

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

sim[®]

303

FEVEREIRO 2025

f revistasim

ig revistasim.pt

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



TrofaSaúde
BragaCentro

O MÉDICO DE FAMÍLIA TROFA SAÚDE
O SEU MÉDICO DE CONFIANÇA EM AMBIENTE HOSPITALAR

Pág. 2-3



TrofaSaúde BragaCentro

O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA

TROFA SAÚDE

O Médico de Família Trofa Saúde destina-se a todos os indivíduos e famílias que desejem ter um Médico de Família da rede Trofa Saúde. A integração de um Serviço de Medicina Geral e Familiar numa estrutura hospitalar, com proximidade a especialidades hospitalares e outros serviços, proporciona uma resposta com celeridade e qualidade.

Apostamos, também, na inovação digital através da aplicação TrofaSaúde24, que permite a gestão da saúde individual e familiar e com a escolha do Médico de Família Trofa Saúde, tornando-o num aliado na promoção da saúde e prevenção da doença.

O Médico de Família estabelece uma relação com o seu doente ao longo do tempo e tem um papel fundamental na prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos, articulando-se com vários profissionais de saúde, médicos e não médicos, promovendo a coordenação dos cuidados prestados.

O Médico de Família Trofa Saúde é o especialista responsável pela abordagem da doença aguda e pelo seguimento de doenças crónicas (hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, obesidade). É responsável também pela promoção da saúde e bem-estar, na tomada de decisões de carácter preventivo, gerindo situações que surgem em estadios precoces e que possam necessitar de intervenção atempada, e no tratamento da pessoa, abordando-a nas dimensões física, psicológica, social, cultural, existencial e sexual.

A prestação de cuidados do Médico de Família Trofa Saúde assenta em 4 pilares essenciais:

- **Qualidade** dos cuidados de saúde prestados;
- **Acessibilidade** através de uma oferta alargada diária de consultas com o Médico de Família Trofa Saúde;
- **Comunicação** para melhor informar e cuidar, no que concerne à promoção da saúde e prevenção da doença;
- **Inovação** digital ao reforçar as ferramentas digitais ao dispor, de forma a aproximar o doente ao seu Médico de Família Trofa Saúde e ao plano integrado de seguimento ou tratamento.



UM MÉDICO DE FAMÍLIA INSERIDO NUM HOSPITAL

A integração da Medicina Geral e Familiar na estrutura de um hospital traz vários benefícios, nomeadamente a interação próxima com as especialidades hospitalares, como a Cardiologia, Pneumologia, Gastroenterologia, e outras especialidades como a Medicina Dentária, Nutrição ou Psicologia. Esta proximidade permite uma rapidez de ação na prevenção e tratamento, e também uma otimização da gestão integrada da doença crónica. A proximidade com o Serviço de Imagiologia e com o Laboratório de Análises Clínicas permite uma maior celeridade na prevenção, diagnóstico e tratamento. Por outro lado, a colaboração

na rede Trofa Saúde permite uma maior brevidade de agendamento de consultas e maior disponibilidade de exames. Por último, a integração numa unidade hospitalar permite a referência imediata para o Atendimento Urgente da Unidade Hospitalar, que funciona 365 dias/ano das 08H00 e às 24H00, havendo uma rapidez de ação e tratamento perante uma situação aguda que mereça observação atempada.

UM MÉDICO DE FAMÍLIA COM APOIO DIGITAL

A inovação digital tem sido revolucionária na área da saúde, cuja inovação permite melhorar o acesso aos cuidados de saúde

e a qualidade dos mesmos. A rede Trofa Saúde atualizou a aplicação TrofaSaúde24, que permite facilidade no agendamento de consultas e exames. Esta aplicação, em constante evolução, será, cada vez mais, uma ponte digital de informação clínica e de contacto entre o doente e o Médico de Família Trofa Saúde.

UM MÉDICO DE FAMÍLIA NO CENTRO DA SUA SAÚDE

Na app TrofaSaúde24, o doente já pode escolher, para si e para a sua família, o Médico de Família Trofa Saúde, que será o seu médico de referência na promoção da saúde e prevenção da doença.

A EQUIPA DE MÉDICOS DE FAMÍLIA TROFA SAÚDE DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO



Dr.ª Ana Carina Sá (OM57441)
Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar



Dr. Carlos Filipe Santos (OM53995)
Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar



Dr. Eduardo Ferreira (OM49334),
Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar



JÁ PODE ESCOLHER O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA TROFA SAÚDE NA APP TROFASAÚDE24. FAÇA JÁ O DOWNLOAD

 **TrofaSaúde**
Construímos relações de confiança

www.trofasaude.pt
facebook.com/gts.grupotrofasaude
geral@trofasaude.com



app TrofaSaúde24

A gestão da sua saúde sempre à mão



- Marcar consultas e exames
- Visualizar e partilhar imagens e relatórios de exames
- Consultar as preparações para exames
- Consultar tempos de espera do atendimento urgente
- Escolher Médico de Família Trofa Saúde **NOVIDADE**

FAÇA JÁ O **DOWNLOAD GRATUITO DA APP**
E USUFRUA DE TODAS ESTAS **VANTAGENS**



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

Deloitte.

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

outsystems



Regus™ VIEINOR



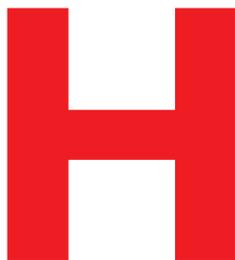
PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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



AGIR É PRECISO!



á qualquer coisa de verdadeiramente *bizarro* na nossa contemporaneidade. Somos tecnologicamente avançados, com robôs a fazer quase tudo por nós. A Inteligência Artificial, que na vida prática ainda só deu os primeiros passos, promete uma 'revolução' em todas as esferas da sociedade.

A vizinha Espanha acaba de avançar com uma nova legislação laboral com menos horas de trabalho para que as pessoas tenham mais tempo livre para si e para os seus. E o *tempo*, qual diamante bruto, é, de fato, uma das maiores preciosidades da nossa atualidade, onde a espécie humana vai sobrevivendo às pressões e exaustões do dia a dia até chegarem as famigeradas férias – que, por uma questão de economia, se revelam, muitas vezes, mais uma jornada extra para a fadiga em vez de servirem para o descanso e o relaxamento físico e, sobretudo, mental.

Vivemos permanentemente a correr. Pior: perdemos completamente a noção do sentido da vida. Que falta fazemos realmente neste mundo? Qual a nossa missão? A razão da nossa existência? O que nos move? Será que há ainda alguma coisa que nos faça parar?

O que me deixa perplexa mesmo é ver como esta humanidade contemporânea pouco ou nada tem de humano. É a época do individualismo puro, assoberbado, que toma conta de tudo e de todos num *umbiguismo* nunca visto. Uma época sem afetos, sem o cultivo de verdadeiras relações de amizade e de vizinhança, sem comoção. Gilles Lipovetsky denomina-a 'A Era do Vazio' (título de uma das suas obras com ensaios sobre o individualismo contemporâneo). Corroboro. Taxativamente. Mas é preciso ler para perceber melhor.

Apesar da sobredosagem informativa em que vivemos submersos, eu, todavia, não posso ficar indiferente quando, em plena época contemporânea e de tão grandiosos avanços tecnológicos, com carros voadores e viagens ao espaço, existem concomitantemente guerras no mundo, crianças que morrem e todos assistimos a isto, sem reagir, confortavelmente sentados no sofá, como se não fosse real. Não posso esquecer que só em janeiro deste novo ano de 2025, em Portugal, cinco mulheres foram assassinadas – a mais jovem de 17 anos e a mais velha de 72. No ano passado foram 25 e sempre envolvidas em contexto de violência doméstica.

Acaba de ser publicado um relatório, resultado de um inquérito realizado já este ano pelo movimento Missão Escola Pública, que revela uma realidade alarmante sobre a violência na escola e com cerca de 60% dos professores a indicar terem sido vítimas de agressões e *bullying* por parte dos seus alunos e dos próprios pais dos alunos. Destas situações apenas 18% das ocorrências foram denunciadas às autoridades.

Acredito que é pela Educação e pela Cultura que se pode fazer a diferença. Mas não podemos ficar 'impávidos e serenos' a olhar para as notícias e continuar indiferentes. Se existe violência nas escolas, faça-se algo, então, para terminar com isso. Exigem-se políticas interventivas e corretivas. Os professores e alunos agredidos não podem continuar a conviver com os agressores, tal como as vítimas de violência doméstica não podem continuar a sujeitar-se a qualquer tipo de agressão. Mas a nós, amigos, familiares, vizinhos, colegas, diretores, que sabemos do que se passa, exige-se ação. Não podemos continuar a compactuar com este nível de violência. Porque se não agirmos agora, já, hoje, acionando os meios possíveis para combater este flagelo e contactando as autoridades porque se tratam de crimes públicos, que a todos dizem respeito, então a perda que se equaciona é inestimável.

Eu sonho com um mundo evoluído, certamente. Mas que importa ir ao espaço e ter robôs e leis para nos deixarem mais tempo livre se a violência nos nossos dias continua a imperar?

Que sociedade queremos afinal? Que futuro é que realmente desejamos?

Há que ter esperança, sim. Mas não basta. É preciso, acima de tudo, agir.

"A liberdade, na esteira da guerra, propagou o deserto, a estranheza absoluta perante o outrem (...). Estamos assim no extremo do deserto; já atomizado e separado, cada um de nós se torna agente ativo do deserto, estende-o e aprofunda-o, incapaz que é de 'viver' o Outro".

Gilles Lipovetsky,
A Era do Vazio



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

Statuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passa aqui a camera do teu smartphone ou o teu Leitor de QR Code e folheia a Revista SIM gratuitamente, no teu telemóvel.



Se precisas de apoio, envia um Email: geral@revistasim.pt
Se gostas, partilha com os teus amigos!

CONSULTA AQUI A TUA

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**

BYD | M & COSTAS

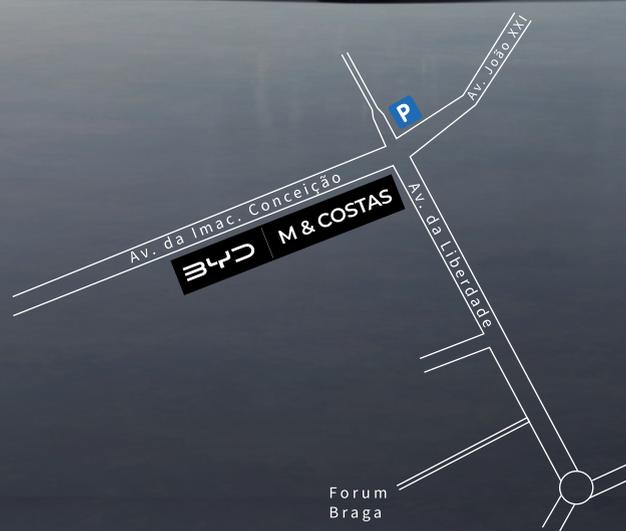
A BYD CHEGOU A BRAGA.

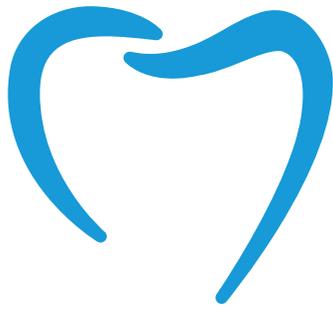


Av. da Liberdade, 223, 4715-037 Braga

Siga-nos   @mcostas.byd

byd.mcostas.pt





campo
das hortas
CLÍNICA MÉDICO DENTÁRIA



HONESTIDADE, INOVAÇÃO E PROFISSIONALISMO

Profissionalismo, inovação técnica e qualidade são os pilares da Clínica Médico Dentária do Campo das Hortas, que acaba de mudar de instalações para a Rua Nova da Estação, n.º 204-B, em Maximinos - Braga. Disponibilizando uma série de novas valências e serviços, a par das melhores condições de conforto e comodidade para os pacientes. A multidisciplinaridade continuará a ser uma das grandes apostas, pretendendo-se um alargamento nos serviços oferecidos, aliado às melhores condições de atendimento ao público que o novo espaço proporciona.

