, da música e da linguística e também ao nível das ligações a territórios como Macau e Timor, no extremo Oriente”.

O responsável sublinhou, ainda, o facto de o trabalho de recolha e fixação da literatura oral timorense, liderado pelo Grupo de Estudos Luso-Asiáticos, ter sido recentemente um dos projetos mais destacados pelo Painel Internacional de Avaliação do CEHUM, que o considerou “único no mundo”, sobretudo pelo interesse no desenvolvimento desta ligação Portugal – Timor-Leste.

### A OBRA: ‘O REI DAS SETE ESPOSAS – CONTOS E LENDAS DE TIMOR LESTE’

“Timor é um território muito acolhedor e de gente muito acolhedora, e existe, de facto, uma ligação muito forte, próxima e intensa entre a comunidade timorense e a comunidade portuguesa”, assinalou Micaela Ramón, professora do Departamento de Estudos Portugueses e Lusófonos da Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas da UMinho e responsável pela apresentação crítica da obra ‘O Rei das Sete Esposas – Contos e Lendas de Timor Leste’.

A publicação reúne 23 contos e lendas diferentes, a que se junta um conjunto significativo de fotografias de Paulo Ribeiro e Anabela Leal de Barros, exibindo, por exemplo, os tais – tecidos coloridos, artesanais, que diferenciam os municípios timorenses. As histórias narradas fazem parte do imaginário simbólico timorense e, por isso, é preciso saber ler e olhar para elas “sem preconceitos ou atavismos modernos quanto a estereótipos”, vendo-as como projeções do passado no tempo presente.

“O português não é uma língua de Portugal”, mas “uma língua partilhada por uma vasta comunidade de outros povos, que a usam como veículo para as suas criações literárias”, sustentou. Assim acontece em Timor-Leste – um território em que o português não é a língua diária para a comunicação quotidiana, mas que, tal como nos mais diversos contextos da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), além de Macau, é a língua que é usada como matéria-prima para a criação literária”.

Indicando o sistema literário português como “heterogéneo” e “bastante consolidado” em literaturas como a brasileira, angolana e moçambicana, Ramón salienta o fato de existirem outras que permanecem ainda na periferia do sistema, mas que trabalhos como o de Anabela Leal de Barros têm permitido “avanços” no sentido de lhes conferir mais visibilidade.

Relativamente ao sistema literário timorense, e apesar de Timor-Leste ser ainda uma “jovem república democrática”, com pouco mais de um milhão de habitantes e uma grande diversidade cultural e linguística, “não significa que não seja um país de criação literária forte”. “Os timorenses falam várias línguas, a materna e também o teto, que é língua oficial, para além do português, enquanto língua co-oficial do território”, referiu Micaela Ramón.

Dado que “a literatura tradicional timorense é de nascença oral, ou seja, é uma oratura”, a recolha do património oral nas diversas línguas naturais de Timor, que é convertido depois para português, é extremamente importante para a preservação da memória e identidade do povo timorense”.

A investigadora recorda que este trabalho de recolha do património oral timorense já não é novo e que começou a ser feito pelos jesuítas há muitos séculos. “É de realçar o facto de, em pleno século XXI, continuarmos a realizar este trabalho com sistematicidade, rigor e, sobretudo, com a preocupação de que estes contos e lendas cheguem ao grande público”, frisou Ramón, acrescentando que este é um grande contributo “para a oratura timorense, para os mais de 260 milhões de leitores da comunidade da CPLP, para o Património Mundial da Humanidade e para a relevância que, realmente, a língua portuguesa pode ter”.

UM CIBO  
NO PRATO  
RESTAURANTE



## O MELHOR DA GASTRONOMIA TRANSMONTANA À SUA MESA

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

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



## O céu pode esperar

## PATRÍCIA SOUSA

Alma do projeto *O Amor Supera Tudo*

TEXTO: Ricardo Moura  
FOTOS: Hugo Delgado

**Entramos numa casa branca erguida junto a uma estrada movimentada do concelho de Barcelos. O cimento e a lama que a envolve contrasta com o abraço de paz que cedo recebemos. É nele que vamos cozer e saborear *O Amor Supera Tudo*, notável projeto de Patrícia Sousa, minhota de gema, de palavra fácil, que gosta de abraços e que tem os olhos colados no amor.**

Foi menina de muitos planos, envolvida em quase tudo que mexia com o brio da freguesia de Martim, plantada no extenso município de Barcelos. Esteve no núcleo fundador do Agrupamento de Escuteiros 1204 – Corpo Nacional de Escutas e no Movimento Independente que conquistou as eleições, há mais de 20 anos, para espanto de muitos. Pelo meio, criou uma equipa feminina de futebol.

Por essa altura, o mundo de Patrícia Sousa era um jardim perfumado. Tudo era vida e gente. Muita. Cresceu por entre irmãos, primos, sobrinhos, tios e pais tranquilos. Nunca houve pedras num percurso de abrigo: “a minha casa sempre foi o porto seguro de toda a família”, confidencia.

A infância foi feliz com espelho na avó materna que cedo lhe incutiu armas para derrotar o medo: “eu digo sempre que a minha infância foi muito feliz. Com episódios engraçados como este que conto pela primeira vez. A minha avó vendia pão. E desde pequena ia com ela, antes de ir para a escola. Ela levava a canastra grande e eu a pequenina. Ia pelos caminhos fora e eu dizia bom dia a toda a gente. E porquê? Porque tinha muito medo de cães. Então a minha avó dizia-me: diz-lhes bom dia que assim vão conhecendo a tua voz e já te deixam passar”.

Única rapariga na família até aos 13 anos, Patrícia era o sol do pai. Um amor incondicional que sarapantava qualquer sobressalto. Foi sempre assim e

não se via a não ser assim. Fosse contra quem fosse ou a favor de quem fosse. Um bálsamo nunca tricotado que a levou a seguir em frente com as escolhas que quis.

Nesse tempo, os dias eram largos. Excessivamente abertos. As noites estendidas. Dava para tudo. No entanto, esteve na génese da fundação da Associação Humanitária de Dádiva de Sangue de Barcelos. Uma jovem com ‘sangue na guelra’ que brilhou – por ocasião dos 75 anos do Corpo Nacional de Escutas – de sorriso aberto junto a Jorge Sampaio, então Presidente da República.

## JORNALISMO

Houve sempre jornais nos tascos da aldeia. A maioria pegava nos desportivos. Um ou outro pincelava o olhar pelos matutinos da região. Patrícia estava sempre à cata do *Comércio do Porto*, um histórico fundado no século XIX, que já por essa altura, dava sinais de navegar em mar alto. Ora pelo grafismo, ora pelo contar diferente, disse para si que um dia iria lá trabalhar: “todos os dias lia o *Comércio do Porto*. Na hora de escolher, na ida para a Universidade, optei por ele. Estagiei e fiquei. Foram dois anos e só fui embora quando o jornal foi vendido. Já estávamos com ordenados em atraso até dizer chega”.

Patrícia tinha 22 anos quando chegou ao Porto. Na *invicta* não viveu o meio académico, tudo porque o coração batia com as mil e uma atividades em que estava embrenhada no Minho. As batidas por minuto do coração, nessa era, também tinham prego a fundo sempre que havia “um namorico”. Muitos “desabafos deixados num diário” que um dia foi assaltado pela curiosidade de um familiar. Um aperto que serenou pelo pedido de desculpas que ouviu.

Apesar da casa não ter livros à solta, esta mulher com alma de Martim, lia tudo o que podia. Escrevia o que via e o que imaginava. Na escola, as redações eram as melhores. Não pasmou a primeira linha que rubricou quando decidiu tirar a licenciatura em Comunicação Social (1995-2000), na Universidade do Minho.

**AVÓ**

Já foi aqui abordada a passagem pelo jornal *Comércio do Porto*. Uma despedida que provocou “horrores”. Foi “a primeira perda embora, na altura, não a tomasse como tal”. Todavia, a palavra ‘perder’ ganha dimensão, também por essa altura, quando tombou o primeiro pilar da infância: “foi um ano complicado...morreu a minha avó materna. Eu estava a viver uma fase muito eufórica da vida... (silêncio)”.

**ASAS À ESCRITA**

“Tinha de trabalhar, não é? Os meus pais continuavam a dar-me dinheiro e não podia ser. Como não conseguia estar parada, inscrevi-me logo na escola profissional para tirar o curso de formadores. Pouco depois aparece o *Correio do Minho*. Foi tudo muito rápido. Sem conhecer ninguém, nem mesmo o jornal, e a cobrir a região do Minho. Foi desafiante”. Uma casa onde permaneceu durante 21 anos e onde foi feliz na esmagadora maioria dos dias: “posso dizer que fui muito feliz. Associo este jornal à felicidade com as pessoas. Tínhamos um grupo extraordinário, talvez porque éramos todos da mesma idade. Estávamos todos com a mesma vontade, ainda com a mesma magia, com o acreditar que íamos mudar este mundo. Consegui sentir isto pelo menos durante 10 anos. Pude escrever e lançar notícias extraordinárias. Só que...o peso começou a fazer-se sentir”.

**GOLPES**

Com a entrada nos 30, Patrícia começa a ser apoderada por outros olhares. A reestruturação da empresa diminuiu a magia. A carga nos ombros estava a ser cada vez mais forte até o corpo quebrar. A paralisção do braço foi o primeiro sinal. O andar a mil, a fraca alimentação, o não querer ser brilho de palco, tudo somado originou um rombo emocional: “não parava em casa. Doía-me tudo. Andei a fazer terapias alternativas durante dois anos intensivamente para voltar a recuperar o movimento do braço. A seguir aparece-me o hipotireoidismo, doença autoimune. Não parava de correr. Tinha amigos que me deixaram de convidar para os aniversários porque nem sequer conseguia ir ao jantar. Saía do jornal sempre tarde e a más horas. A maior parte dos dias não jantava sequer”.

Na tentativa de minorar as dores, decidiu cortar umbilicalmente com os escuteiros da terra. Sentiu-se amputada. O tempo iria ser mais tempo. Um braço de estrada que passou a ser maior nos dias de folga, uma espécie de luzes pingadas na árvore de Natal.

**RESISTÊNCIA**

Não obstante, o verniz demorou pouco a estalar. O soalho estava gasto. Um romper a toda a hora. Sem bolo nem champanhe. Os olhos mais cravados. O olhar com menos brilho. O rastilho explodiu pela falta de solidiedade de um episódio a somar a outros. A decisão de querer sair do jornal foi tomada com as unhas espetadas na pele: “não foi fácil, mas era já insustentável. Foi a primeira vez que chorei. Desabou tudo. Disse à Direção que não queria mais isto para a minha vida. Deixei a coordenação e...continuei. Foi um erro. Quando dei conta, já estava a coordenar outra vez. Até que...aconteceu a tragédia com o meu pai”.