Dirigida pelos médicos Dr. Manuel António Machado e Dra. Catarina Santiago, a Clínica Médico Dentária do Campo das Hortas é já uma referência na cidade de Braga ao nível da saúde oral e muito

brevemente irá disponibilizar novos serviços em áreas complementares, nomeadamente na Terapia da Fala, Estética e aposta no reforço tecnológico com Laserterapia.

“A Terapia da Fala é um serviço que irá auxiliar e complementar os tratamentos da Odontopediatria”, explica o Dr. Manuel António Machado, mais concretamente nos casos que necessitam de uma abordagem mais abrangente, mais especificamente na ortopedia funcional dos maxilares. A Dra. Catarina reforça a ideia de inovação tendo em vista a aposta na Laserterapia em medicina dentária, que “será uma mais valia para procedimentos cirúrgicos e de bioestimulação.”, podendo ser amplamente aplicado em todas as valências da medicina dentária.

Outra novidade a ser ultimada é a aposta na Harmonização Oro-facial como forma de complementar o trabalho que é realizado, maioritariamente na reabilitação oral.

Todas estas novidades servem o propósito de *“fazer corresponder o sorriso e a saúde às expectativas de cada paciente”*, frisa o Dr. Manuel António Machado.

“Pretendemos sempre manter-nos à frente em termos de tecnologia e equipamentos inovadores, que possibilitam a realização de um vasto leque de exames e intervenções: desde CBCT, scanners digitais e GBT, entre outros, permitem-nos planificar e intervir de forma totalmente personalizada”.

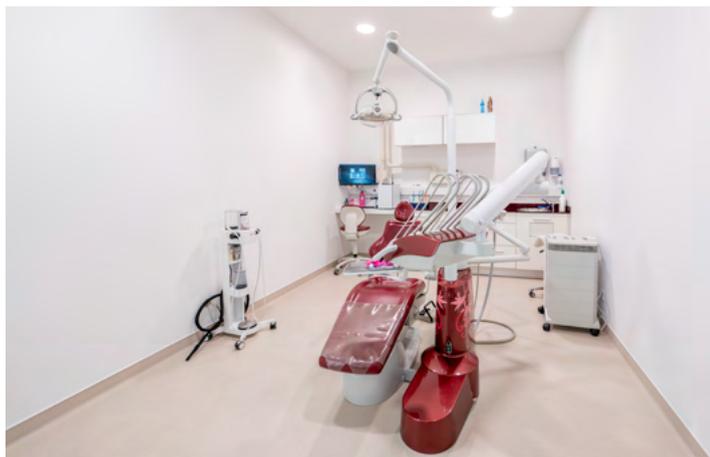
A Clínica Médico Dentária do Campo das Hortas disponibiliza todos os tratamentos na área da Medicina Dentária, desde a Implantação, Ortodontia e Odontopediatria passando pela Endodontia e Prótese Fixa e Removível.

“Temos uma equipa de especialistas que abrangem todas estas áreas e agora, com mais gabinetes podemos garantir uma resposta mais rápida, eficaz e com garantia de qualidade a quem nos procura. Uma equipa multidisciplinar sempre foi a nossa marca, para oferecer uma resposta completa e adequada ao paciente podemos ter de recorrer a mais que uma especialidade”, conforme nos

explica a Dra. Catarina Santiago. Ao todo, a equipa médica integra cinco especialistas, para além de três assistentes e uma rececionista.

“O nosso objetivo é manter a mesma linha de trabalho e coerência profissional que temos desenvolvido e pela qual os pacientes nos procuram”, sublinha Dr. Manuel António Machado. *“Pretendemos alargar os serviços mantendo o foco na continuidade deste projeto que iniciámos em conjunto há 14 anos. Ou seja, manter tudo o que nos diferencia mas com o up-grade nas instalações, potencializando a oferta de melhores serviços e abrangendo novas áreas, que façam sentido na dinâmica da nossa filosofia de trabalho e no âmbito da medicina dentária.”*

A Dra. Catarina destaca o facto de Braga ser *“uma cidade jovem, extremamente dinâmica e cuja população procura sentir-se bem, ressaltando o facto de uma boa saúde oral poder interferir com outras doenças sistémicas e no bem-estar global físico”*, nessa linha pensamento sublinha que *“muitos dos pacientes da clínica são pacientes habituais, com o cuidado de agendarem antecipadamente as suas marcações, compreendem que atualmente a Saúde Oral assume uma relevância cada vez maior e acima de tudo porque comprovaram a eficácia dos nossos métodos desde que são seguidos pela nossa equipa, há espírito de confiança e entrega ao nosso profissionalismo dedicado.”*





Pelo segundo ano consecutivo,
a sua preferência tornou-nos
líderes de vendas Audi.

 2023  2024

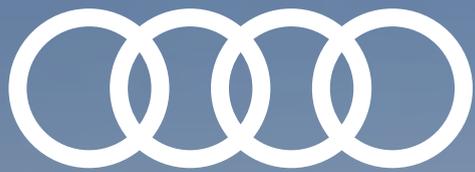
Jomecsport

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

Siga-nos   @jomecsport



Concessionário oficial  Audi Sport



Q6 e-tron

Um arranque do ano
em grandes condições



Saiba como aceder às condições especiais de financiamento exclusivas da Volkswagen Financial Services. E aproveite ainda a oferta adicional de 2.500€ em equipamento do seu Concessionário Audi Jomecsport.

Condições

- ✓ 0,99% juros¹
- ✓ TAEG 1,64%
- ✓ Primeira renda 37.244€
- ✓ Condições válidas para Audi Q6 SUV e-tron em stock
- ✓ Valor residual 18.447€
- ✓ **Agora com oferta adicional de 2.500€** em equipamento
- ✓ Prazo 24 meses

Audi Na vanguarda da técnica
Jomecsport

¹Exemplo para Audi Q6 e-tron 100 kWh Performance 326 CV. PVP 73.787,70€. Renda mensal de 30,44€. Contrato de 24 meses. Primeira renda de 37.243,85€, seguida de 11 rendas de 30,44 €, uma renda de 18.492,57€, 11 rendas de 15,20€, e valor residual de 18.446,93€. Valor financiado de 73.787,70€ em ALD Automóvel. Comissão de Abertura de 350€. TAN 0,99% e TAE 1,64%. Campanha válida até 31/03/2025. Financiado por Volkswagen Financial Services, uma marca Volkswagen Bank GmbH, Sucursal em Portugal. A SIVA S.A. e todos os seus concessionários autorizados são Intermediários de Crédito a título acessório e atuam sem carácter de exclusividade.



Conferência Europeia da Juventude reúne 140 participantes de 42 países

“É FUNDAMENTAL QUE BRAGA FIQUE UMBILICALMENTE LIGADA À REVISÃO DA CARTA EUROPEIA DA PARTICIPAÇÃO JUVENIL” (RICARDO RIO)

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

A revisão da Carta Europeia da Participação Juvenil na Vida Local e Regional foi o principal objetivo da Conferência Europeia da Juventude (CEJ), realizada recentemente em Braga. “É fundamental que Braga fique umbilicalmente ligada a esta revisão da Carta Europeia da Participação Juvenil. Este é um documento que influencia diretamente as políticas locais para a juventude em toda a Europa e a nossa cidade tem um papel ativo nesta transformação”, sublinhou, na abertura do evento, Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga.

Para além de discutir o futuro da participação juvenil, a CEJ serviu, também, para o Município de Braga dar “exemplos concretos das políticas inovadoras que temos implementado”. O autarca bracarense destacou a importância da conferência europeia em Braga, apontando o seu “significado especial” porque “somos um polo de inovação e envolvimento juvenil”.



Ao todo foram 140 jovens e autoridades locais dos 46 estados membros do Conselho da Europa que participaram na iniciativa, que teve lugar no Centro da Juventude de Braga e que foi determinante para equacionar o futuro da participação jovem na vida local e regional através da revisão da Carta Europeia da Participação Juvenil – um documento que, refira-se, não era atualizado há mais de 20 anos.

A revisão desta Carta surge num momento crucial para a juventude europeia, com vista a garantir que as novas realidades e desafios da participação cívica sejam efetivamente refletidos nas políticas locais e regionais.

A realização deste encontro na ‘capital do Minho’ confirma esse reconhecimento, reforçado recentemente pelo selo de qualidade atribuído pelo Conselho da Europa ao Centro de Juventude de



Braga, um reconhecimento exclusivo concedido apenas a projetos de excelência nesta área.

A ministra da Juventude e da Modernização, Margarida Balseiro Lopes, fez questão de marcar presença no evento, acompanhada pela vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, e pelo vereador João Rodrigues, onde deixou elogios ao executivo municipal, liderado por Ricardo Rio, precisamente porque segue uma das linhas mais prioritárias para o governo – já que o investimento na juventude supera os mil milhões de euros, sendo o IRS Jovem a medida que mais se destaca, bem como a isenção de impostos na aquisição de casa ou o cheque-psicológico ou o cheque-nutricionista. “Se há um concelho e cidade que é exemplo em matéria de juventude, é Braga”, frisou a governante.

Da CEJ 2025 e dos trabalhos que se estenderam durante três dias resulta o documento que é já denominado como a ‘Carta de Braga’, na qual sobressai a “urgência” de levar o texto e as expectativas dos mais jovens à Europa.

BRAGA É UMA DAS CIDADES MAIS JOVENS DA EUROPA

Com quase 40% da população abaixo dos 30 anos, Braga é uma das cidades mais jovens da Europa e tem desenvolvido um trabalho contínuo para fortalecer a voz dos jovens na tomada de decisões.

A presença de 140 participantes de 42 países evidencia a importância da revisão da Carta Europeia da Participação Juvenil para o futuro da democracia local e regional, garantindo que os jovens tenham um papel mais ativo na construção das suas comunidades.

Braga assume, desta forma, um papel central na definição das novas diretrizes para a participação juvenil na Europa, consolidando-se como um exemplo de boas práticas e inovação nesta área.

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

43 ANOS
ao serviço da sua
confiança!



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



2024+
DEGRABAR

Autofix
Peugeot SUV

Autofix
Peugeot SUV



14 anos de múltiplas atividades

'PARABÉNS A VOCÊ' NA CERCIBRAGA COM O SONHO NO LAR RESIDENCIAL

TEXTO: Ricardo Moura

FOTOS: Carlos Teixeira

A pretexto do 14.º aniversário da CERCIBRAGA – Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos mais Incluídos, a instituição convocou a família da cooperativa e entidades parceiras. A cerimónia foi aproveitada para ser inaugurada a escultura 'Harmonia', de Alberto Vieira, e entregar os Prémios Gratidão 2024. Entre os vários galardoados, destaque para Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga, que levou para casa o troféu de 'Personalidade' do ano.

Vera Vaz, presidente e cofundadora da CERCIBRAGA é uma mulher feliz. Foi fácil destapar-lhe o sentimento na cerimónia que assinalou 14 anos de vida desta nobre instituição bracarense cuja sede está instalada em Navarra.

O prémio "gratidão" assenta como uma luva num trajeto solidário, com pedras no caminho, superadas à custa da benevolência de muitos que não assobiam para o lado em situações que podem bater à porta de cada um quando menos se espera.

ANOS POSITIVOS

A responsável da instituição fez questão de sublinhar que estamos perante "14 anos muito positivos", reconhecidos pela "comunidade" numa missão que tem como finalidade "a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência e das suas famílias. Vera Vaz vai mais longe ao aplaudir o envolvimento de uma comunidade cada vez mais "consciente" com esta franja da sociedade.

SONHO: LAR RESIDENCIAL

Os olhos estão no futuro. A curto prazo, o sonho maior, passa pela "construção do Lar Residencial (daria resposta a 30 utentes) integrado num complexo de respostas, porque sentimos e temos dados que comprovam que há uma necessidade muito grande de respostas ainda na área da deficiência, a cobertura

é muito baixa e estamos apostados em concretizar". Nesse sentido, acrescentou a presidente da coletividade, "há indicação que virão alguns apoios por parte do Governo, nomeadamente o Programa PARES e que terá cabimento a questão do Lar Residencial, porque o PRR (Plano de Recuperação e Resiliência) não contemplava".

A concretizar-se, o projeto será implementado "numa outra freguesia, mais próximo do centro da cidade". Vera Vaz não quis destapar o véu embora admita que "já existem coisas minimamente firmadas que ainda não podemos adiantar muito, mas já existem alguns compromissos que têm tudo para dar certo".

RIO AGRACIADO

A quarta edição dos Prémios Gratidão agradeceu, de forma particular, a ação do atual presidente da Câmara Municipal de Braga. Ricardo Rio arrecadou o prémio "Personalidade", justificado "pelas mudanças significativas nas políticas e nos apoios" que o município dá a todas as organizações que trabalham nesta área.

Por sua vez, o líder da autarquia bracarense, respondeu que estamos perante uma instituição fundamental pelas respostas que disponibiliza e pelo trabalho que tem feito em benefício de uma franja da população que carece deste tipo de soluções e apoios". Ricardo Rio sustentou ainda que a CERCIBRAGA "é uma instituição valiosíssima para o concelho de Braga em complementaridade com as outras que integram a Rede Social". Sem se deter, o autarca fechou o rol de elogios com estas frases "foi uma instituição que vi crescer e acompanhei antes mesmo de ser Presidente de Câmara. É uma instituição que seguiu um percurso lindíssimo do ponto de vista do que foi a sua afirmação, dinamização e dimensão da sua sustentabilidade. É um trabalho extraordinário que foi desenvolvido e que serve de exemplo para muitas outras instituições".

Continua



Hallstatt

ÁUSTRIA

Viajamos consigo!

Rua Eca de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



PRÉMIOS - GRATIDÃO 2024

• **Categoria Particular:** Filipe Faria • Sérgio Rodrigues • **Categoria Família:** Marta Gomes • **Categoria Voluntário:** Teresa Silva • Pedro Apresentação
• **Categoria Empresa:** Fujitsu • Fuste • Mebra • **Categoria Personalidade:** Ricardo Rio



Até 801km de
autonomia



IVA Dedutível



Redução da Tributação
Autónoma

Arranque o ano com a energia da Carclasse.

Conheça a gama híbrida plug-in ou 100% elétrica com
benefícios fiscais* para particulares e empresas.

Contact Center
800 200 060**



Carclasse

info@carclasse.pt - www.carclasse.pt

*Benefícios fiscais conforme legislação em vigor. Imagens das viaturas não contratuais. **Chamada gratuita para território nacional.



DECORBANHO

Marcamos pela diferença !!

Visite o nosso showroom
e deixe-se surpreender!

CONTACTOS

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

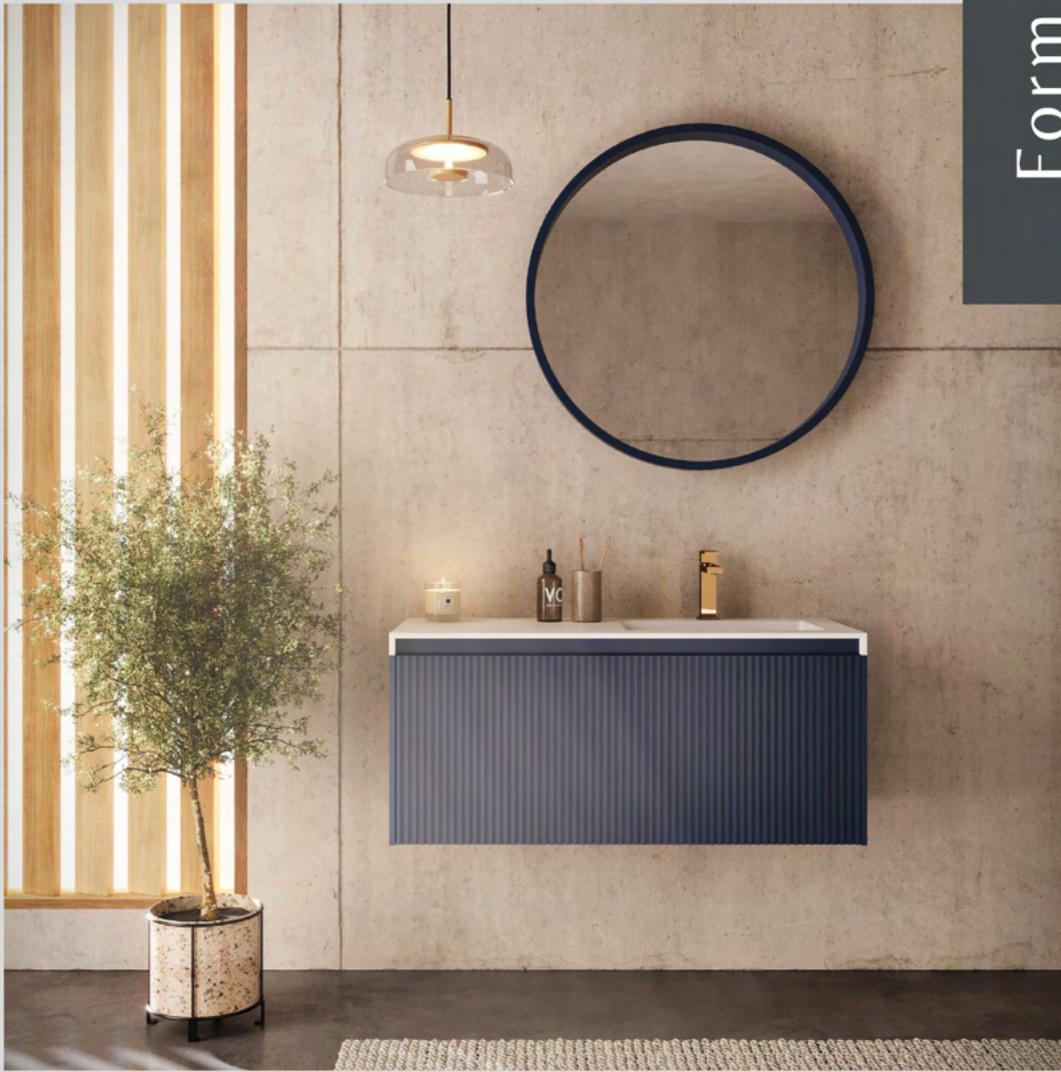
Morada

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

 decorbanho.pt

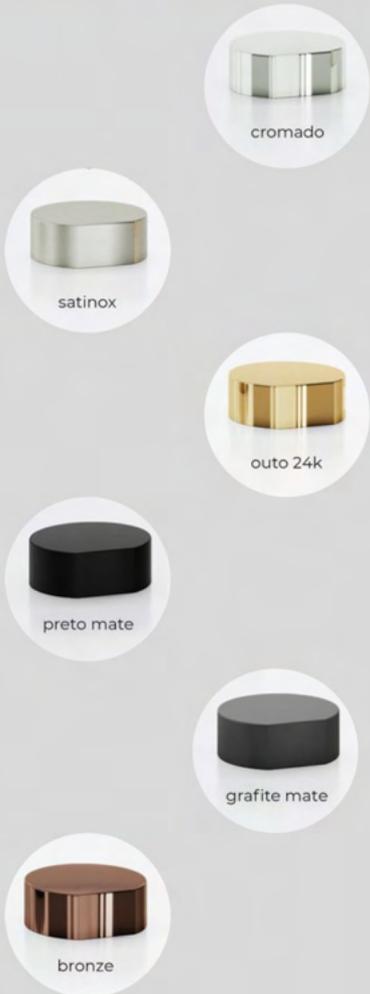
  @decorbanho





Form

DB
DECORBANHO



Knobe NIX

ctesi

ENTREVISTA



BRUNO NOBRE

NOVO DIRETOR DA FACULDADE DE FILOSOFIA
E CIÊNCIAS SOCIAIS - BRAGA

Natural da Guarda, desde setembro do ano passado que o jesuíta Bruno Nobre lidera a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS) da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, em estreita ligação à Companhia de Jesus, ordem religiosa católica fundada por Santo Inácio de Loyola, no século XVI.

Um homem formado em Engenharia Física Tecnológica e doutorado em Física de Partículas pelo Instituto Superior Técnico. Pulou depois para a Filosofia e Teologia com dois mestrados no Boston College (EUA). Neste trilho académico passou a ter um pós-doutoramento em Filosofia da Ciência na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Brasil). Integra ainda o Cluster de Religião e Ciência do projeto Higher Education for Social Transformation, das instituições jesuítas de ensino superior na Europa. Um andarilho cuja missão maior é valorizar a humanidade.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Carlos Teixeira

Quem é este homem que tenho à minha frente?

Tem à sua frente um homem jesuíta. Na minha identidade, talvez seja o traço mais importante porque é o mais profundo. Sou padre, membro da Companhia de Jesus, dedicado à Filosofia, embora a minha formação de base tenha sido em Física onde fiz, inclusive, um doutoramento. Mais tarde, estudei Filosofia e Teologia e acabei por ir parar à faculdade como professor e onde agora sou diretor. Estou na faculdade como jesuíta a desempenhar uma missão que me é confiada pela Companhia de Jesus. Sou da Guarda, um beirão. Vivi lá até aos 18 anos. A minha família é toda de uma pequena freguesia do concelho de Almeida. Isto marca, também, a forma como vejo o mundo e me relaciono com as pessoas.

O que é ser jesuíta?

Um jesuíta é membro de uma ordem religiosa da igreja católica, a chamada Companhia de Jesus. Foi fundada no século XVI por Santo Inácio de Loyola. É uma congregação religiosa que teve um impacto muito grande na história mundial e mais concretamente na história do nosso país. Os jesuítas são religiosos, o que significa que fazemos votos de pobreza, castidade e obediência. Vivemos em comunidade. Caracteriza-nos uma disponibilidade para servir a Igreja e o mundo onde formos mais necessários. Este traço de disponibilidade é muito característico de um jesuíta. Temos uma ligação histórica muito grande à educação dado que no contexto em que nasceu a Companhia havia uma grande necessidade de formação. O Papa, os Bispos, os Reis da altura pediram à Companhia que desse um contributo ao nível da educação. De facto, os jesuítas são responsáveis por um número elevado de colégios e universidades (cerca de 200). São, também, conhecidos pelas missões. Sempre deram muita importância à inculturação. Todo o trabalho de evangelização aconteceu muito a partir de um diálogo muito positivo com as culturas. Não estranha que haja jesuítas interessados nas culturas locais, nas ciências, nas artes...

Não obstante, esta narração imaculada da Companhia de Jesus choca com alguns episódios conturbados que marcam a sua história.

Verdade. Basta lembrar a expulsão dos jesuítas de Portugal, em 1759, no tempo do Marquês de Pombal e posterior extinção da Companhia pelo Papa, em 1773. Só seria restaurada em 1814. Em Portugal, vivemos atualmente 125 jesuítas e no mundo 14.000. Neste momento, a Companhia, que sempre foi muito internacional, cresce em África e na Ásia. É aí que está atualmente o seu “pulmão”.

Sente-se, por instinto, que temos pela frente um padre jesuíta?

Digo que, de um modo geral, sente-se a diferença. No entanto, quero deixar isto claro: os jesuítas não são melhores nem piores que outros padres ou religiosos. Procuramos viver o nosso carisma. Numa homilia, pode sentir-se a diferença, admito. Temos uma abertura muito grande para dialogar com as diferentes cultu-

ras. Somos cosmopolitas, estivemos sempre associados às cidades. A nossa formação tem uma dimensão bastante internacional. Qualquer jesuíta, na sua formação, passa por dois ou três países. Diria que um jesuíta, à partida, deverá estar muito atento àquilo que acontece no mundo, sempre com um olhar positivo. Em geral, somos assim.

Quando identificou o apelo para ser jesuíta?