**PAI**

O dia acordou sossegado. Quente. Pedia maresia. A maioria já estaria a torrar ao sol. Outra tanta, entre afazeres adiados ao longo do ano. Em casa sabiam que o pai, nesse 12 de agosto de 2018, teria de ser operado. Uma cirurgia programada feita ao domingo com grau de imprevisibilidade a roçar o zero. Um ligeiro problema na coluna que recomendou que entrasse no hospital sexta-feira à noite para os obrigatórios preparos. Patrícia acompanhou o pai como pode devido ao trabalho aturado no jornal. Na véspera da operação, conseguiu falar com o pai *in extremis*. O diálogo abordou a necessidade de a filha tentar outro caminho sob pena de sugar-lhe os melhores anos: “lamento que ele nunca me tenha visto sair do jornal e ver que consegui ter outra vida. Era a vontade dele...o único conforto que tenho é que fui a última pessoa a estar com ele. Deixei-o muito confiante e tranquilo...”.

**BURACO**

O chão da casa entra em vácuo com o telefonema de domingo. Patrícia recorda-o em detalhe: “é curioso que ia viajar para os Estados Unidos, uns dias depois, com o meu irmão, a namorada e uns amigos. No entanto, tive um pressentimento que algo não estava bem.

**Os passos no hospital ardam. Uma febre que estalou quando foi conduzida para os cuidados intensivos: “acho que só foi aí que me caíu a ficha. Cuidados intensivos? Mas porquê? Caiu-me tudo. Fui para um buraco muito fundo. Eu sentia-me, tipo, a cair.**

**Quando nós acordamos, estávamos a cair no vazio. Eu nesse momento entrei em anestesia”.**

Acordei com o telefone a tocar. Era do hospital onde foi comunicado que o meu pai não tinha sido operado e que queriam falar connosco. Entretanto, o meu irmão já lá estava porque tinha morrido a sogra. Eu decido ficar em casa com a minha mãe. Chegam mais pessoas a casa. Pelo meio, há uns telefonemas entre familiares e eu começo a sentir que algo não está bem, mas longe de saber que o meu pai já estava em coma”.

Os passos na unidade hospitalar ardam. Uma febre que crepitou quando foi conduzida para os cuidados intensivos: “só foi aí que me caíu a ficha. Cuidados intensivos? Mas porquê? Caiu-me tudo. Fui para um buraco muito fundo. Eu sentia-me, tipo, a cair. Nesse momento entrei em anestesia. Aliás, a palavra anestesia, durante muito tempo, passou a ser proibida entre nós porque nem sequer conseguíamos ouvir a palavra. A nossa primeira reação ao choque é física. Sempre”.

Seguiram-se meses até ao último suspiro. Uma morte anunciada que ninguém merece sentir. Um alfinete a picar a todo o instante. Um sobreviver alienado “pela pessoa que mais amamos no mundo”. O choque é cruel: “a primeira vez que o vi em coma estava todo entubado. De fraldas. Acho que estive 10 segundos...saí porta fora e encostei-me à parede. Escorreguei e deixei-me ficar lá. Eu não consegui... (silêncio)”.

**Continua**



## MORRI

Patrícia garante que já morreu. Um véu que a transportou em voo para destino incerto. Um tiro sem pólvora que recorda, hoje, com serenidade: “morri literalmente. Não tenho dúvidas. Hoje consigo falar. Não deitei uma lágrima durante todo o processo. Não conseguia, como não consegui enviar uma mensagem a ninguém. Nem responder, nem atender chamadas”.

Meio ano volvido, acaba a agonia no corpo do pai. Pelo meio, um suplício diário. A lista de contactos muda e a decisão de não querer manter a vida que tinha. Porém, a pressão de regressar ao trabalho era muita. Reerguer a cabeça. O manter a mente ocupada. Voltou. Um retorno agridoce: “não estava minimamente preparada, mas só posso dizer bem do jornal. Foram muito amáveis comigo. No entanto, nunca sentimos a nossa dor validada. Sentia-me um extraterrestre”.

A juntar a esta tortura, 10 meses antes tinha partido um dos melhores amigos da nossa entrevistada. Colega de profissão, desistiu da vida sem dizer adeus. E de novo a ironia de ter sido a última pessoa a estar com ele. A revolta e a dúvida se algo falhou nessa tarde. Seguiu-se o velório do amigo projetado em tantos olhares: “não imaginam a quantidade de pessoas que apareceram junto de mim a querer saber coisas. As pessoas são muito cruéis. Ele era uma pessoa feliz naquele momento. Nada fazia prever aquilo acontecer. E eu senti-me muito culpada. Procurei ajuda médica”.

## RESSURGIR

Chegados aqui, a questão fulcral: como voltar a andar em paz? Patrícia respira fundo e argumenta: “eu só tinha dois caminhos: ou morria ou seguia em frente. A vida colocou-me limites insondáveis. As pessoas são sábias e este fator pode ser determinante. Superar 2019 foi um desafio difícil. Muito difícil”.

**“...conseguimos manter a tradição de cantar os parabéns à meia-noite. Foi e é uma grande vitória, fizemos isso mesmo no tempo em que o meu pai esteve em coma”. Nesse dia, com bolo e “parabéns a você”, surge uma doce fotografia na cama do hospital do pai legendada com a frase O Amor Supera Tudo. A mesma que lhe ilumina o espaço onde constrói vidas em puzzle no projeto que a seguir narramos”.**

Passar os aniversários, as festas do Natal e da Páscoa..., “mas conseguimos manter a tradição de cantar os parabéns à meia-noite. Foi e é uma grande vitória, fizemos isso mesmo no tempo em que o meu pai esteve em coma”. Nesse dia, com bolo e “parabéns a você”, surge uma doce fotografia na cama do hospital do pai legendada com a frase *O Amor Supera Tudo*. A mesma que lhe ilumina o espaço onde constrói vidas em puzzle no projeto que a seguir narramos.

## ESBOÇO

Estar ligado à corrente. À família e aos que contam. Um cordão de energia que serve, diariamente, para caminhar. Hoje “já me permito emocionar e quando estou já não me travo, já me deixo ir”. Um fluir que amacia a alma. Passado este período acredita que a frase *O Amor Supera Tudo* foi “sussurrada pelo pai” no leito da cama porque “eu estava ao lado dele e eu escrevi isso na cama. Chamem-me louca. O que quiserem”.

Os dias iam destilando. Uns empurrados pelo vento Norte, outros acariciados pelo abraço da casa. Pegou no papel e foi escrevendo o que morava dentro de si. Voltou a ler. Paulo Coelho, escritor brasile-

iro, foi uma espécie de farol para avançar rumo ao Caminho de Santiago, sonho antigo vezes sem conta adiado desde o 9.º ano escolar.

**“O luto tem de se viver e sentir, ponto. Não há outra forma! E dói, dói muito (...) nós somos muito cruéis com as pessoas enlutadas.”**

Antes, no último dia de junho de 2021, bateu com a porta da casa na qual entrou ao longo de mais de duas décadas: “ninguém achava que eu teria coragem de deixar o jornalismo. Poucas pessoas sabiam”. Nesse ano, ainda foi seduzida pelo *Jornal de Notícias* para ser correspondente. Recusou. O mesmo não sucedeu quando embarcou para o Instituto Politécnico de Viana. A função foi menos exigente o que não significa que fosse menos “extraordinária”. Porém, “não era feliz no que fazia. Só aceitei porque não tive coragem de negar à pessoa que me convidou e que me queria muito ao lado dela. Foi muito difícil sair de lá. Voltei a despedir-me. Queria sair daquele mundo e conseguir parar. Hoje continuo com um podcast que faz parte do meu projeto”.

## PROJETO

Vive em “licença sabática da vida”. Os fios ligam-se. Uma conexão com ajuda em desenvolvimento pessoal à custa de “mentoras fabulosas” que a resgataram para a superfície. O buraco foi pontapeado: “já percebi que a Patrícia não era só aquilo e que o mundo não era só aquilo. Eu estava completamente tolhida”.

Próximo passo foi entrar no primeiro curso da Academia de Luto. Um curso de suporte técnico ao luto, feito online, onde as ferramentas de combate à dor são transmitidas. Esta aposta significou introspeção. Pouca gente. Intimidade. Longe do rebuliço que caracterizou grande parte da sua vida.

O aprender tem sido contínuo. Sem pressas até porque “pela minha experiência percebi que nada, absolutamente nada, nos prepara para ver partir a pessoa que nós mais amamos”. O luto “tem de se viver e sentir, ponto. Não há outra forma! E dói, dói muito”.

No luto há verdade, garante Patrícia. E máscaras? “Nós mascarámos, mas não pode haver máscaras, até porque o luto é muito solitário, mas precisa de uma rede de apoio muito forte. E nós para termos uma rede de apoio muito forte e coesa, essa rede de apoio tem de estar devidamente informada, tem de saber aquilo que é mais adequado. E nós não sabemos, nós somos muito cruéis com as pessoas enlutadas”.

A entrevistada afiança que o luto não é nenhuma doença: “é uma resposta natural, esperada e necessária. Quando perdemos alguém, muito, muito especial, como não sentir tudo aquilo que é natural? O nosso mundo assumido deixa de existir”. Uma carruagem que para em estações, por vezes sem luminária: “precisamos de apanhar os cacós para voltar a colocar o mundo que nunca mais vai ser igual ... nós precisamos do nosso tempo, e nós somos todos diferentes, porque trazemos uma bagagem completamente diferente”. Nessa ótica, acrescenta, “o luto é tão único e é uma verdadeira montanha-russa. E nós, tendo essa informação, informação é poder”.

Com este contexto, nasce o projeto *O Amor Supera Tudo*. Já o temos rabiscado. Agora vamos focá-lo em três pilares que surgiram de forma “muito gradual”.

Mulher de datas, Patrícia começou por criar o blogue no dia do seu aniversário. Poucos dias depois, a 1 de janeiro de 2021, podia ser visto com o olhar do mundo. No dia do Pai, publicou o Instagram e o Facebook. A 1 de julho “o primeiro dia do resto da minha vida”, ou seja, entra a vapor o projeto, com muito estudo pelo meio e que passou a ser concretizado a 15 de outubro de 2022 quando aborda unicamente a temática do luto.

Continua



*O meu trabalho é de  
educação para a vida.  
Nós só falamos de  
morte porque há vida,  
e nós só falamos de luto  
porque há amor*





## Novo Mundo de Patrícia irradia sorriso em três pilares

### - Caminhos de Santiago - Sessões de sensibilização e workshops - Histórias de vida

Com isto, entra na prática o primeiro pilar, já um pouco caricaturado anteriormente.

Os Caminhos de Santiago, na vertente espiritual, constituído por três etapas, iniciam em Valença do Minho. Em setembro de 2023 desencadeou “serviços de consultadoria”. Cobres que ajudam a equilibrar as contas da casa. Recorda a paixão pelo que viveu: “fiquei tão apaixonada pelo caminho, senti-me desarmada e quando dei conta comecei a organizar para pessoas que eu não conhecia”.

O segundo pilar é constituído por Sessões de Sensibilização e Workshops, dirigidas a dois públicos específicos: escolas e empresas: “faço online e presencial. Às escolas porque defendo que é de pequenino que as nossas crianças precisam ser ajudadas para mais tarde, em adultos, estarem mais informadas; o mesmo sucede com as empresas que carecem de informação para dar uma resposta adequada aos funcionários que regressam ao trabalho”.

Por fim, o último pilar: Histórias de Vida. “Passei de jornalista a contadora de histórias de pessoas muito especiais que já morreram. No fundo, estou sempre a falar de amor. Tem sido extraordinário. Não é terapia, mas é terapêutico. Gravo e oiço a gravação na íntegra. É esse autoconhecimento que também me tem permitido gerir muito as emoções. Depois mantemos uma conexão extraordinária, porque as pessoas têm a coragem de despir a alma. Tem sido incrível esta experiência, por isso digo que as Histórias de Vida acabam por ser o pilar mais importante do projeto. Não há nada melhor que nós homenagearmos o passado, darmos um presente ao presente e deixarmos um legado para o futuro”.

#### LIVRO A CAMINHO

A mente de Patrícia gira em torno do olhar penetrante que possui. Sente que a vida lhe deu outra oportunidade para deixar um legado particular. Honrar os seus e daqueles que confiam nela. Neste sentido, o próximo passo é “disponibilizar a história em livro”. Uma luta que irá vencer até porque o relato promete: “é uma história de um homem homossexual que nutre uma paixão incrível que quer deixar perpetuada”. Mais à frente, compilar as histórias em coletânea. Porque não?

Contas feitas, a estatística diz-nos que três a cinco pessoas vivem um processo de luto por cada pessoa que morre. Sabemos, também, que cada ser vive ao longo da vida, 40 a 60 perdas (incluem lutos não reconhecidos como perda gestacional, fim de relacionamento, diagnóstico de uma doença, saída da escola, etc.). Muito do sucesso é “escutar e estar presente”, sublinha.

Por entre tanto amor, com 48 anos, Patrícia ainda não fechou a sete chaves o sonho de menina: ser mãe. Se acontecer, a casa irá ficar mais branca. Caso não suceda, a mesma casa terá o som da menina que um dia saltava para a cama do pai à busca do abraço. Sim, porque *O Amor Supera Tudo*.



**Isabel Beauharnais**

project manager

+351 910 000 000

isabel@bravodesign.pt



telephone



sms



whatsapp



email



website



Incluí cartão físico com tecnologia wireless

[www.omeucartao.pt](http://www.omeucartao.pt)

*Isabel Beauharnais*

**CARTÃO DIGITAL**

**Atrativo Moderno Eficaz**



[www.bravodesign.pt](http://www.bravodesign.pt)

Município de Vila Verde amplia capacidade financeira em 2025 para conciliar prioridades sociais e novos investimentos estruturais

## MUNICÍPIO DE VILA VERDE REFORÇA INVESTIMENTO PARA “PROMOVER BEM-ESTAR E SATISFAÇÃO DAS PESSOAS E FAMÍLIAS”

**I**nvestir em mais e melhores infraestruturas e equipamentos, sem descuidar a missão social como área prioritária de intervenção municipal, representa uma aposta séria e estruturada na capacidade de promover níveis de bem-estar e de satisfação das pessoas e famílias”, é o grande objetivo do Plano de Investimentos da Câmara Municipal de Vila Verde, garante a autarca, Júlia Rodrigues Fernandes.

O Município de Vila Verde vai assegurar em 2025 um plano de investimentos estruturado de forma a conciliar o financiamento para equipamentos coletivos nas áreas de saúde, educação e turismo, com a concretização de um programa reforçado para a requalificação de estradas e a ampliação da rede de saneamento no concelho.

A aposta em infraestruturas e equipamentos consolida a linha estratégica para “a coesão e o desenvolvimento sustentado de todo o território”, num processo em que Júlia Rodrigues Fernandes sublinha a mobilização de recursos para “o desenvolvimento da economia local, a criação de riqueza e oportunidades de emprego, com melhores condições de vida para todas as gerações”.

A autarquia vai ter em 2025 um orçamento recorde de 51 milhões de euros, a que acrescem ainda as verbas provenientes dos fundos europeus e cerca de 25 milhões de euros que podem resultar do saldo de gerência.

A liquidez financeira da autarquia permite assegurar um volume avultado de obras estruturais, ao mesmo tempo que surgem ampliados os recursos para as funções sociais – para onde tem sido canalizado o grosso das despesas de investimento e que abarca áreas como a educação, a ação social e a saúde.

### ACESSIBILIDADES

O executivo camarário presidido por Júlia Rodrigues Fernandes prevê uma nova fase de intervenções em vias secundárias de comunicação rodoviária no interior do concelho. No primeiro semestre do ano deverá ser concretizado um novo concurso na ordem dos 3,2 milhões de euros para pavimentações.

Este investimento sucede aos concursos já executados no último ano, com valores acumulados superiores a 5 milhões de euros, que permitiram a reparação e repavimentação de estradas municipais e nas freguesias. A este volume de intervenções acresce o trabalho concretizado pelas equipas municipais, com particular relevo na rede viária.

“O forte investimento que foi feito nestes últimos anos para ampliar a rede de saneamento agravou a degradação de estradas e caminhos, com impacto maior nas zonas urbanas e habitadas, razão pela qual tivemos que aumentar o esforço financeiro para reparar e requalificar as nossas acessibilidades”, explica Júlia Rodrigues Fernandes.

A autarca sustenta que “as acessibilidades para viaturas e peões, assegurando maior fluidez e segurança rodoviárias, são determinantes para a competitividade territorial e a atratividade de novos investimentos, única forma de garantir as condições de desenvolvimento da atividade económica e, assim, alcançar cada vez melhores níveis de bem-estar social”.

O plano de mobilidade para o concelho aponta à criação de novas infraestruturas viárias com investimento direto do Município, de modo particular nos acessos a áreas empresariais.

São os casos da ligação da Vila de Prado à área empresarial de Oleiros (processo pendente da avaliação da Infraestruturas de Portugal sobre o entroncamento com a EN201) e o Eixo Periférico Norte-Sul (em fase de conclusão do projeto e que ligará Soutelo e o Parque Empresarial de Gême). Inclui-se ainda uma nova ligação entre as EN101 e EN 308 para ‘libertar’ a pressão de tráfego na entrada norte da Rotunda do Bom Retiro, em Vila Verde.

### EQUIPAMENTOS COLETIVOS

De forma a não pôr em casa a construção destas vias rodoviárias estruturantes para o concelho, a par de equipamentos programados também para candidaturas a fundos comunitários, a Câmara de Vila Verde salvaguardou o financiamento necessário na gestão do orçamento municipal.

Entre equipamentos previstos estão a ampliação e renovação da Estação de Tratamento de Água (ETA) do concelho, de estabelecimentos escolares e ou-



tros equipamentos coletivos, o Parque da Vila e os arranjos exteriores da Adega Cultural, a extensão de saúde de Cervães e a requalificação do Centro de Saúde de Vila Verde.

Está igualmente programado um forte investimento na rede de abastecimento público de água, abrangendo sobretudo as freguesias do norte do concelho, tendo em vista a qualificação de subsistemas de abastecimento, e cujo volume global poderá chegar aos 11 milhões de euros nos próximos anos.

Com um orçamento orientado sobretudo para as pessoas e para as famílias, a aposta na educação emerge no orçamento municipal de Vila Verde – aprovado em sede de executivo camarário e Assembleia Municipal – com um investimento previsto para 2025 superior a 5,6 milhões de euros.

O Município de Vila Verde vai ainda reforçar os apoios aos alunos e às famílias no âmbito da ação social escolar, garantindo transportes escolares totalmente gratuitos, as refeições e o prolongamento dos horários, o apetrechamento das escolas e as bolsas de estudo para alunos que frequentam o ensino superior.

### BENEFÍCIOS FISCAIS

A aplicação dos valores mínimos para impostos e taxas é uma tendência da política fiscal que a Câmara de Vila Verde vai manter em 2025, com o objetivo de assegurar uma gestão responsável dos recursos e concretizar uma estratégia de afirmação do concelho e de consolidação da sua coesão e competitividade. O IMI continua no nível mais baixo de 0,3%, sendo ainda reduzido para as famílias com 2 ou mais filhos e prorrogada a respetiva isenção ao abrigo do artigo 46.º do Estatuto dos Benefícios Fiscais.

As famílias carenciadas e os jovens têm direito à de taxas urbanísticas para construção de habitação. Os munícipes com idade até aos 40 anos beneficiam de isenção ou redução de IMT na aquisição de habitação.

As famílias mais numerosas e carenciadas têm acesso à isenção ou a tarifário social no âmbito das tarifas da água e do saneamento básico.

Às instituições e associações locais são atribuídas genericamente isenções de taxas municipais.

No que toca aos incentivos à atividade económica, para as micro e pequenas empresas estão consagrada a isenção do pagamento de derrama, a par da atribuição benefícios fiscais ao investimento e projetos empresariais que contribuam para a criação de novos postos de trabalho. Os empreendimentos turísticos, agropecuários, florestais e industriais continuam a beneficiar de isenções das taxas urbanísticas aplicáveis.

Com as pessoas no centro das prioridades, o executivo camarário aposta num ano de investimento “com relevantes obras em infraestruturas e equipamentos de basilar relevância para a promoção do bem-estar e para a progressiva melhoria das condições de vida, num processo que envolve todas as freguesias do concelho”.



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Delegação - Braga

## O ano de 2024 na Delegação de Braga

A Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro, abriu as suas portas à comunidade em maio de 2013 e tem como objetivos: Apoio psico-oncológico; Apoio social e Promoção de Educação para a Saúde junto da população.

Para que se possam cumprir estes objetivos, a Delegação de Braga conta com a colaboração de 3 psicólogas e 1 administrativa a tempo inteiro. Possui também uma bolsa de voluntários comunitários e de técnicos especialistas em diferentes áreas.

Sendo o objetivo principal o Apoio psico-oncológico, no ano 2024 foram efetuadas 2961 consulta, tendo sido apoiados 398 doentes e acompanhantes de doentes; No que se refere ao Apoio Social a Delegação está ainda a dar os primeiros passos, tendo apoiado economicamente 7 doentes com carências económicas.