Em adolescente nunca pensei ser padre. Recolho que desde muito cedo tinha uma sensibilidade religiosa grande. Gostava de rezar. Tinha gosto em ir à missa. Mesmo a dimensão mais ritual da celebração da fé me despertava interesse. Até muito tarde, nunca pensei em ser padre. Passei uma fase, por volta do liceu e da Universidade, que estive até afastado da Igreja. Estudava Física, próximo das ciências naturais, e tinha a ideia de que quem sabe ciência, não precisa da fé. Acabei por me afastar um pouco por influência de colegas e professores. Vivía, no Instituto Superior Técnico, no contexto de um ambiente bastante secularizado. Mais tarde, na fase do doutoramento, a dimensão da fé começou a ganhar cada vez mais importância. Comecei a pensar nas grandes questões da vida com mais profundidade. Agora que olho para trás, sinto que havia em mim um certo desejo de viver a vida com radicalidade: uma vida simples, sóbria, próxima das pessoas.

Nesse trajeto que narra, houve alguma “pedra de toque” que fosse decisiva para a vida que hoje tem?

Admito que o episódio mais marcante de todos, aconteceu antes de entrar na Companhia de Jesus (2005). Nessa altura, questionava-me sobre a possibilidade de avançar para o sacerdócio, mas eu próprio não sabia interpretar muito bem este desejo. Até fugia dele...



***Nunca pensei ser padre (...)
Passei uma fase, por volta do liceu e da Universidade, que estive até afastado da Igreja. Mais tarde, na fase do doutoramento, a dimensão da fé começou a ganhar cada vez mais importância. Comecei a pensar nas grandes questões da vida com mais profundidade. Agora que olho para trás, sinto que havia em mim um certo desejo de viver a vida com radicalidade: uma vida simples, sóbria, próxima das pessoas.***

Sentiu um conflito interior?

Acho que sim. Até porque a minha vida estava orientada numa direção muito diferente. As expectativas, sobre mim, eram outras. Optar, com 25/26 anos, pela uma vida religiosa, exigia uma certa rutura com o projeto de vida que vinha desenhando coragem. Isto assustava-me. O momento determinante aconteceu através de uma pessoa amiga. Percebeu que eu estava a debater-me com esta questão e recomendou que fizesse exercícios espirituais de Santo Inácio. Arrisquei. Foram sete dias de uma experiência profunda de silêncio e oração, numa casa de retiros dos jesuítas, perto de Sintra. Foi importante poder falar do que vivia por dentro com o jesuíta que orientava os Exercícios. Ajudou-me a descomplicar e a chegar a um estado de liberdade interior. Houve um dado momento –recordo o local, a hora e o dia – onde senti uma espécie de rendição da minha parte. Esta rendição veio acompanhada de uma paz profunda, de consolação e alegria.

Passaram 20 anos da rendição. De lá para cá, viveu algum instante de dúvida?

É evidente que nunca estamos sempre em paz e em consolação. Contudo, posso dizer que a partir dessa decisão, nunca voltei a duvidar que esta era a minha vocação. Apesar das dificuldades com que me fui deparando, sinto-me completamente encontrado, estou no lugar certo.

Físico e padre. Um ser de ciências e de humanidades. Uma relação que não entra facilmente nos cânones da probabilidade. Esta frase que acabo de referir entende-a?

Entendo. Sei que para algumas pessoas é um pouco confuso. Pode até causar alguma perplexidade. Algumas pessoas ficam curiosas e perguntam como é que alguém que tem formação em Física tem fé, estuda Teologia e chega a ser padre. É natural essa perplexidade, até porque atualmente há a ideia de que ciência e fé estão em oposição, uma ideia que, a meu ver, não corresponde à realidade. A história demonstra isso mesmo. Há muitos cristãos que são cientistas e que deram um forte contributo para a ciência. Alguns deles, foram jesuítas. Eu não sinto este conflito.

A formação que tem em Ciências, ajuda-o a tomar decisões no campo humano?

Acredito que sim. A formação nas Ciências ajudou-me a pensar bem, a ser rigoroso e metódico. Reconheço que tenho um pensamento estruturado, organizado e com um certo pragmatismo. Gosto de falar com base em evidências e isto vem da Ciência. A minha forma de pensar é de algum modo científica. Em todo o caso, importa reconhecer que as Humanidades também são rigorosas, têm o seu rigor próprio. Mas é verdade que estudar Física ensinou-me a não ter medo de problemas difíceis. Mesmo em Filosofia, não tenho grande medo de ler um filósofo difícil.



A formação nas Ciências ajudou-me a pensar bem. A ser rigoroso e metódico. Esta é a minha forma de pensar. Reconheço que tenho um pensamento estruturado, organizado e com um certo pragmatismo. Gosto de falar com base em evidências e isto vem da Ciência.

Como sente atualmente a Faculdade de Filosofia de Braga?

Em primeiro lugar, reconheço que esta faculdade tem uma história muito luminosa. É a primeira instituição de ensino superior do Minho. É a primeira Faculdade da Universidade Católica Portuguesa. Deu um contributo notável para o desenvolvimento da Filosofia em Portugal. Recordo que nasceu num contexto onde a Filosofia estava de algum modo adormecida. Fala-se inclusivamente da “Escola de Braga”. Nesta escola ensinaram jesuítas notáveis, que deram um contributo importante para a filosofia em Portugal. Dito isto, estou consciente que chega até mim uma grande herança. A Faculdade é uma instituição respeitada. Formou milhares de diplomados, na área das humanidades, muitos deles professores nas escolas secundárias da região Norte, mas não só. Os jesuítas que aqui trabalharam deixaram uma marca forte e visível na cidade. Basta invocar a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e a Avenida Júlio Fragata. Por outro lado, estou convencido de que a Faculdade tem futuro. A primeira coisa que eu diria em relação ao que posso dar, é que eu acredito na faculdade. Tem muito para oferecer.

O que pode esta Universidade, com cerca de 800 alunos, esperar de si?

Sou bastante comprometido e perseverante. Não desisto facilmente. Por natureza, sou persistente, não desisto dos objetivos que quero alcançar desde que acredite neles. Sim, há mais escrutínio. Não nego que muitos jovens estão afastados da Igreja, muitos mais do que há décadas. Há certamente mais trabalho a fazer, com especial incidência na formação de futuros padres e dos cristãos em geral. Sinceramente, acho que estamos numa situação muito diferente. Não creio que haja uma geração perdida. Continua a existir uma juventude católica com muita vitalidade. Agora há que reconhecer que a Igreja tem uma certa dificuldade em chegar aos jovens. Isto não é de agora. O decréscimo das vocações já vinha a acentuar-se e não podemos negar que estamos a viver em Portugal um processo de secularização.



Falou em objetivos. Fale-me deles e se olha para eles como uma missão.

Gostava que esta faculdade tivesse realmente a marca da Companhia de Jesus. Este é o objetivo número um. Conseguirmos este desiderato, seria particularmente pertinente no tempo em que vivemos. Isto é, o que pretendemos é promover uma formação verdadeiramente integral, com uma atenção muito cuidada a cada pessoa. Desejamos formar homens e mulheres que sejam capazes de serem bons profissionais, com a capacidade de ler a realidade em que vivemos. Que sejam pessoas comprometidas com a vida. Isto é o grande sonho. Formar homens e mulheres para os outros. Se cuidarmos bem da identidade da Universidade, não tenho dúvidas de que terá sucesso. Num segundo aspeto, a faculdade tem uma rede de relações com o meio que é extraordinária. A implementação na cidade na região Norte é histórica. Entretanto, o perfil da Universidade mudou – basta lembrar que há 30 anos só tinha praticamente cursos de Filosofia e nas Humanidades. Atualmente a Faculdade oferece cursos em várias áreas – Psicologia, Serviço Social,

Ciências da Comunicação, Ciência de Dados, Turismo, além de Filosofia e Estudos Portugueses, o que lhe permite aprofundar a relação com o meio (tecido social, empresarial e com as IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social).

Estão na calha outros cursos?

Podemos criar outro tipo de formação e investigação. Por exemplo, atualmente estamos a trabalhar na proposta de uma licenciatura na área de Gestão, que deverá abrir em breve. Estou seguro de nos permitirá interagir de uma outra maneira com o tecido empresarial do Minho, que é extraordinário. Neste momento, a Psicologia é uma das áreas mais fortes. É o curso com mais alunos, escolhido por muito alunos que poderiam entrar em Universidades Públicas. Acontece porque reconhecem que aqui há uma abordagem diferente, prática e com um acompanhamento personalizado. Queremos reforçar a nossa oferta formativa para noutras áreas. Atualmente temos uma licenciatura de grande qualidade em Ciência de Dados, uma área com de futuro e com muita procura.



A Faculdade devia ter a capacidade de ajudar os alunos a viverem momentos de tempo lento. A proposta da Universidade por natureza devia exigir que os alunos encontrassem, nas suas vidas, ocasiões para cultivar este tempo lento. São tempos de gratuidade.

Apesar da procura que a Faculdade está a fazer em atrair novos cursos, reconhece que a Filosofia, nesta instituição, é o carimbo da sua identidade?

Para mim, como diretor, a Filosofia é a grande prioridade. A nossa instituição não faz sentido sem a Filosofia. Digo isto porque tem sido uma área com pouca procura, embora, no presente, se notem sinais de algum crescimento. Na licenciatura, temos cada vez mais alunos que vêm diretamente do Secundário. O Mestrado e o Doutoramento também são mais procurados. Tudo isto nos diz que a área da Filosofia está a despertar mais interesse e a ganhar vitalidade. A Filosofia é matricial para esta casa.

A seu ver, que peso tem a Filosofia nos dias de hoje?

A sociedade precisa da Filosofia. Vivemos num tempo fascinante, mas também confuso. Há muitas ideologias, opiniões variadas, algumas até desconcertantes. Saber Filosofia, aprender a pensar bem, com profundidade, ajuda a descortinar as raízes dos modos de vida contemporâneos, o que é particularmente importante. Mais do que gostar de Filosofia, acredito que está área do saber é fundamental para a sociedade.

O mundo está cada vez mais sob a mira do fogo. Vivemos um tempo de desigualdades gritantes. Há espaço para o silêncio neste tempo tão acelerado?

Estou plenamente de acordo consigo. Tenho falado com muitos jovens e sinto que eles reconhecem que estamos perante um mundo extremamente acelerado, vivemos dependentes da tecnologia, que funcionam como uma espécie refúgio. Sinto que os jovens têm dificuldade ao nível das competências sociais. Tudo isto é um enorme desafio. Eu não sei se tenho propriamente uma solução, mas estou convicto de que a Universidade oferece um caminho. A Faculdade deve ter a capacidade de ajudar os alunos a saborear momentos de tempo lento. A proposta da Universidade devia por natureza, exigir que os alunos encontrem, nas suas vidas, ocasiões para cultivar este tempo lento... tempos de gratuidade. Isto não significa cortar completamente com a tecnologia. Mas é im-



portante aprender a usá-la para seu proveito, sem se deixarem fazer reféns ...

O que tem sido feito nesse sentido, isto é, resgatar e orientar os alunos para um caminho que responda com mais clareza às adversidades do dia a dia?

Nós temos o grande privilégio de ter em frente à nossa Faculdade o Centro Académico de Braga, instituição histórica dos jesuítas de Braga, que tem uma oferta apelativa para os jovens. É um espaço onde os universitários podem encontrar-se, conversar, desenvolver a sua criatividade e, claro, explorar a dimensão espiritual e da fé. Acho que é bastante por aí. Isto não significa, como já disse, deixar de lado a tecnologia. Há vários projetos na Faculdade que procuram responder a este desafio. Por exemplo, a Faculdade dispõe de um gabinete chamado "Cuidar*te", que oferece uma série de propostas aos alunos, ao nível da saúde mental e do apoio à aprendizagem. Tudo isto é valioso, embora reconheça que é preciso fazer mais e que não tenho propriamente soluções imediatas. Trata-se de percorrer um caminho...

O diagnóstico está feito, sinto que há feridas abertas como sinto uma certa impotência em mudar a mentalidade da maioria...