Mas, o trabalho desta equipa incide ainda na sensibilização/divulgação de fatores que condicionam esta doença. Neste âmbito, foram

efetuadas: 9 Palestras/ tertúlias para a população em geral; 8 Workshops; 8 Bibliotecas Humanas em escolas e empresas; 15 Participações e/ ou sensibilização em escolas e empresas em Braga, Amares e Vila Real; 4 Programas de saúde na ULS de Braga e UCC de Barcelos; 4 Programas de Apoio a doentes oncológicos, tais como Yôga, Partilha, Meditação e Pilates Clínico; Foi ainda organizada uma consulta de Diagnóstico Precoce de Cancro da Cavidade Oral, tendo sido rastreados 75 utentes; No âmbito da angariação de fundos, a Delegação de Braga participou/ organizou 17 eventos em Braga, Vila Verde e Póvoa de Lanhoso.

Foi ainda, assinado um protocolo entre esta Delegação e a ULS de Braga com o objetivo de dar resposta mais eficiente e articulada ao doente oncológico; Para iniciar, em 2025, foram abertas inscrições para Voluntários Hospitalares, estes já estão a receber formação, para iniciarem, logo que possível, acompanhamento em sala de espera dos doentes oncológicos, no Hospital de Braga.

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

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



# BUDDA POWER BLUES

## 20 ANOS DE CARREIRA COM SAÚDE DE FERRO

Fotos: Kika de Codda  
BUDDAPOWERBLUES.COM

**C**onsiderados a melhor e mais importante banda de Blues do país, Budda Power Blues celebraram 20 anos de existência em 2024, com uma *tour* nacional e internacional e 12 álbuns editados. Estivemos à conversa com o líder do trio bracarense, Budda Guedes, para ficar a saber mais sobre um dos mais relevantes projectos da cidade.

**Em 20 anos de carreira quais considerarias os vossos pontos mais altos?**

É difícil definir pontos altos, mas posso salientar motivos de orgulho na nossa carreira. Os dois discos com a Maria João, os inúmeros concertos com a Shirley King (filha do lendário BB KING), a participação no Cotai Jazz e Blues em Macau (num dos maiores festivais de blues do mundo), os vários concertos no Blues Express Luxembourg, a parceria com Paul Lamb no disco de celebração dos 10 anos de band, a colaboração com Doug Macleod neste disco de celebração de 20 anos, as colabo-

rações com João Cabelreira, a gravação dos vídeos ao vivo na altura do lançamento do disco *Back to Roots* onde tivemos como convidados, Wolfram Minnemann, Alex Liberalli, Vitor Bacalhau, Ferna e Rita Sampaio.

**No início de 2024 lançaram um álbum novo intitulado *Walking Shoes & Thinking Hat*. Qual o significado deste título?**

É o título do *single*, que fala sobre um dos meus processos favoritos: as caminhadas. Sempre que caminho penso, surgem-me imensas ideias e relaxo. Não sou um caminhante profissional, mas adoro andar a pé e é um processo super libertador para mim. E esta letra fala exatamente sobre isso. Os sapatos de andar e o chapéu de pensar.

**Este disco é o primeiro a ser editado em formato Vinil. Porque essa decisão?**

Nos tempos em que vivemos parece-me que a forma mais honesta de ouvir música é o vinil. É algo que nos obriga a estar num local, que implica um ritual, o objeto é lindo e apetecível e acabamos por ouvir pelo menos um lado completo do vinil. Para além disso achamos que assinalaria de uma forma distinta o 20º aniversário.



**Há alguns dois convidados neste disco que somam ao formato power trio. Porque a escolha destes ilustres?**

Neste disco voltámos ao formato de trio sendo que contámos com a harmónica de João Andresen em duas músicas e com a narração de Doug Macleod em "I don't know but I've been told". Tudo foi muito natural. Quando terminámos as músicas foi claro que estes convidados tinham que fazer parte da aventura.

**Porque não um "best of" como disco de celebração de 20 anos?**

Esteve em cima da mesa fazer um best of, mas acho eu para uma banda como Budda Power Blues isso não faz grande sentido. Assim sendo decidimos fazer um disco novo que mostra como estamos agora e ao mesmo tempo que procurando fazer um resumo do que são estes 20 anos de banda.

**A celebração continuou durante todo o ano de 2024 com uma tour com 20 datas selecionadas.**

Fizemos questão de visitar algumas salas que foram importantes para a vida da banda, mas também abrimos portas a novas salas, porque o objetivo é olhar para a frente e pensar nos próximos 20 anos.

Assim sendo a única preocupação foi levar a celebração a todo o lado e estivemos em inúmeras cidades diferentes, destacando o Theatro Circo de Braga, o Centro Cultural de Belém, o Festival Blues Express no Luxemburgo e a Casa da Música do Porto, o Sons de Vez, a Noite

Branca de Braga e um concerto muito especial no café Concerto RUM by Mavy, no dia 25 de Dezembro, que foi o dia do primeiro concerto de Budda Power Blues, há 20 anos atrás.

**Terminaram a tour com lotação esgotada na Casa da Música do Porto. Qual o balanço que fazem?**

Esgotar é sempre uma sensação ambígua. Por um lado ficámos super orgulhosos mas por outro lamentamos que muitas outras pessoas não se possam ter juntado à festa. O concerto da Casa da Música foi em sexteto e não poderia ter sido um melhor final de *tour*. Revimos muito público com quem não estávamos há muito. Não tocávamos no Porto há mais de cinco anos e estávamos ansiosos pelo reencontro.

**Tens alguma coisa que gostasses de acrescentar a esta entrevista?**

Quero apenas agradecer-vos e agradecer àqueles que sempre têm apoiado a banda, seja a ver concertos, seja a comprar discos, seja a dar apoio das mais diversas formas. Sem público não há concertos e sem ouvintes não há discos. Por isso o nosso muito obrigado a todos os que contribuíram e contribuem para que nos mantenhamos ativos. Lembro ainda que os nossos discos podem ser comprados em [buddapowerblues.com](http://buddapowerblues.com) e estão disponíveis em todas as plataformas de música digital.

# DE BOAS INTENÇÕES ESTÁ O INFERNO CHEIO!



Confesso! Estou cansada da eterna desculpa: “mas não disse (ou fiz) com más intenções!”. A sério? Nunca tivemos acesso a tanta informação. Nunca foi tão fácil saber mais sobre qualquer assunto. Por isso, essas “boas intenções” já não servem mais de desculpa. Como continuamos a dizer e a fazer tanta asneira? Como continuamos a “espetar facas” nos corações que estão em carne viva? Como continuamos a fugir e a fingir? Se quisermos cuidar melhor uns dos outros precisamos falar sobre a morte e sobre o luto. Um coração partido não precisa de “ajuda que dói”.

O luto é uma resposta natural, normal, esperada e necessária perante a perda significativa de algo ou de alguém. O luto é uma experiência única para cada pessoa, e não há uma forma “certa” ou “errada” de senti-lo. O luto “abana” completamente a nossa estrutura. O luto “rouba-nos”, sem dó nem piedade, a vida que vivíamos. O luto “mata” o nosso mundo assumido.

O que é necessário, e urgente, é que a dor de quem está enlutado seja validada e respeitada. Errados não estão os sentimentos das pessoas enlutadas, mas sim aqueles que, de forma intencional ou não, tentam minimizar essa dor. O que a pessoa enlutada sente não está errado. Errados estão aqueles que não validam a sua dor.

Muitas vezes, quando nos cruzamos com uma pessoa enlutada, agimos por impulso, cometemos er-

ros, dizendo coisas que não são adequadas e, às vezes, até são (muito) prejudiciais. Somos muito cruéis com as pessoas enlutadas.

O luto é um processo natural que precisa ser vivido com toda a sua intensidade, com tempo e espaço. E aqui não há certo nem errado! O que falta, então? Faltam estratégias. Faltam competências. Faltam conversas abertas e sinceras sobre a morte e o luto. Quanto mais falarmos e aprendermos sobre estes temas, mais ferramentas vamos desenvolver para enfrentar o processo de luto de maneira mais equilibrada e saudável, respeitando sempre o tempo do outro.

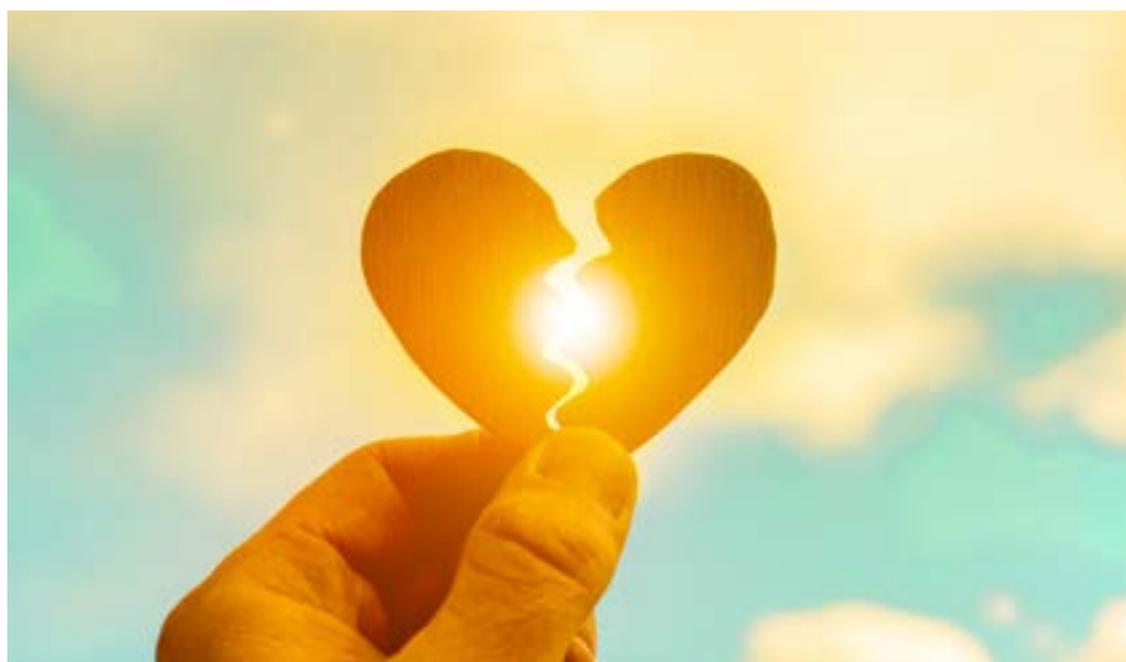
Quem ainda não passou por um processo de luto (mas vai passar de certeza absoluta), muitas vezes, não sabe como agir diante de um familiar ou amigo que está a enfrentar a perda de alguém querido. O medo de dizer a coisa errada, a insegurança sobre o que fazer, ou o desconforto de não saber lidar com a dor do outro faz com que muitas pessoas se afastem, silenciem ou até ignorem a situação. Porém, o simples ato de estar presente, de ouvir (sem julgar, sem minimizar, sem criticar, sem apressar) em silêncio e de oferecer um abraço pode ser mais reconfortante do que qualquer palavra. Quando nos encontramos incapazes de oferecer soluções (até porque não há soluções, muito menos fórmulas mágicas), a melhor coisa que podemos fazer é validar a dor do outro. Chega de boas intenções. Temos obrigação de fazer mais e melhor.



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  
968 246 011





**CARDINAL**  
CONSULTORES

## **CONTABILISTAS CERTIFICADOS**

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

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

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

# O BRILHO DE TIBÃES

# A

identidade de um povo é aquilo que o torna único e irrepetível, digno de ser amado, e o amor pela cultura onde se vive só existe se o indivíduo se amar a si mesmo. Ninguém ama se não se amar. Identidade é coesão. O historiador romano Salústio, do século I a.C., disse que quando há concórdia, até as nações pequenas prosperam; e se há discórdia, até as maiores se arruinam — palavras proféticas, já que foi a discórdia a arruinar o Império Romano. Pois esta concórdia brotada do amor impediu a destruição de muito do nosso património cultural.

O professor e historiador José Carlos Gonçalves Peixoto nasceu, cresceu e vive à sombra do mosteiro de Tibães. Ele mesmo assim se descreve. Como expressar melhor o amor que se sente por algo inestimável que pertence ao lugar onde se nasceu? Deus brilha no mosteiro beneditino, como se aqueles campanários elegantemente coroados de bolbos fossem o próprio Sol, e José Carlos Peixoto não perde de vista o foco que já esteve a ponto de se apagar. O amor atalhou o avanço das trevas. Ele tem a noção de que o mosteiro é perecível, por isso precisa de carinho. Está ferido, sangra, foi amputado a ferro e fogo de um claustro inteiro e de seus anexos, dói ver a chaga em carne viva. Isto só aconteceu porque se interrompeu a ligação umbilical com aquela joia do nosso património. Agora, o corpo dorido, vulnerável, carece de atenção. A memória não deixa esquecê-lo. É esse o título de um dos livros que José Carlos Peixoto escreveu, coligindo os resultados de investigações a Tibães e ao antigo couto, e que ganhou em 2017 o Prémio de História Local Dr. Manuel Monteiro, Memórias do couto de Tibães, incluindo preciosa informação histórica daquela comunidade, cujo trajeto foi pleno de vicissitudes após a extinção das ordens religiosas, em 1834, quando o mosteiro ficou entregue à incúria e à pilhagem.

Para amarmos a nossa história temos de a conhecer, e não há dúvida de que o conhecimento traz afeição. Um tibanense tem orgulho de saber que a sua terra já foi a mãe de todos os cenóbios beneditinos dos reinos de Portugal, e o

historiador José Carlos Peixoto dá a lume até os limites do couto, tendo ido aos sítios onde foram colocados os marcos de pedra, hoje abandonados, e alguns inclusive desaparecidos, que delimitavam as terras do mosteiro; ou que o rei Miro, dos Suevos, escolheu aquele lugar paradisíaco, que desce em branda vertente para o rio Cávado, para nele edificar o seu palácio, ao lado do retiro dos monges que seguiam a regra de São Bento, e que por isso ficou conhecido por «Mosteiro Palatino» (monasterium palatini — «palatini» terá dado o nome a Padim da Graça, que fazia também parte do couto), e que Miro deu o nome a Mire de Tibães. José Carlos Peixoto reconhece a importância fulcral de estudar o passado, como diz nesta sua obra das memórias do couto: “Se não ousássemos efetuar este trabalho neste momento, dentro de uma década toda a história local se perderia. Resgatamos, assim, da erosão e do esquecimento um conjunto notável de tesouros”.

A juntar a esta dedicação, José Carlos Peixoto escreve com a agilidade de um poeta. Repare-se na subtileza desta passagem, na mesma obra: “Tibães é um daqueles locais que parecem estar escondidos com o raro propósito de serem descobertos”. Isto coroa de magia aquele lugar, dá vontade de lá ir respirar a atmosfera mística, de contemplar o maior pinheiro de Portugal, plantado pela ternura dos monges, ou de ascender pelo escadório até ao paraíso de São Bento, escalada sublime ao longo das sete virtudes. Acima de tudo, dá vontade de o cuidar, e é disso que o legado cultural precisa: cuidado, em todos os sentidos.

O prolífico historiador tibanense escreve também sobre outros locais, como o Bom Jesus de Braga, recentemente distinguido pela UNESCO, e cujo conselho científico da candidatura do santuário a património mundial integrou. Lembremos os livros Bom Jesus do Monte, ou O funicular do Bom Jesus, devotados a “um conjunto notável de tesouros”.



João Nuno Azambuja





# 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)

## PELA SUA SAÚDE, JÁ FEZ A SUA HIGIENE NASAL HOJE?

# S

e lhe perguntarem sobre os rituais essenciais para a sua higiene pessoal, é possível que se lembre de rotinas como um bom banho depois de um dia intenso de trabalho, ou de hábitos simples como o de lavar os dentes depois de uma refeição ou o de colocar desodorizante antes de sair de casa. Mas será que se vai lembrar da sua higiene nasal?

Vejamos... O nariz, filtra diariamente milhares de litros de ar, poluído, com impurezas e microrganismos passíveis de causar doenças. É a porta de entrada para o nosso sistema respiratório e desempenha um papel crucial no que à imunidade diz respeito, uma vez que é a primeira barreira contra os agentes externos, que podem ser prejudiciais à saúde e, que se movem no ar que respiramos. Faz sentido incluímos a sua higiene, como um passo crucial, na nossa rotina diária? A resposta é sim, claro que sim e em todas as idades!

A higiene nasal apresenta benefícios como a remoção de excesso de muco em caso de doenças

respiratórias, a limpeza e hidratação da mucosa nasal e a melhoria da respiração. Além disto, como a higiene oral é importante para a prevenção de cáries e doenças das gengivas, a higiene nasal não só previne, como auxilia no tratamento de doenças das vias respiratórias, como rinites e sinusites. Pode ter mesmo impacto na qualidade de vida de quem a pratica diariamente, melhorando a qualidade do sono e diminuindo a fadiga.

Esta é uma rotina que deve ser realizada diariamente, uma a duas vezes por dia, com recurso a uma solução de água do mar isotónica ou soro fisiológico. Caso exista congestão nasal, pode optar por efetuar a higiene nasal com uma solução de água do mar hipertónica, que por ter uma concentração de sal superior à da mucosa nasal, tem efeito descongestionante.

Não descure a higiene nasal e promova-a em sua casa. É um hábito simples e todos têm a ganhar!



*Catarina de Matos  
Oliveira*

FARMACÊUTICA E GESTORA DE  
MARCA PRÓPRIA das Farmácias  
Holon



Semana das

# Francesinhas

13 a 19 de Janeiro



15,<sup>50€</sup>

## Reservas

 253 144 000

\*Preço por prato e por pessoa  
Inclui: 1 Cerveja ou 1 Refrigerante ou Água  
IVA incluído à taxa em vigor

restaurante

*El Olivo*

MELIÀ

BRAGA

Centro Cultural Vila Flor celebra 20 anos

## DINO D’SANTIAGO, LIANA FLORES, MÃO MORTA, SARA CORREIA, PEDRO PENIM E MORITZ OSTRUSCHNJAK SÃO OS PRIMEIROS NOMES A SUBIR AO PALCO DO CCVF

**N**o ano em que completa 20 anos de atividade, o Centro Cultural Vila Flor (CCVF) celebra a forma como tem levado a cabo a sua missão e afirma a sua potência enquanto projeto artístico, social e comunitário, de cocriação, fruição e formação cultural, do território, do país e do mundo. A diversidade à luz da realidade em constante transformação marcará a programação regular do primeiro quadrimestre do ano, promovendo inúmeras possibilidades de relação com os contextos da criação contemporânea em concertos que certamente ficarão inscritos na memória (Dino D’Santiago, Liana Flores, Mão Morta, Sara Correia) e espetáculos de teatro e dança que nos chegam por criadores nacionais (“Quis saber quem sou – um concerto teatral”, de Pedro Penim) e internacionais (“Cry Why”, de Moritz Ostruschnjak).

À programação regular dos primeiros meses do ano soma-se a realização de dois grandes festivais (GUIDance e Westway LAB) que são já um importante marco identificativo da pujança artística e cultural de Guimarães, tendo desenvolvido a sua notoriedade ao ponto de conquistar reconhecimento nacional e internacional.

É Dino D’Santiago quem surge no grande palco do CCVF a 18 de janeiro com a sua contagiante energia positiva que nos transmite uma intensidade e serenidade tão própria deste artista. Filho de pais cabo-verdianos, nasceu no Algarve e cedo se envolveu nos movimentos da música urbana globalizada, viajando com mestria entre estilos musicais, fundindo os universos do soul, hip-hop com o batuku e o funaná.

Trabalhando a tradição musical cabo-verdiana com o peso contemporâneo da eletrónica global, Dino já ultrapassou, porém, qualquer fronteira musical e social, tendo já sido reconhecido e multipremiado (inter)nacionalmente pelos seus sucessivos trabalhos.

Liana Flores surge a 26 de fevereiro no palco do auditório do Teatro Jordão. Após digressões esgotadas nos EUA e no Reino Unido, a cantora e compositora anglo-brasileira Liana Flores embarca numa digressão por Espanha e Portugal, no decorrer da qual nos vai mostrar, nesta atuação em Guimarães, a beleza multifacetada do mundo aos seus olhos. O concerto dos Mão Morta em Guimarães, no dia 1 de março, integrado na tournée “Viva La Muerte!”, promete agigantar o palco do Grande Auditório Francisca Abreu, no CCVF, com vários motivos de celebração (após o adiamento forçado da apresentação inicialmente prevista para novembro passado).

Os espetáculos da programação regular referidos têm todos início marcado para as 21h30 e realizar-se-ão todos no Grande Auditório Francisca Abreu (CCVF) com exceção do concerto de Liana Flores que decorrerá no auditório do Teatro Jordão. Os bilhetes para os espetáculos estão disponíveis online em [oficina.bol.pt](http://oficina.bol.pt) e presencialmente nas bilheteiras dos equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG), a Loja Oficina (LO), ou o CAO dos Fornos da Cruz de Pedra, bem como nas lojas Fnac, Worten e El Corte Inglés.



# Delicious Kebab

*o melhor  
sabor  
está aqui*



**962 371 807**

(chamada p/ rede móvel nacional)

**253 339 321**

(chamada p/ rede fixa nacional)

Av. de Sequeira, 4705-629 Braga

@nogueirabar.braga



**NOGUEIRABAR**

antonionogueira@live.com.pt

Segunda: Descanso

Terça a Quinta: 10h às 0h

Sextas e Sábados: 10h às 2h

Domingo: 17h às 0h

**“ PENSEI NUMA  
DECLARAÇÃO DE AMOR.  
PENSEI ESCREVER UMA  
DECLARAÇÃO DE AMOR.  
LEMBREI VIVER UMA  
DECLARAÇÃO DE AMOR.”**

Ernest Hemingway



**R**efletindo sobre a frase de Hemingway, e transpondo para as resoluções de Ano Novo que todos sonham, desejam, que se escrevem até aos rituais que se fazem, como é que estas resoluções se podem concretizar ao longo do ano, quando se permite esconder o Amor?