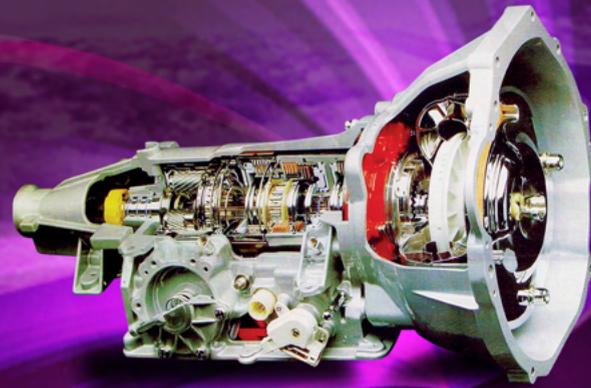
Isto é mesmo difícil, mas quero dizer que eu não sou pessimista em relação aos universitários de hoje. Os jovens são jovens. São alegres. Têm muita qualidade uma cultura cada vez mais internacional. São inovadores, abertos à mudança. Porém, enfrentam dificuldades próprias deste tempo. Ser jovem atualmente não é fácil. Há tantas visões sobre o que significa ser humano, tanta incerteza...é fácil um jovem sentir-se perdido. Nós vemos isto entre os nossos alunos.

Compete-nos criar as condições para que esta geração possa vingar e explorar todo o potencial que possui. Estou convencido que a nossa faculdade pode oferecer tudo isto.

Paramos num dossier delicado. Gostava de saber o que pensa dos episódios de pedofilia que assaltaram o interior da Igreja?

A questão dos abusos sexuais cometidos por membros da Igreja é uma realidade que eu conheço bem, porque pertenci, ao longo de cinco anos, à Comissão de Proteção de Menores e Adultos Vulneráveis da Arquidiocese de Braga. Não tenho a menor dúvida de que os abusos sexuais cometidos por padres e religiosos precipitaram a Igreja católica numa crise profunda. Isto porque é uma crise de confiança e de credibilidade. Quando se perde a confiança e a credibilidade é difícil recuperá-las. Há muitos fatores por detrás do fenómeno dos abusos sexuais, que aliás não é exclusivo da Igreja Católica. Basta estar atento à notícias, e podemos ver como este fenómeno está também presente nas famílias, no mundo artístico, no desporto e em contexto universitário, por exemplo. Há um leque de razões por detrás deste fenómeno. As causas são multifatoriais: a gestão do poder, a transparência, a formação dos padres e religiosos. Acho que a Igreja já percebeu isto e tem sido dado passos muito concretos para tornar as comunidades locais seguros. problema Igreja tem hoje uma compreensão muito mais profunda do fenómeno dos abusos sexuais e tem posto em prática medidas que terão um impacto profundo, no que diz respeito à transparência, ao acolhimento e acompanhamento das vítimas, mas também ao nível da formação de agentes pastorais. Estamos num lugar muito diferente daquele que estávamos, por exemplo, há 10 anos.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



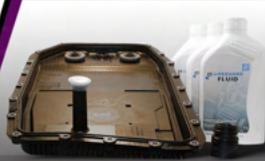
CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



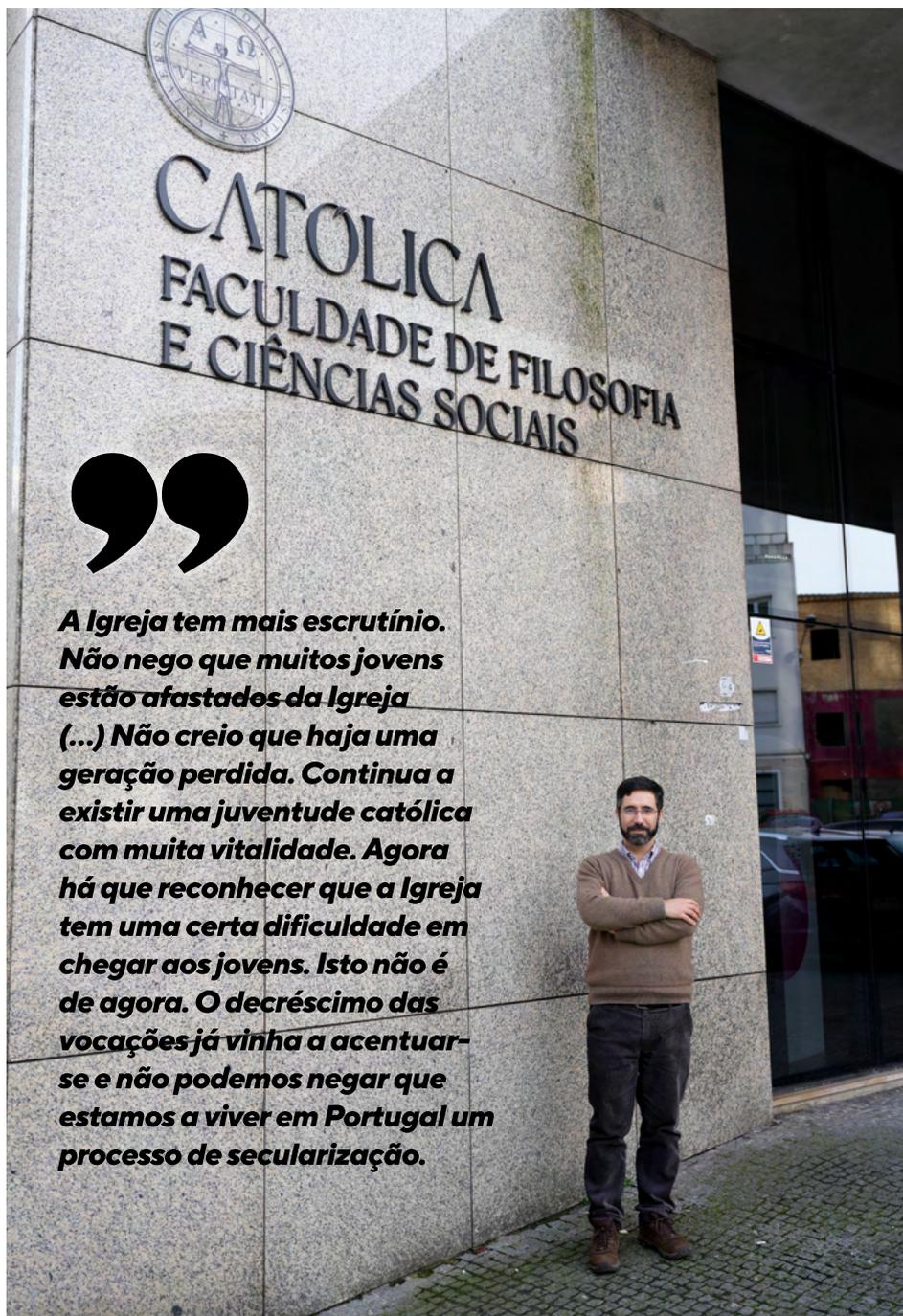
Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt





**“
A Igreja tem mais escrutínio. Não nego que muitos jovens estão afastados da Igreja (...) Não creio que haja uma geração perdida. Continua a existir uma juventude católica com muita vitalidade. Agora há que reconhecer que a Igreja tem uma certa dificuldade em chegar aos jovens. Isto não é de agora. O decréscimo das vocações já vinha a acentuar-se e não podemos negar que estamos a viver em Portugal um processo de secularização.**”

Como olha para o papel dos jovens na Igreja?

Não nego que muitos jovens estão afastados da Igreja, muitos mais do que há décadas. Há certamente mais trabalho a fazer, com especial incidência na formação de futuros padres e dos cristãos em geral. Não creio que haja uma geração perdida. Continua a existir uma juventude católica com muita vitalidade. Agora há que reconhecer que a Igreja tem uma certa dificuldade em chegar aos jovens. Isto não é de agora. O decréscimo das vocações já vinha a acentuar-se e não podemos negar que estamos a viver em Portugal um processo de secularização. A Igreja passou a ter uma presença menor na sociedade, o número de cristãos vai diminuindo, os jovens, em geral, estão menos comprometidos

com a Igreja e às vezes nem a conhecem.

Equaciona o desmembramento dos valores da Igreja católica?

Não creio que a Igreja vá desaparecer. Até acredito que podemos estar a viver um processo importante de renovação da própria Igreja. Pode ser um processo purificador. Em geral, no Ocidente, a Igreja tem alguma dificuldade na comunicação com os jovens. O mesmo acontece com os partidos políticos. Não irá desaparecer porque, de certa forma, tem uma resposta que é muito convincente às grandes questões do ser humano. Aquilo que é importante é que a Igreja seja capaz de mostrar o rosto de Cristo. O que atrai os homens e mulheres de todos os tempos é o Evangelho.

Como define o ser humano?

Como dizia Karl Rahner, o ser humano é uma pergunta, para a qual Deus é a resposta. Nós, humanos, somos uma grande pergunta. Cristo continua a ser a resposta.

Vive impotência ou raiva com a cólera que existe no mundo que nos rodeia?

Não. Não creio que seja possível encontrar soluções imediatas e fáceis para os problemas que o mundo enfrenta. O que lhe posso dizer é que acredito no contributo de cidadãos que são conscientes, comprometidos. É o caso dos cristãos, que devem constituir uma comunidade comprometida com a edificação de um mundo diferente. Também confio que os jovens saberão fazer a diferença. Há muitos jovens têm sede de espiritualidade, de autenticidade, de relações verdadeiramente humanas. O Evangelho pode brilhar de muitas maneiras. Tenho a convicção de que sempre que a luz do Evangelho se apaga, mergulhamos numa grande escuridão. Não é por acaso que Jesus fala muitas vezes da palavra luz: “sou a luz do mundo”.

Como olha para o Papa Francisco, também ele um jesuíta?

O Papa Francisco tem sido um profeta. Sabe ler, com muita clareza, o tempo em que vivemos. Apesar de ter quase 90 anos, quando o escutamos, temos a impressão de que estamos a falar de um homem do nosso tempo. É muito desafiador para a própria Igreja. Deseja uma Igreja que seja fiel ao evangelho. O Papa Francisco é, sem dúvida, uma resposta de Deus para o nosso tempo.

Uma das bandeiras da cidade de Braga é a Universidade do Minho. A seu ver, que papel representa para o bracarense a Faculdade de Filosofia que, curiosamente, foi a primeira a surgir em pleno Estado Novo (1967)?

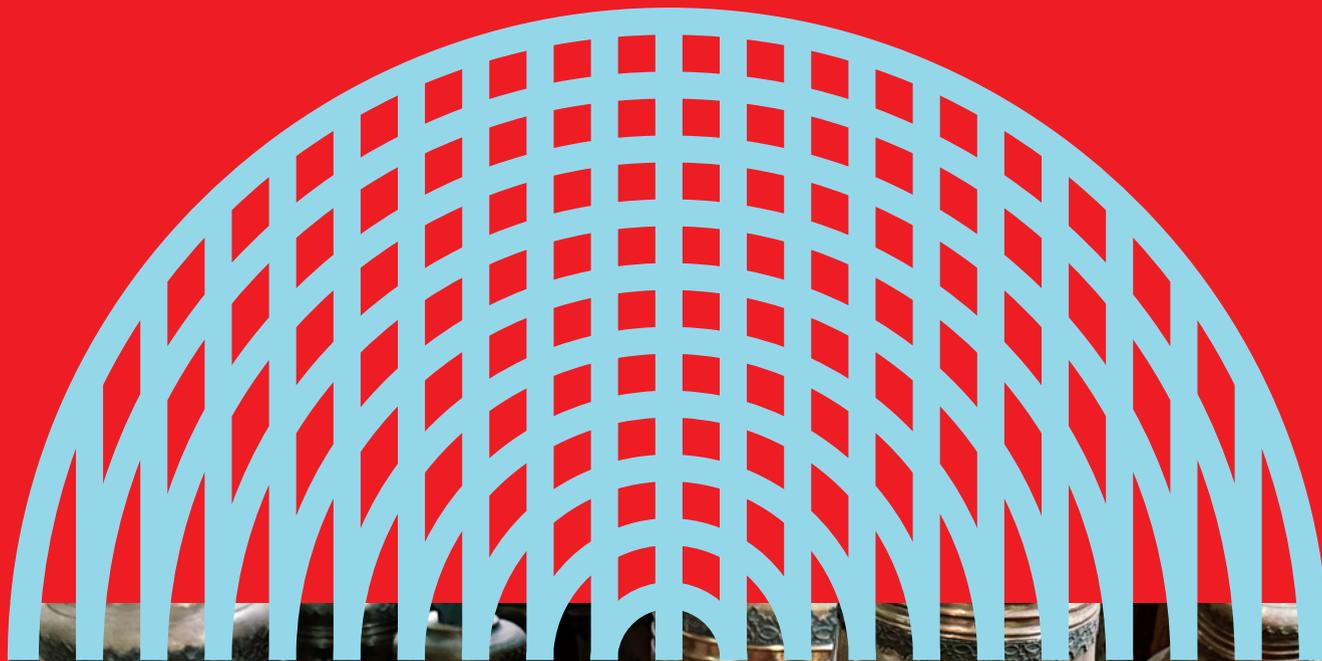
Posso dizer a relação entre a Universidade Católica e a Universidade do Minho é de amizade. Relembro que o primeiro Reitor eleito na Universidade do Minho foi um jesuíta (Padre Lúcio Craveiro), que deixou na Universidade uma marca importante.