Este sentimento mais profundo e complexo que o ser humano experimenta, manifesta-se nas mais variadas formas, quer seja o Amor romântico, o Amor pela família ou pelos amigos. Mas na realidade, é o sentimento mais profundo que se pode experimentar quando se vive em autenticidade, em essência pura! Neste lugar, somos transportados para as memórias mais belas, para as risadas, pelos momentos partilhados, para as refeições preparadas com carinho!

A cozinha, neste contexto, torna-se num espaço sagrado, onde o Amor é traduzido em aromas, sabores e memórias. Cada ingrediente escolhido, cada prato preparado, não é ao acaso, carrega consigo uma intenção e tem uma história. O simples ato de cozinhar deve ser um momento de escolha consciente, um momento de meditação ativa, onde se aceitam as escolhas dos antepassados, tentando melhorar a cada prato, complementando a tradição com a inovação.

As receitas familiares passadas de geração em geração, que se observam em lindos pratos de todas as mesas portuguesas, principalmente durante a época festiva passada, são como histórias de amor que se entrelaçam, unindo pessoas, criando



uma verdadeira conexão. Cada página dos livros de receitas, escritos à mão pelas avós ou bisavós estão influenciados por experiências, vivências passadas, criando um legado familiar e cultural. Quantas vezes se observam livros de receitas com notas familiares, contas de farmácia ou de mercearia, até mesmo recados para os membros da família. Cada receita representa um ato de amor, cuidado, nutrindo a alma dentro de um sistema familiar. Estes livros são como mapas, permitem navegar pelo passado e compreender o presente, trazendo clareza e harmonia ao futuro quando colocado um novo ingrediente. Cozinhar com a ajuda da ancestralidade é um ritual de respeito pelas raízes familiares, que se pode

tornar num processo profundo de cura e transformação.

A forma como se prepara uma mesa, também reflete um equilíbrio interno entre o passado e o presente. Os serviços ou as porcelanas herdadas, ou aquelas que se adquiriram porque fazem lembrar algo ou alguém, ou simplesmente porque se deseja iniciar uma nova coleção e desenvolve-se uma nova história. A mesa não deve ser um local onde só se fazem as refeições, mas sim um local de celebração, uma oportunidade de reconexão com a ancestralidade, fortalecendo o amor próprio e harmonizando energias entre gerações. É o simbolismo de como se define a partilha, a generosidade e a gratidão. Afinal de contas, quem ensinou a preparar uma mesa, ou a comer com talheres?

Cada elemento da mesa, cada utensílio utilizado, conta uma história, a própria história, a própria. Quem sou EU. Quais as minhas raízes. O que quero para o futuro.

Este legado vai para além do objeto físico, torna-se numa mensagem entre a beleza interna, criando e desenvolvendo uma energia muito especial.

Assim, o Amor torna-se numa jornada, onde cada dia é uma oportunidade de expressar o que sente através da presença de outros ou pela própria presença. Neste equilíbrio entre o físico e o emocional, reside a verdadeira transformação. Cozinhar, o autocuidado e amor próprio são atos que se complementam, permitindo viver 2025 com harmonia e autenticidade. É a partir daqui que a magia acontece!



# FUT7

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

## 7 DESPORTOS

*Are you ready?*

[www.fut7.pt](http://www.fut7.pt)

918 698 939 · 253 323 669

 Fut7\_desportos

 Fut7Desportos

# 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 carácter e uma visão excepcional; 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.

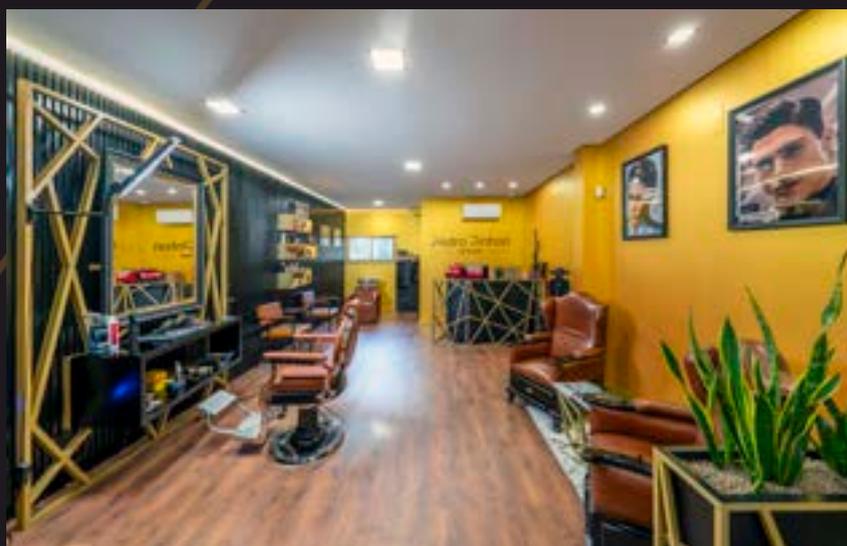
Hoje, cinco anos depois, o Salão Pedro Pinhon Hairdresser apresenta-se cheio de vigor e inaugurou uma nova área, em Julho: uma sala exclusiva, com atendimento personalizado e totalmente reservado a apenas uma marcação. “A ideia é ir além do que já oferecíamos: queremos ter um serviço premium, uma equipa 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 carácter 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.



**Cartão Cliente**  
peça aqui o seu  
e usufrua de inúmeras vantagens!



Rua dos Barbosas n°35  
4715-213 Braga

936994160

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



[pedropinhon\\_hairdresser](#)



[Pedro Pinhon Hairdresser](#)

**Pedro Pinhon**  
hairdresser

# III MERCADO DE OPORTUNIDADES FORTALECE ECOSSISTEMA ECONÓMICO DA PÓVOA DE LANHOSO E VISA POTENCIAR A TRANSIÇÃO DIGITAL DOS NEGÓCIOS LOCAIS

“Precisamos de nos posicionar na linha da frente, junto daqueles que já estão a competir em termos digitais e que já têm clientes do outro lado da rua e do outro lado do mundo. A Póvoa de Lanhoso tem vindo a fazer esse trabalho e tem de continuar a fazer. E, aqui, o Bairro Comercial Digital é muito importante”, frisou Frederico Castro, presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, na abertura da 3.ª edição do Mercado de Oportunidades. O autarca povoense foi acompanhado pelo presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça, fazendo questão de sublinhar esta “é uma iniciativa de sucesso que veio para ficar”.

O autarca da Póvoa de Lanhoso deixou o repto às empresas para que acelerem a transição digital e impulsionem os seus negócios, dada a importância que os negócios digitais têm hoje em dia.

## GABINETE DE APOIO À EMPREGABILIDADE COLOCOU 70 PESSOAS NO MERCADO LABORAL

O evento realizou-se, mais uma vez, na Praça Eng. Armando Rodrigues e contou com a participação de 14 entidades, entre empresas povoenses e instituições locais e regionais, com ligação à empregabilidade e ao empreendedorismo.

De entre outras considerações, o autarca povoense também salientou a importância da excelente parceria entre Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, a Associação Empresarial de Braga e a Associação Empresarial da Póvoa de Lanhoso para o fortalecimento do tecido económico local.

Frederico Castro deu conta da criação do Gabinete de Apoio à Empregabilidade que, em 2024, conseguiu a colocação de perto de 70 pessoas, dando resposta a necessidades de recrutamento das empresas, por um lado, e das famílias, por outro lado.

O Mercado de Oportunidades proporciona uma plataforma de interação para promover negócios e empresas locais, impulsionar o empreendedorismo, apoiar a empregabilidade e estimular parcerias, partilha e networking.





***“Esta iniciativa celebra a vitalidade económica do concelho e reforça os laços de cooperação entre o município, tecido empresarial e a comunidade local”***

“Esta iniciativa celebra a vitalidade económica deste concelho, mas também reforça os laços de cooperação entre Município, tecido empresarial e comunidade local”, referiu o Presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), Daniel Vilaça. “Este Mercado é um exemplo concreto de como com a união do esforço se pode transformar os desafios em oportunidades, abrindo novos caminhos para o desenvolvimento económico e social”, salientou. De entre outros aspetos, este responsável também apresentou um conjunto de programas que a AEB tem disponíveis para apoiar as micro e PME’s da Póvoa de Lanhoso, nos seus processos de transformação digital, internacionalização e qualificação de recursos humanos. Daniel Vilaça destacou que, com os Bairros Comerciais



Digitais, o comércio da Póvoa de Lanhoso passará a dispor de um Marketplace sem qualquer custo de adesão, visando atingir 210 empresas do concelho.

Tal como nas edições anteriores, a expectativa é de que passem também pelo certame pessoas disponíveis para novas ofertas profissionais, pois as entidades presentes estarão a fazer recrutamento.

Para além de uma visita às entidades representadas neste MO, o dia inaugural ficou completo com a realização de painéis temáticos. “Desafios associados à dupla transição: digital e verde” e “Sistemas de incentivos à competitividade empresarial” são os assuntos em análise, amanhã, sexta-feira.

## Antiga Escola Primária de Freixeiro de Soutelo ‘vira’ Fábrica de Memórias **“ESTA OBRA REGISTA O PASSADO, MARCA O PRESENTE E PROJETA-SE PARA O FUTURO”**

**A** Fábrica de Memórias, na antiga escola primária de Freixeiro de Soutelo, acaba de ser inaugurada pela mão do presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo, Luís Nobre. O momento ficou marcado pela abertura da exposição SOMOS NÓS – 1º Encontro de Saberes e Tradições, promovido no âmbito do projeto ‘Souto e Freixo’. “Esta obra regista o passado, marca o presente e projeta-se para o futuro, associando duas dimensões absolutamente fundamentais, como a Educação e a Cultura”, destacou o autarca vianense.

“Em cada cantinho do nosso concelho queremos ter um espaço de excelência e um ponto de atração para os habitantes”, sublinhou o presidente do Município de Viana do Castelo, realçando esta requalificação que “foi um sonho da freguesia que agora se torna realidade”.

O presidente da Junta de Freguesia de Freixeiro de Soutelo, Luís Lourenço, valorizou “trabalho de recuperação da antiga escola primária, numa parceria com a Câmara Municipal e outras entidades”, antes de ser descerrada a placa comemorativa. Recorde-se que, em outubro, a Câmara Municipal deliberou apoiar com 37.905 euros o projeto ‘Souto e Freixo’, por considerar o mesmo de grande valor para a freguesia e para o concelho. O apoio municipal surgiu, assim, no âmbito de um investimento total de 135.476 euros, dos quais 121.963 foram elegíveis.

### **EXPOSIÇÃO VALORIZA ARTES E OFÍCIOS**

A exposição, promovida pela Junta de Freguesia, pretendeu valorizar as artes e ofícios, lendas e memórias, património arquitetónico e natural,



tradições e gastronomia. Esta é uma iniciativa que celebra o artesanato, a criatividade e o talento local, através de trabalhos e criações que refletem a história, a cultura, as tradições e a identidade única da comunidade de Freixeiro de Soutelo.

## **APROVADO PROJETO DE 1,293 MILHÕES DE EUROS PARA PARQUE DE ESTACIONAMENTO PARA 20 AUTOCARROS ELÉTRICOS**

**O** executivo municipal acaba de aprovar o projeto de execução e a abertura de concurso público da ‘Construção de Infraestruturas de Apoio ao Transporte Urbano’, por um valor de 1,293 milhões de euros. A estratégia municipal para o ano de 2025 é a de explorar os transportes públicos urbanos, pelo que se desenvolveu o projeto de execução de infraestruturas de apoio aos transportes, nomeadamente um parque de estacionamento com capacidade para 20 autocarros elétricos e respetivo carregamento elétrico.

O prazo de execução de obra foi determinado em 150 dias a contar da data da primeira consignação parcial.

Recorde-se que, no passado dia 27 de dezembro, o executivo camarário aprovou a adjudicação e minuta de contrato de dois lotes, no valor de 5,124 milhões de euros, para a aquisição de 15 autocarros elétricos ou limpos, para que o município assumia o serviço público de transporte de passageiros urbano.

Para esta operação, Viana do Castelo já garantiu financiamento superior a 5 milhões de euros através do aviso ‘Investimento RP-C21-i12 – Descarbonização dos Transportes Públicos da Componente C21 do Plano de Recuperação e Resiliência’ para Descarbonização dos Transportes Públicos, sendo o único município beneficiado.

O Lote 1, constituído por dez Autocarros Standard (10-12,5m) elétricos, foi adjudicado por 3 775 182,50€, valor ao qual acresce o IVA à taxa legal em vigor. Já o Lote 2, constituído por cinco autocarros Midi (7-8,5m), foi adjudicado pelo valor de 1 349 609,75 euros, acrescido de IVA.



O executivo municipal aprovou ainda, relativo ao Lote 3, a não adjudicação e consequente revogação da decisão de contratar neste lote, que previa dois Autocarros Mini até 6m, para substituição dos atuais ‘Caramuru’ e ‘Himalaia’, visto que nenhuma das propostas cumpria a base do concurso e será necessário abrir novo procedimento.

### CARNEIRO

Carta Dominante: A Imperatriz, que significa Realização.  
 Amor: Um amigo pode estar em apuros. Fique atento. Na necessidade prova-se a amizade!  
 Saúde: Encontra-se em forma. Continue a cuidar de si.  
 Dinheiro: A realização profissional está para breve. Tenha fé e peça a Deus que o ajude.  
 Números da Sorte: 1, 19, 23, 28, 45, 48  
 Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 801**

### TOURO

Carta Dominante: 3 de Ouros, que significa Poder.  
 Amor: Vai viver momentos de puro romantismo.  
 Saúde: Estará com muita energia. Faça um passeio ao final da tarde.  
 Dinheiro: Fase de estabilidade financeira. Terá poder para fazer uma compra.  
 Números da Sorte: 3, 4, 17, 19, 24, 31  
 Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 802**

### GÊMEOS

Carta Dominante: A Estrela, que significa Protecção, Luz.  
 Amor: Período favorável ao romance. A Luz Divina ilumina a sua relação.  
 Saúde: Continue a pensar positivo e ganhe saúde. Está no bom caminho.  
 Dinheiro: Pode receber uma boa notícia no emprego. É o fruto da sua dedicação.  
 Números da Sorte: 1, 6, 16, 19, 27, 29  
 Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 803**

### CARANGUEJO

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria.  
 Amor: Dedique mais tempo à família. O sorriso deles vai ser a sua recompensa.  
 Saúde: Recupere as fazendo um passeio junto ao mar.  
 Dinheiro: Terá sabedoria para ultrapassar uma situação menos agradável no trabalho.  
 Números da Sorte: 9, 12, 25, 31, 38, 49  
 Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 804**

### LEÃO

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor.  
 Amor: O amor poderá chegar à sua vida. Mantenha-se otimista.  
 Saúde: Tome chá de salsa para eliminar a retenção de líquidos.  
 Dinheiro: Período favorável a ganhos inesperados. Pode respirar fundo.  
 Números da Sorte: 1, 9, 14, 26, 28, 47  
 Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 805**

### VIRGEM

Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Vitória.  
 Amor: Seja mais justo. Modere as suas palavras e atos. Não desiluda a sua cara-metade.  
 Saúde: Andará com o sistema nervoso alterado. Tome chá de erva-cidreira.  
 Dinheiro: Na esfera profissional alcançará a vitória. Parabéns!  
 Números da Sorte: 1, 13, 17, 35, 40, 47  
 Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo, nos momentos mais difíceis!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 806**

### BALANÇA

Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização.  
 Amor: Fase positiva a nível sentimental. Poderá fazer novos planos.  
 Saúde: Organize melhor o seu tempo livre. Procure relaxar.  
 Dinheiro: Poderá concretizar um desejo profissional.  
 Números da Sorte: 9, 14, 17, 25, 32, 48  
 Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 807**

### ESCORPIÃO

Carta Dominante: Valeta de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.  
 Amor: Repense a sua vida. Proceda às mudanças que a conduzirão à felicidade.  
 Saúde: Para deixar de fumar beba sumo de agrião com cenoura.  
 Dinheiro: É provável que a convidem para integrar um novo projeto. Arrisque!  
 Números da Sorte: 1, 18, 21, 29, 30, 35  
 Pensamento positivo: O amor invade o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 808**

### SAGITÁRIO

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa Escolha.  
 Amor: Visite amigos que não vê há algum tempo. Estime as suas amizades.  
 Saúde: Algumas dores de cabeça poderão incomodá-la. Descanse mais.  
 Dinheiro: Poderá ter de fazer uma escolha de trabalho. Ouça a intuição.  
 Números da Sorte: 7, 9, 17, 19, 20, 24  
 Pensamento positivo: Procuo ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 809**

### CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.  
 Amor: Evite que a família se intrometa na sua relação afetiva.  
 Saúde: Possíveis dores de ouvidos. Proteja-se do frio.  
 Dinheiro: O trabalho pode exigir mais de si. Seja cuidadosa.  
 Números da Sorte: 9, 10, 17, 23, 38, 45  
 Pensamento positivo: O amor enche de alegria o meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 810**

### AQUÁRIO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.  
 Amor: Boas energias a nível familiar. Passe bons tempos com o seu amor.  
 Saúde: Cuidado com o excesso de exercício físico. Evite fazer uma lesão.  
 Dinheiro: Poderá ter de fazer uma viagem. Comece já a amearhar dinheiro.  
 Números da Sorte: 1, 9, 10, 15, 29, 41  
 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 811**

### PEIXES

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia.  
 Amor: Tendência para sentir-se nostálgica. É importante que se distraia.  
 Saúde: Poderá ter dores de estômago. Faça várias refeições ao dia de modo a comer pouco de cada vez.  
 Dinheiro: Irá sentir que o dinheiro lhe foge por entre os dedos. Calma!  
 Números da Sorte: 1, 21, 35, 39, 41, 49  
 Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 812**

**CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE**

**Agora mais perto de si!**

Centro **Maria Helena**  
**(00351) 210 929 030**  
 Av. Prala da Vitória, nº57 4ºDto 1000-246 Lisboa - Portugal  
[www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt) [www.facebook.com/MariaHelenaTV](https://www.facebook.com/MariaHelenaTV)

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

*Estou em processo de divórcio e tenho duas filhas em comum com a minha futura ex-mulher: uma de cinco anos e outra de três. Ela trabalha com redes sociais e costuma partilhar o dia-a-dia das nossas filhas, mesmo até quando fazem birras. Já comentei com ela que não me sinto muito confortável com essa exposição, mas ela refere que as nossas filhas gostam e que as partilhas lhe trazem imensas parcerias. Há algo que possa fazer, no âmbito do processo de regulação das responsabilidades parentais?*



## PARTILHO, LOGO EXISTO



**aro leitor,**

Entramos em 2025 com uma perceção bem distinta de há vinte e cinco anos. Na entrada do novo milénio, os antigos acreditavam que o mundo iria acabar. Hoje, o nosso mundo apenas parece terminar quando há quebra de eletricidade ou nos deparamos com quaisquer problemas relativos à Internet.

Se, por um lado, estarmos todos conectados numa rede virtual permite que nos sejam abertas portas que, de outro modo, não conceberíamos como possíveis, por outro, com uma mera partilha estamos a correr as cortinas das nossas casas para todos quantos queiram ver. No entanto, enquanto adultos, correr as cortinas é uma escolha. E quando, ao fazermos isso, mostramos as nossas crianças através das nossas janelas?

Costuma agora dizer-se que se o momento não for partilhado nas redes sociais, não existe. Com isso, assistimos diariamente a inúmeros vídeos e fotografias de crianças, maioritariamente partilhados pelos próprios pais, e divertimo-nos com as peripécias próprias das idades. Vemos até situações como as que o leitor partilha, de crianças a fazer birras ou a chorar e, muitas vezes, rimo-nos delas pela sua inocência. Mas paremos agora para refletir: e se fosse um adulto na mesma situação? E se partilhássemos um vídeo de um adulto, num momento igualmente vulnerável? Continuaríamos a achar piada ou consideraríamos que se estaria a exceder determinado limite, nomeadamente o seu direito à reserva da vida privada?

É uma ponderação desse género que dá palco ao debate acerca da exposição das crianças nas redes sociais. O nosso ordenamento jurídico é claro quanto aos direitos de personalidade jurídica, que se adquire no momento exato em que uma

pessoa nasce. Todos temos, entre outros, direitos à identidade pessoal, ao bom nome e reputação, à imagem, à reserva de intimidade da vida privada e familiar e à dignidade pessoal.

A exposição de uma criança, seja a fazer uma birra ou meramente a brincar ou a sorrir para uma fotografia, ainda que feita pelos pais, pode colidir com alguns desses direitos que ela adquire mal nasce. A nossa lei não permite, inclusive, que a exposição da nossa imagem prejudique a nossa honra, reputação ou a nossa dignidade, o que, muitas vezes, pode acontecer quando os pais partilham determinadas vivências dos filhos menores.

Além disso, é aos pais que cabe o dever de assegurar a segurança dos filhos. Assim, mesmo quando as crianças parecem gostar das partilhas feitas pelos pais, há que ter em atenção o facto de que elas não têm a mesma maturidade nem a mesma literacia digital do que um adulto para avaliar o que essa partilha efetivamente significa ou os perigos que pode acarretar. Note-se que metade das imagens de crianças que circulam em sites de conteúdo exclusivo para adultos advêm de partilhas feitas pelos pais, muitas delas aparentemente inocentes. Outras, são até manipuladas através de Inteligência Artificial.