Está a cumprir o primeiro mandato. Pode chegar aos três (9 anos). Acredita que no final, feitas as contas, pode deixar uma herança com mais “luz”?

É curioso ter colocado a questão nesse termo, com a palavra luz. Porque...agora que penso...o tema da luz está no lema da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais – “Sob o esplendor da vossa luz”. Nem tinha pensado nisto. A vocação da Faculdade é justamente refletir esta luz. Ser um pequenino farol na nossa cidade, na nossa região e no país. Um reflexo da luz da verdade e da esperança, próprias de um humanismo genuinamente cristão. Na Universidade, trabalhamos com jovens e eles estão cheios de esperança. Precisamos de fazer brilhar com a luz da esperança. Sinto um grande privilégio, como Diretor, em poder contribuir para a formação de futuros homens e mulheres ao serviço do nosso mundo. Da minha parte, gostava de ser visto como alguém que reflete esta luz.

BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA
SOA A ARTE COM
PRONÚNCIA

braga.pt

Braga apresenta Jogo da ‘Constituição’ para promover literacia democrática nas escolas de Braga

PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA, JOSÉ PEDRO AGUIAR-BRANCO: JOGO DA ‘CONSTITUIÇÃO’ É “CONTRIBUTO PARA O EXERCÍCIO DA DEMOCRACIA E PARA UMA VIVÊNCIA COMUNITÁRIA MAIS FORTE”

As sociedades são muito fragmentadas e tudo o que possa contribuir para o exercício da democracia, para cultivar o direito à diferença e uma vivência comunitária mais forte deve ser valorizado”, afirmou em Braga o Presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, durante a apresentação pública do novo jogo de tabuleiro denominado ‘Constituição’. A iniciativa teve lugar na Escola Básica de Figueiredo e o jogo tem como principal objetivo reforçar a literacia democrática e incentivar a participação cívica entre as crianças.



José Pedro Aguiar-Branco, destacou a importância de iniciativas como esta, para fortalecer os valores democráticos desde a infância. “Trabalhar com as crianças significa investir num futuro melhor, nomeadamente para a qualidade democrática do nosso país”, referiu o Presidente da Assembleia da República durante a cerimónia de apresentação do jogo da ‘Constituição’, onde esteve acompanhado pelo presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio.

O autarca bracarense sublinhou o entusiasmo do Município de Braga em apoiar este projeto e destacou a sua importância na formação cívica dos mais jovens. “Fomos desafiados pela Associação Beira Serra, que promoveu a iniciativa, e fomos dos primeiros a responder”, disse. “A cidadania deve ser incentivada desde cedo como uma ferramenta de integração e de construção de valores essenciais. É por isso que vamos distribuir cerca de 160 exemplares do jogo pelas escolas do concelho, já numa primeira fase”, avançou Ricardo Rio.

Reforçar o compromisso de ‘educar para a cidadania’ e fortalecer os valores democráticos desde a infância, contribuindo para uma sociedade mais consciente e participativa, são os objetivos do jogo da ‘Constituição’.



JOGO POSSIBILITA VIAGEM LÚDICA PELOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

Desenvolvido pela Associação Beira Serra e pela Triciclo Editora, com o contributo de mais de 190 crianças, o jogo da ‘Constituição’ é destinado a crianças a partir dos 8 anos. Trata-se de uma viagem lúdica pelos princípios fundamentais da Constituição da República Portuguesa. O jogo chegará brevemente a todas as escolas do concelho de Braga.

Com casas de avanço e recuo, desafios como perguntas, mímicas e coligações, os participantes aprendem sobre direitos e deveres democráticos enquanto se divertem.

O jogo foi criado no âmbito do Projeto Civitas, com financiamento do Active Citizens Fund, através da Fundação Calouste Gulbenkian e da Fundação Bissaya Barreto, contando ainda com a consultoria científica da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco e o acompanhamento da Assembleia da República.



FEVEREIRO 2025
MÊS DO ROMANCE

TRILHO do Vale Suspenso do RIO VADE

23|fev.|2025
8h30

Concentração: Parque de Campismo e
Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Pontos de interesse:

- Parque de Campismo e Caravanismo Rural de Aboim da Nóbrega
- Casa da Pequenina
- Igreja Paroquial
- Fonte Dente Santo
- Primeira Cascata do Rio Vade
- Moinhos
- Capela de São João e Nossa Senhora da Alegria
- Monte de Perre
- Margens do Rio Vade

Inscrições até 19 fevereiro:

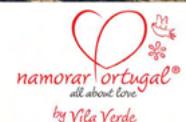
<https://forms.office.com/e/137dywcwyD>

contacto: 913936566

Promotor:

Parque de Campismo e
Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Apoio:





MARGARIDA RODRIGUES
Neurologista, coordenadora do CNS Braga

O CNS BRAGA: UM ANO, UMA PORTA ABERTA.



Campus Neurológico (CNS) cumpre um ano desde a sua abertura em Braga. O que é que esta terceira unidade do grupo CNS oferece aos utentes do Norte de Portugal?

Atendendo às necessidades das pessoas com doença neurológica e das suas famílias, o CNS integra de forma multidisciplinar os cuidados aos utentes através da articulação entre as especialidades médicas e as terapias dedicadas à reabilitação neurológica.

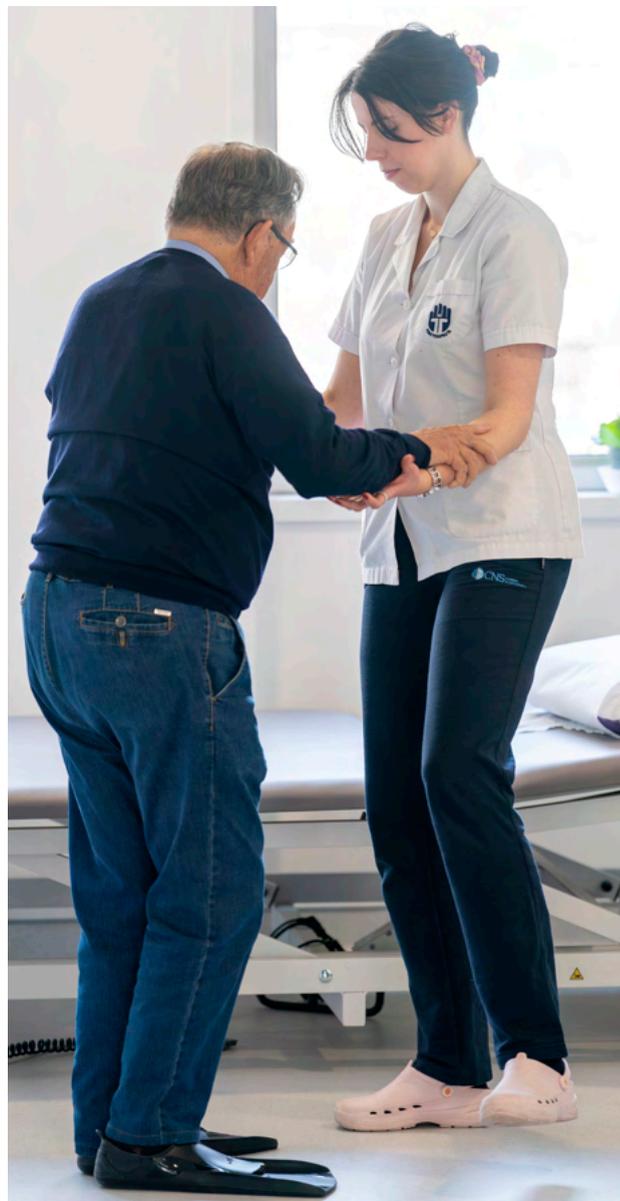
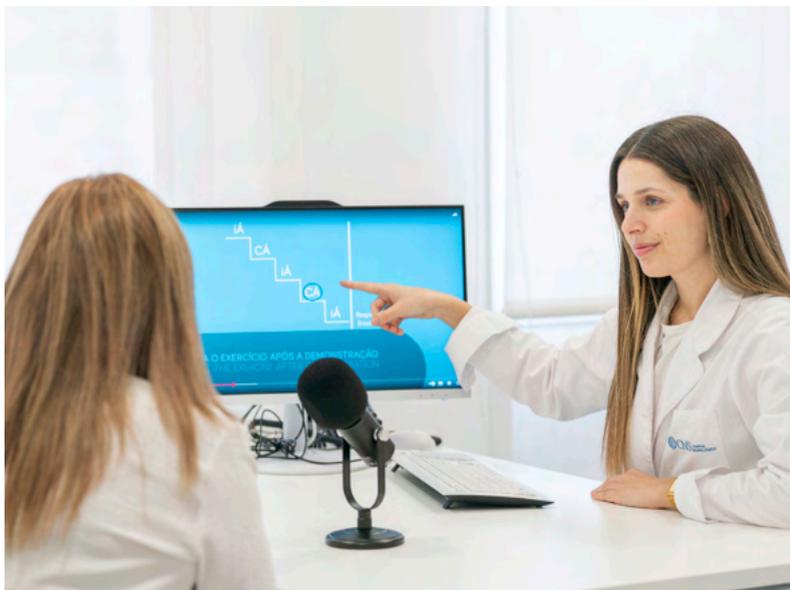
Quais são estas terapias complementares e qual o seu papel nas doenças neurológicas?

A Fisioterapia Neurológica foca-se no treino de coordenação, equilíbrio, treino de força e mobilidade funcional, além de ter, muitas vezes, um papel fundamental na recuperação ou melhoria do padrão de marcha e na redução das quedas. Várias doenças neurológicas têm nas suas recomendações terapêuticas formais a fisioterapia, como a Doença de Parkinson, os AVCs, e outras doenças que possam afectar a mobilidade.

A Terapia da Fala desempenha um papel fundamental na deglutição e comunicação. Através de estratégias e técnicas adquiridas nestas sessões, os pacientes poderão prevenir e minimizar possíveis episódios de engasgamento, assim como melhorar a sua forma de comunicar, maximizando a sua interação familiar, profissional e social.

A Terapia Ocupacional pretende promover a autonomia e independência das pessoas nas atividades do dia-a-dia. Foca-se na reabilitação, para problemas de saúde que afetam o desempenho das pessoas nas atividades que compõem a sua rotina. Pode representar a recuperação de autonomia em atividades motoras como comer, escrever e vestir, ou estruturar o planeamento e execução de atividades diárias em pessoas com demência, por exemplo.

O Treino Cognitivo consiste num conjunto de exercícios e estratégias para estimular e reforçar funções mentais como memória, atenção, raciocínio e linguagem, promovendo a manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.



Cada programa de tratamento é estruturado depois de ser feita uma avaliação formal do doente e adaptado às suas necessidades e objectivos.

Que elementos compõem a equipa do CNS Braga neste momento e que valências oferece?

O CNS Braga neste momento conta com uma equipa que integra: 18 médicos (dos quais 10 neurologistas), 2 psicólogos, 2 fisioterapeutas, 1 terapeuta da fala, 1 terapeuta ocupacional, 1 técnica de neurofisiologia, 1 nutricionista e 1 enfermeira. Disponibiliza consultas de 7 especialidades médicas (neurologia, pneumologia, medicina interna, medicina geral e familiar, neurocirurgia, psiquiatria e dermatologia) e 9 subespecialidades dentro da neurologia: demências, doenças do

movimento (incluindo consulta de toxina botulínica e consulta de cirurgia de estimulação cerebral profunda), doenças neuromusculares, esclerose múltipla, AVC, sono, epilepsia e cefaleias. No CNS são ainda realizados alguns exames complementares como Polissonografia (estudo do sono), avaliação neuropsicológica e punção lombar.

O CNS promove regularmente cursos e programas educativos, quer para cuidadores de pessoas com doença neurológica, quer para médicos e outros profissionais de saúde.

Além disso conta com toda a experiência reunida ao longo dos últimos 11 anos nas outras unidades CNS com quem estabelecemos frequentes reuniões e discussões clínicas e científicas.

Av. 31 de Janeiro, 620
4710-452 Braga
253 401 600
www.cnscampus.com



Programa de Mediação Cultural do Município de Braga

CLUBE DE LEITURA MENSAL ARRANCA COM PRIMEIRA SESSÃO NA LIVRARIA CENTÉSIMA PÁGINA

O Clube de Leitura Mensal de Braga arranca com o primeiro encontro no próximo dia 21, às 18 horas, na Livraria Centésima Página, tendo como mote a análise reflexiva da obra de Afonso Cruz intitulada 'Para onde vão os Guarda-Chuvas'. É necessário realizar a inscrição prévia para participar no evento a partir do site 'Paradoxo - Bookclub para desassossegado'.

Refira-se que o 'Paradoxo - Bookclub para desassossegado' é um projeto que o Município de Braga irá promover ao longo deste ano, no âmbito do seu Programa de Mediação Cultural - ATLAS. O principal objetivo é a promoção de hábitos de leitura, em especial nas camadas mais jovens e nas pessoas com índices baixos de consumo cultural, combater a exclusão social, promover espaços de encontro intergeracional e fomentar a cidadania ativa e atuante através da criação artística e da mediação.

Com a curadoria e dinamização da Plataforma Pandemónio, através das mediadoras Marta Moreira e Catarina Santos, o projeto 'Paradoxo - Bookclub para Desassossegados' parte de um clube de leitura mensal que, ao longo de um ano, percorre uma seleção de obras capazes de provocar, instigar e expandir horizontes.

Esta jornada literária conecta-se a diversas redes como bibliotecas, museus, livrarias criando pontes entre leitores, autores e espaços de cultura.

Mas o 'Paradoxo' pretende ir além dos encontros, expandindo-se em infinitas possibilidades: um folheto coletivo, performances surpreendentes, uma troca de livros que transforma, ou, quem sabe, um laboratório de escrita na qual novas vozes ganham vida.

Ao longo do ano, embarca-se numa jornada literária por obras que provocam, inquietam e inspiram. Cada encontro será um convite ao pensamento e ao diálogo, promovendo novas leituras e perspetivas.



Mais informações podem ser solicitadas através dos seguintes endereços: atlas.mediacaocultural@cmbraga.pt / pandemonium.servico.educativo@gmail.com

SOBRE O ATLAS:

De referir que o ATLAS arrancou em 2023, alinhado com a Estratégia Cultural de Braga 2020-2030, procurando implementar projetos de desenvolvimento de competências e em complementaridade, numa abordagem multidisciplinar, permitindo a interação e conexão entre artistas, agentes e profissionais da cultura e o público em geral, numa lógica de cruzamento, usufruto e partilha de experiências.



SESSÕES DO BOOKCLUB

Bibliografia e Calendarização:

- 21 de fevereiro - "Para Onde Vão os Guarda-Chuvas" Afonso Cruz
- 21 de março - "A Campânula de Vidro" Sylvia Plath
- 23 de abril - "Desobedecer" Frédéric Gros
- Local:** Livraria Centésima Página (1.º andar)
- "Descansos" Susana Amaro Velho | maio
- "Os Vampiros" Filipe Melo & Juan | junho
- "Raízes Brancas" Bernardine Evaristo | julho
- Local:** A anunciar
- "Final do Jogo" Julio Cortázar | agosto
- "Adelita" José Miguel Braga | setembro
- "Stoner" John Williams | outubro
- Local:** A anunciar
- "Nini" Ticas Graciosa | novembro
- "Aprender a Rezar na Era da Técnica" Gonçalo M. Tavares | dezembro
- Local:** A anunciar
- Horário:** 18h00-20h00



UNIDOS por uma causa

Ao aderir à fatura eletrónica e ao débito direto da AGERE, para além de ajudar a preservar o meio ambiente, terá um impacto significativo na vida de quem mais precisa. Por cada adesão conjunta à fatura eletrónica e ao débito direto da AGERE, pode ajudar a UNICEF a garantir água segura a 3 pessoas durante 1 ano.

Tem nas suas mãos a possibilidade de ajudar crianças e famílias em situações de emergência. Quantas mais pessoas aderirem, mais vidas poderemos salvar e melhorar.

Se vive em Braga, junte-se a esta causa!

**COMO
ADERIR?**



**Formulário
de Adesão**



Contact Center

Segunda a Sexta: 09h00 às 20h00

253 205 000

Chamada para a rede fixa nacional

808 205 000

Chamada de valor acrescentado



Balcão de Atendimento AGERE

Praça Conde Agrolongo, 115
4700-312 Braga

Segunda a Sexta: 09h00 às 16h00

Loja do Cidadão

Rua dos Granjinhos n.º 6
4700-352 Braga

Segunda a Sexta: 8h30 às 19h30

Sábado: 9h30 às 15h



Braga ostenta título de Capital Portuguesa da Cultura 2025

“SOMOS UMA CIDADE COM ENERGIA, UMA CIDADE COM GENTE, UMA CIDADE ONDE FAZEMOS ACONTECER” (RICARDO RIO)

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

Braga assumiu o título de Capital Portuguesa da Cultura 2025 no passado dia 25 de janeiro, com um espetáculo multidisciplinar que juntou instituições e coletivos do concelho e os artistas nacionais Mariza, Iolanda e Dino d’Santiago. Antes, no Theatro Circo, subiu ao palco o espetáculo interdisciplinar ‘Quimera’, que uniu arte, dança e música para refletir o hibridismo e a multiplicidade das identidades culturais e a cerimónia de abertura do evento contou com a presença da Ministra da Cultura, Dalila Rodrigues e das mais diversas personalidades e entidades locais e regionais, enchendo a sala de orgulho e de cultura bracarense.

No momento de arranque oficial da programação da Braga – Capital Portuguesa da Cultura, passou também pela sala principal do Theatro Circo a Geração B25+, um grupo de jovens que tem sido órgão consultivo do projeto da Braga 25 desde a fase de candidatura a Capital Europeia da Cultura.

“Somos uma cidade que, dentro da diversidade, tem sempre uma visão ambiciosa e de esperança para o futuro. Somos uma cidade com energia, uma cidade com gente, uma cidade onde as coisas acontecem e onde fazemos acontecer”, afirmou o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, durante a sessão inaugurativa do evento.

“Braga é uma cidade que não pára. Braga é uma cidade que quer sempre construir algo de futuro, algo de esperança e talvez por isso tenha sido, como é sabido, uma das cidades que mais gente tem atraído, que mais jovens consegue fixar e que mais consegue crescer em todas as dinâmicas”, assinalou a edilidade.

No discurso que proferiu na cerimónia, a ministra da Cultura, Dalila Rodrigues, disse que “a Cultura é uma componente estruturante da educação. Cultura e Educação são os verdadeiros pilares do modo como pensamos, como vivemos e como desenhamos o futuro (como nos preparamos” e sublinhou que “as manifestações provindas de práticas rurais ancestrais são um legado precioso que urge conservar e apropriar”.

“Braga tem sido, de fato, uma capital portuguesa da cultura pela pujança das suas dinâmicas culturais e pelo capital de inovação, conhecimento e criatividade que tem vindo a produzir e que soube legar e transmitir”, afirmou a ministra, garantindo que “estarei disponível e empenhada em apoiar todas as ações que garantam que esta porta está e se manterá aberta”.

SINOS SÃO NOVA MARCA DE IDENTIDADE DO MUNICÍPIO DE BRAGA

O arranque da programação oficial da Braga – Capital Portuguesa da Cultura serviu de mote para o Município apresentar uma nova identidade – uma marca territorial que conjuga as suas múltiplas dimensões e que se fundamenta no passado para projetar o futuro.

A nova marca destaca o sino – um símbolo de Braga. Os sinos são marca de uma espiritualidade universal que liga todo o território e que tocam futuro, de 15 em 15 minutos e são energia insistente, que chamam para a ação, para a criação, para a inclusão e para a inovação.

Braga – Capital Portuguesa da Cultura

DIRETOR ARTÍSTICO DO FESTIVAL D'AVIGNON TRAZ A BRAGA PEÇA SOBRE A EXPERIÊNCIA DA MORTE

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Em 'No Yogurt for the Dead', Tiago Rodrigues, diretor artístico do Festival d'Avignon apresenta em Braga a sua nova criação, onde reflete sobre a experiência da morte do seu pai, na peça 'Yogurt for the Dead', que teve estreia mundial recentemente na Bélgica e que agora chega a Braga, inspirando-se numa história verídica sobre o seu pai – Rogério Rodrigues – um respeitado jornalista português, começou a escrever um artigo de jornal nos seus últimos dias no hospital. A peça sobe ao palco principal do Theatro Circo a 27 e 28 de fevereiro, às 21.30 horas.

Nesta peça, cada cena é uma variação lúdica do tema da despedida. O palco forma uma paisagem surrealista onde as camas de hospital deslizam sobre um mar gelado, como metáfora para o tumulto da vida. A música e a poesia são a gramática de um teatro que encontra motivos de alegria mesmo nas histórias mais tristes.

Todos os dias, o seu pai escrevia no seu caderno para preparar este texto sobre as suas experiências enquanto doente terminal. Tanto Tiago como o pai sabiam que este seria o seu último artigo. Após o falecimento do pai, Tiago Rodrigues abriu o caderno. Continha apenas algumas linhas e pontos, alguns rabiscos, como desenhos abstratos de uma criança. Agora, Tiago Rodrigues pretende imaginar as páginas não escritas da última obra do seu pai.

Misturando memórias, canções ou fragmentos dos escritos do pai, constrói um espetáculo que pretende ser uma pequena vitória sobre a morte.

Diretor artístico do Teatro Nacional D. Maria II entre 2015 e 2021, Tiago Rodrigues é, atualmente, diretor do Festival de Avignon. Conhecido pela sua dramaturgia, que quebra barreiras entre o teatro e múltiplas realidades, e pelo seu trabalho enquanto encenador, conta no seu repertório com peças como *By Heart*, *Catarina* e *a Beleza de Matar Fascistas e Hécube*, pas Hécube, entre outras.



Salão Pedro Pinhon na Rua dos Barbosas – Braga

PEDRO PINHON: O JOVEM EMPRESÁRIO QUE QUER DIGNIFICAR O MUNDO DA BARBEARIA E CABELEIREIRO MASCULINO



Tinha, apenas, 16 anos quando decidiu abrir o seu primeiro salão de cabeleireiro na garagem de casa do pai. Pedro Pinhon, hoje com 23 anos e empresário de sucesso com dois espaços abertos na Rua dos Barbosas, em Braga, garante que foi o melhor que fez porque descobriu cedo que tinha nas mãos e no coração o talento para a arte da barbearia e cabeleireiro.

“Eu sempre fui muito dinâmico e empreendedor, mas a escola regular, que frequentei até ao 10.º ano de escolaridade, era um sistema demasiado sedentário para mim e eu tinha vontade de trabalhar, de me mexer, de sentir que estava de fato a fazer alguma coisa em prol da sociedade”, indica Pedro Pinhon, em entrevista à Revista Sim. “Julgo que nem todos temos que prolongar os estudos se sentirmos que não é esse o caminho que queremos seguir e, sobretudo, se descobrirmos que temos uma vocação muito mais prática em termos de carreira profissional”, refere. “Foi por sentir isso mesmo que decidi arriscar”.

Estar à frente de Pedro Pinhon é dar de caras com um jovem promissor, resoluto e com a mente voltada para o futuro. Garante que a barbearia é uma arte ancestral, que sempre teve grande preponderância social e é precisamente essa mística histórica que pretende resgatar de novo para a sua profissão.