Por isso, nos tempos que correm, a partilha da imagem dos menores nas redes sociais deve ser um tema a tratar entre os progenitores na regulação do exercício das responsabilidades parentais. Os progenitores, a par com os profissionais do direito, devem ponderar os prós e os contras da exposição dos menores nas redes sociais, avaliando o que essa partilha, ou a falta dela, contribui para o superior interesse das crianças.



Dra. Filipa Menezes  
ADVOGADA

# À DESCOBERTA DOS AÇORES

## Quatro sugestões de eventos para correr em cinco ilhas do arquipélago

Por: Trail-Running.pt Fotografias: Matias Novo; Pedro Silva; Juliana Costa; Pedro Silva



### POVOAÇÃO TRAIL

[www.povoacaoatrail.pt](http://www.povoacaoatrail.pt)

09 março

**Provas:** Trail Sprint 15 km (800 m D+); Trail Longo 30 km (2.000 m D+); Trail Ultra 50 km (3.500 m D+)

A 5.ª edição deste prestigiado evento de trail running, na ilha de São Miguel, nos Açores contará com três distâncias competitivas e uma caminhada. Os percursos desafiantes, marcados por subidas exigentes e descidas técnicas, fazem as “delícias” dos participantes. Um prémio monetário no valor de 6.700€, dividido pelas três provas, é um atrativo adicional.

A qualidade deste evento é inquestionável, com as quatro edições anteriores esgotadas e uma lista de participantes que incluiu grande parte da “fina flor” do trail nacional e corredores estrangeiros de cerca de 20 nacionalidades.

O concelho da Povoação, descrito como “o concelho mais lindo dos Açores”, situa-se no extremo sudeste da ilha de São Miguel. Foi na Povoação que se deu a fixação dos primeiros portugueses que aportaram à ilha, origem do nome do concelho.

Por todo o concelho, os visitantes podem usufruir de magníficas paisagens, parques, miradouros, piscinas de águas quentes a 39°C e praias (incluindo uma de água tépida). A Lagoa das Furnas, outro recanto imperdível, encanta pela sua beleza e magia.



### ULTRA BLUE ISLAND BY AZORES TRAIL RUN®

[www.azoresttrailrun.com](http://www.azoresttrailrun.com)

02 - 04 maio

**Provas:** Family Trail 10 km (400 m D+); Ten Volcanoes 25 km (900 m D+); Coast to Coast 42 km

(1.700 m D+); Ultra Blue Island 65km (2.500 m D+); Whalers’ Great Route Ultra-Trail® 115km (4.600 m D+)

Com dez anos de existência comemorados no ano passado, o evento pioneiro do trail running nos Açores promove, através de percursos acessíveis, um profundo respeito pelo meio ambiente e fortalece os laços entre os participantes e a comunidade local da ilha do Faial. Um exemplo notável dessa integração é a inclusão da tradição baleeira açoriana, um elemento cultural distintivo da região.

O Ultra Blue Island oferece distâncias para todos os gostos e capacidades. Pode aventurar-se numa distância de 10 quilómetros até aos 115 quilómetros da prova mais longa.

No que diz respeito ao clima dos Açores, a única certeza que existe é a de que não há certezas. Com dez edições realizadas, o Ultra Blue Island já apresentou todos os cenários que se podem encontrar num evento desta natureza.

Descubra o paraíso dos corredores com paisagens vulcânicas e vegetação exuberante. Aproveite a luz do dia prolongada em maio e explore a cultura açoriana com atividades como observação de baleias e culinária local.



### SMAT - SANTA MARIA TRAIL BY SPORTZONE

[www.trailsaopedro.pt](http://www.trailsaopedro.pt)

17 maio

**Provas:** SMAT10 10 km (225 m D+); SMAT20 20 km (1.010 m D+); SMAT35 35 km (1.820 m D+); SMAT55 55 km (3.008 m D+)

O Santa Maria Trail - SMAT é um evento meticulosamente organizado pela Secção de Trail Running da Casa do Povo de São Pedro. Com quatro edições realizadas e um número crescente de participantes, o evento tem como objetivo consolidar a ilha açoriana de Santa Maria no panorama do trail, ambicionando ainda estabelecer um novo recorde de atletas inscritos — são esperados cerca de 400 participantes.

A quinta edição do evento apresenta quatro provas competitivas, incluindo o mini trail, perfeito para aqueles que desejam participar numa distância mais curta e acessível. Adicionalmente, é oferecida uma caminhada, ideal para os que preferem desfrutar da natureza de uma forma

mais tranquila e contemplativa.

O SMAT revela recantos verdadeiramente icónicos que ilustram a riqueza natural e cultural da ilha mais antiga do arquipélago. As emblemáticas baías da Praia Formosa, Maia, São Lourenço e Anjos, assim como os impressionantes geossítios da ilha do Barreiro das Piedades, Ribeira do Maloás (Calçada dos Gigantes) e o Barreiro da Faneca, considerado o “Deserto Vermelho dos Açores”, tornam a experiência memorável.



### TRIANGLE ADVENTURE BY AZORES TRAIL RUN®

[www.azoresttriangleadventure.com](http://www.azoresttriangleadventure.com)

24 - 26 outubro

**Etapas:** From Vineyards to The Mountain (Pico, 24/10) 28 km (2.402 m D+); Fajãs Trail (São Jorge, 25/10) 24 km (1.008 m D+); Volcanoes Trail (Faial, 26/10) 33 km (1.454 m D+)

No último fim de semana de outubro, as ilhas do Pico, São Jorge e Faial revelam os seus segredos mais bem guardados aos trail runners que aceitam o convite para viver uma verdadeira experiência arquipelágica na natureza intacta dos Açores.

A Triangle Adventure é uma prova em três etapas, que começará no dia 24 de outubro com a prova “From Vineyards to the Mountain”, na ilha do Pico. A segunda etapa decorrerá em São Jorge com o “Fajãs Trail”, no dia 25, e a terceira e última etapa, “Volcanoes Marathon”, acontecerá no Faial, no dia 26 de outubro. No total, as três etapas somam cerca de 100 km.

Os participantes enfrentam uma variedade de terrenos, incluindo trilhos de montanha, caminhos costeiros e paisagens vulcânicas. As vistas panorâmicas e percursos desafiadores atraem corredores de todo o mundo.

Esta é talvez a única prova no mundo que passa por três áreas com classificação UNESCO, Património Mundial, Reservas da Biosfera e Geoparque.

**A Revista Sim e a Trail-Running.pt vão marcar presença nestes 4 eventos.**



# prime smile

## APOSTA NA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE ENTRE MÉDICO E PACIENTE

Proximidade, empatia e ajuda. É este o lema da Prime Smile – Medicina Dentária, instalada no elegante edifício da Primavera Software, em frente ao Minho Center, em Braga. Projetada com a missão de “aproximar a relação entre o médico dentista e o paciente”, a unidade clínica pretende fazer a diferença na saúde oral dos bracarenses, oferecendo um espaço altamente inovador e dotado das mais inovadoras tecnologias e métodos de tratamento dentário.

A Prime Smile – Medicina Dentária nasceu em Braga em 2024 pela mão do Dr. João Mendes e da Dra. Mafalda Santos, implantando em território bracarense a sua quarta unidade de saúde dentária em Portugal. A Prime Smile tem outras duas clínicas instaladas na Senhora da Hora, em Matosinhos (Porto), e em Marco de Canaveses, junto ao Parque da Cidade, para além da unidade mãe – a Clínica Fontes Mendes – Reabilitação Oral, em Arouca.

Dotada de uma grande capacidade de resposta, a Clínica Prime Smile – Medicina Dentária oferece uma vasta gama de serviços e tratamentos dentários nas várias especialidades, desde a área da Implantologia Avançada às áreas da Ortodontia, Estética Dentária, Edodontia, Odontopediatria e Prótese Dentária.

Para além da garantia de segurança em termos de conhecimentos médicos especializados, a Prime Smile – Medicina Dentária realiza também todo o acompanhamento ao paciente, mediante um tratamento personalizado e no máximo conforto. A primeira consulta de avaliação não tem qualquer valor associado para quem nos procura.

“Disponibilizamos nas nossas clínicas todo o tipo de exames médicos, desde a ortopantomografia 2D, TAC (CBCT) - 3D, considerando que é mais uma comodidade que oferecemos aos nossos pacientes”, frisou Diogo Tamagnini, responsável pela Direção de Operações da Prime Smile.

O Turismo Dentário é outra das novidades que a Prime Smile – Medicina Dentária traz para a cidade de Braga, trabalhando diretamente, através do marketing digital com as comunidades emigrantes, designadamente, do Luxemburgo, França, Bélgica, Suíça, Inglaterra, entre outras, que, nas visitas a Portugal, escolhem os serviços da Prime Smile para tratar da Saúde Oral e do seu sorriso.



**BRAGA**  
Edifício Primavera. 4719-006  
Lamações, Braga  
933 674 440

**AROUCA**  
Rua do Mercado, 4540-102  
Arouca  
256 946 399

**PORTO (SENHORA DA HORA)**  
Rua dos 4 Caminhos, nº55  
4460-391 Sra da Hora, Matosinhos  
916 060 644

**MARCO**  
Rua Quinta da Ordem 60 62  
4630-216 Marco de Canaveses  
931 926 060

# LA MOVIDA DE BRAGA

## 80' 90' 00'

No passado dia 14 de dezembro, o "Até às Dez" organizou uma edição especial de Natal, o "Christmas Generations", no Lago.

A festa contou com os DJ's Artur Ferreira e Barrica e ainda com os convidados especiais Manuel Lopes e Miguel Rendeiro.

Com muita alegria e uma pista ao rubro, esta celebração marcou o encerramento do ano de 2024 com chave de ouro, reafirmando o sucesso deste projeto.

Para 2025, o "Até às Dez" promete muitas novidades, mantendo o compromisso de criar momentos inesquecíveis ao som das melhores vibes!









**sim**





GRUPO  
MOVE

MIGUEL PEREIRA  
& RUI TEIXEIRA

# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende  
**vender** ou  
**comprar**  
um **imóvel**?

Fale connosco!

**Miguel Pereira**  
**961 729 254**

**Rui Teixeira**  
**961 778 690**



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



**LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!**

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8988. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

[grupomove.pt](http://grupomove.pt)



GRUPO  
MOVE

**TENS ATÉ 35 ANOS?**

**OFERECEMOS-TE  
A ESCRITURA DA  
TUA NOVA CASA!**

VISITA-NOS E VEM CONHECER AS  
VANTAGENS QUE TEMOS PARA TI.  
<https://www.grupomove.pt/habitacao-jovens/>



   [grupomove.pt](https://www.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