“Desde criança que sempre adorei ir ao cabeleireiro e sei que fui dos primeiros rapazes da minha idade, na altura já com 14/15 anos a frequentar o cabeleireiro semanalmente. Sentia-me mesmo bem de cada vez que saía do salão, gostava realmente da transformação e da autoestima que esse prazer me proporcionava, era como se, a cada semana, o simples fato de ir cuidar de mim e da minha imagem me desse uma energia extra, um sentimento de revigoração inexplicável”, conta, do alto da cadeira de couro amarelado de estilo retro, à moda do século passado, onde elegantemente senta os seus clientes, fazendo-os sentir ‘donos e senhores’ do seu mundo, tal como um príncipe ou um rei.

A energia de Pedro contagia tudo e todos. É um autêntico galã aos olhos, mas é de dentro do seu ser que vem o entusiasmo, munido do sonho de vir a tornar-se, um dia, um dos melhores e mais conceituados profissionais de barbearia e cabeleireiro do país.

A ida ao cabeleireiro semanal tornou-se para Pedro Pinhon um culto. “Ao sair do salão sentia-me sempre diferente e pronto para enfrentar a sociedade como ela é nos dias de hoje e que exige também muito da nossa imagem pública”, indica.

“Aos poucos fui-me apercebendo que as minhas idas ao cabeleireiro eram muito mais do que um simples gosto. Eu já nessa altura adorava, realmente, o ambiente e o contato com as pessoas que o salão possibilitava e todo aquele movimento entusiasmava-me muito”, conta o empresário. “Depois veio por acréscimo a paixão pela gestão e pelo mundo dos negócios e quando percebi que poderia aliar estas duas vertentes profissionalmente foi aí que perguntei a mim mesmo: “por que não arriscar?”. Tinha 16 anos e tornou-se um autodidata.



“Comecei a ver vídeos na Internet e como frequentava muito o cabeleireiro também ia aprendendo através de muita observação e aos poucos comecei a cortar cabelos, mas claro que é preciso gostar-se mesmo da arte”, diz, entre sorrisos que vai esboçando enquanto apresenta os argumentos que o levaram ao empreendedorismo. “Julgo que antes de iniciarmos qualquer projeto é muito importante percebermos se gostamos verdadeiramente do que fazemos”.

Primeiro salão na garagem do pai

Pedro Pinhon recorda que quando disse em casa que ia abrir um salão de cabeleireiro a família ficou estupefacta. “Ninguém acreditava, mas eu expliquei que era mesmo o que eu queria fazer e disse ao meu pai para tirar o carro da garagem, pois eu ia precisar do espaço para montar o meu salão e ter condições para atender clientes”. O tempo acabou por dar-lhe razão e os primeiros clientes foram os colegas da Escola Secundária Alberto Sampaio. “Foi uma enchente e eu estava super contente”.

Entretanto, surge a oportunidade de ir trabalhar para um salão com um cabeleireiro muito experiente – Wylliam Viana. “Foi no salão de Wylliam Viana que eu realmente cresci profissionalmente. Ele tinha chegado há pouco tempo a Portugal e procurava colaboradores em Braga. Aprendi imenso e ele ensinou-me a cortar cabelo em três meses – mas foi preciso muita dedicação. Quando comecei a ter já alguma experiência e, também, liquidez financeira, decidi tirar o curso”.

O curso na APCEB – Associação Profissional de Cabeleireiros e Estética de Braga – custou-lhe 2000 euros, para além do material e as máquinas necessárias, cujo valor ascende aos 1000 euros. Um investimento avultado, mas essencial. “Só quando finalizei o curso é que abri, então, o meu espaço em nome próprio”. Tinha, então, 18 anos e a pandemia de Covid-19 à porta.

“Abri o meu espaço no dia 18 de janeiro de 2020, precisamente um mês e meio antes do primeiro confinamento devido à pandemia de Covid-19. Fiquei desolado, só Deus sabe! As pessoas hoje parece que já se esqueceram, mas foi há pouco mais de dois anos e, para mim, é impossível esquecer. Foi uma grande provação e tive que pedir dinheiro aos meus avós para manter o salão. Mas tudo acabou por correr bem. É preciso manter a resiliência!”, confessa.

Desde então o crescimento tem sido “astronómico”, mas é crucial manter o foco e estar permanentemente atualizado. “Continuo a apostar em formações e posso dizer que já estive com os melhores cabeleireiros do mundo. Aprendi muito, sobretudo no que diz respeito a técnicas master e essa é a grande diferença porque é essencial perceber ao detalhe cada tipo de cabelo, estilo, corte, rosto, etc., para conseguirmos dar o melhor aconselhamento ao cliente”.





“Já estive em formação com os melhores cabeleireiros do mundo”

Pedro Pinhon acredita que a mestria vem com a prática, mas é necessário ter uma grande dose de talento e estar em constante formação profissional “para crescer, para evoluir”. “Eu entendo que há muitos profissionais que deveriam fechar os seus espaços e ir trabalhar para um grande salão para crescer profissionalmente”, diz.

“Sempre usei o melhor material, a Wahl é uma marca centenária e, a meu ver, a melhor do mundo. É fabricada nos EUA e foi precisamente esta marca que desenvolveu a máquina elétrica”.

Neste momento a equipa de Pedro Pinhon conta com quatro colaboradores: dois cabeleireiros profissionais e outros dois em formação. “Estamos a recrutar mais pessoas que tenham gosto por esta área e que queiram ter uma oportunidade de entrar na minha equipa. Descobrir talentos é uma das minhas funções e eu observo muito as aptidões e soft skills das pessoas, sendo que para mim é extremamente importante que tenham uma excelente interação com o público/cliente, que sejam pessoas dinâmicas, educadas e com cultura, que saibam ser e estar”, frisa. “Há muita gente que vem trabalhar para esta área por desespero, mas isso não pode ser. Tem de existir realmente o gosto por esta arte e é por isso mesmo que eu tenho lutado também, pois a área da barbearia e do cabeleireiro é muito nobre e deve ser respeitada tal como outra. É preciso dar dignidade a esta área profissional”.

Pedro Pinhon recorda que quando começou a atividade, o conceito de barbearia e cabeleireiro masculino estava muito desvirtuado pois tornou-se vulgar o conceito de as pessoas só irem ao cabeleireiro quando têm o cabelo grande. “Eu não me identificava com esse conceito e comecei logo a trabalhar também a parte da gestão e da oferta ao público para mudar certos estereótipos, pois, hoje em dia, tudo deve ser tratado da forma mais profissional possível”.

Avença mensal atrai clientes

Os clientes do salão Pedro Pinhon têm a possibilidade de dispor de uma avença mensal. “Temos clientes que já vêm todas as semanas e pagam uma avença mensal, outros que vêm de duas em duas semanas e é muito positivo ver que, atualmente, os homens já cuidam mais de si. A beleza está em nós, mas obviamente que a nossa imagem melhorada dá-nos maior autoestima e confiança”, refere o empresário.

“As pessoas têm de ter a noção que temos de nos desenvolver culturalmente, estarmos bem informados. Mas a nossa imagem é a primeira impressão que passamos ao outro”. “Foquem-se na vossa imagem porque é isso que vos vai trazer novas relações, novos caminhos profissionais e um futuro certamente melhor. É isso que eu desejo para os meus clientes: que saiam do meu salão com a sua imagem revigorada, sentindo-se valorizados e capazes de enfrentar os maiores desafios da sociedade”.



HOLMES PLACE

I'm 30 again.
What's your BioAge?

SAIBA MAIS NUM CLUBE HOLMES PLACE



ADORNO PERFEITO

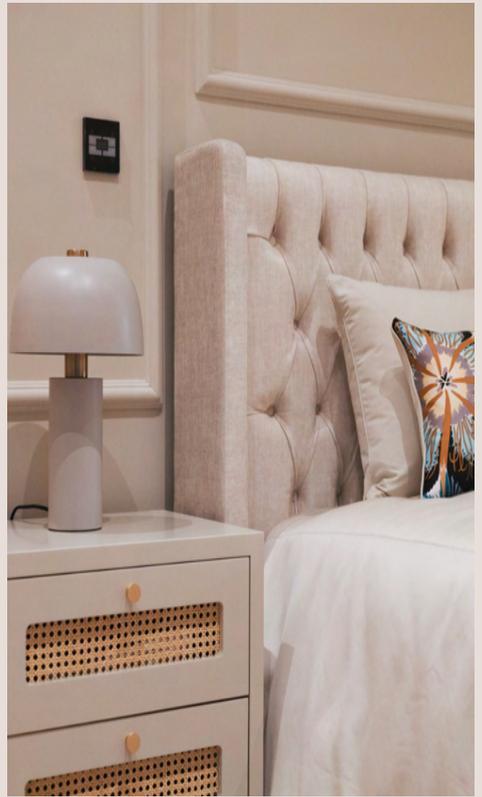
ATELIER DE DECORAÇÃO

A SUA CASA MERECE!

O Adorno Perfeito, com fabrico próprio é mais do que uma atelier de decoração, é um espaço dedicado a transformar ambientes e criar soluções que refletem quem você é. “Para nós, cada peça, cada tecido e cada detalhe são escolhidos com cuidado, pensados para proporcionar conforto, funcionalidade e beleza”.

“Acreditamos que a decoração não é apenas sobre estética, mas sobre criar novos começos – seja na casa, trazendo aconchego e harmonia para a família, ou no escritório, criando um ambiente que inspire produtividade e bem-estar. Cada projeto é único, e é com base no perfil e nas necessidades de nossos clientes que moldamos ambientes cheios de personalidade e estilo, somos uma equipa que todos os dias trabalhamos para irmos de encontro ao gosto de cada um. Afinal, a perfeição está nos adornos.





Adorno Perfeito



Rua Santo Adrião, N.º 104
4715-048 Braga
913 163 432
adornoperfeito@gmail.com



Vereadora do Município de Braga, Olga Pereira, levou boas práticas de políticas municipais de integração dos imigrantes a conferência na Católica Porto Business School

“BRAGA É UM EXEMPLO DE BOM ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO PLENA DA POPULAÇÃO IMIGRANTE”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Braga é um exemplo de bom acolhimento, tendo o Município desenvolvido diversas medidas com o objetivo da sua integração plena na nossa sociedade. Nos últimos dez anos, a cidade tornou-se bastante mais cosmopolita e os cidadãos, provenientes das mais diversas geografias, estão integrados nos nossos contextos educativos, profissionais e culturais”, defendeu Olga Pereira, vereadora da Câmara Municipal de Braga responsável pelo pelouro da Relação com Ensino Superior, no ciclo de conferências ESG promovidas pelo ‘Jornal de Negócios’, que decorreu recentemente na Católica Porto Business School. A iniciativa foi subordinada ao tema ‘Imigração. Da economia à integração social’, num painel moderado por Helena Garrido, que contou com a presença de Pedro Portugal Gaspar, presidente do CD da AIMA, Paulo Fernandes, presidente da Câmara Municipal do Fundão e Pedro Afonso, CEO da Vinci Energias Portugal.

A vereadora bracarense destacou, no evento, a importância que os municípios podem ter no acolhimento e integração de quem chega ao país, assinalando o excelente trabalho que está a ser efetuado a este nível pelo Centro de Atendimento a Cidadãos Estrangeiros (CACE) – um balcão de atendimento distrital, especificamente criado e protocolado com a AIMA.

Os dados estatísticos revelam que só nos últimos três meses, o CACE realizou um total de 4576 atendimentos. “Na realidade nós temos capacidade para fazer mais atendimentos, mas os agendamentos são realizados pela AIMA e destinam-se precisamente a “liquidar” as manifestações de interesse de cidadãos estrangeiros”, explicou a vereadora Olga Pereira à Revista SIM.

Refira-se que este é um serviço de apoio ao cidadão imigrante que o Município de Braga complementa com o projeto ‘GIP Imigrante’, que é promovido pela Cruz Vermelha Portuguesa de Braga, tendo como público-alvo cidadãos imigrantes desempregados inscritos no Instituto de Emprego e Formação Profissional com vista à promoção de ações de apoio à procura ativa de emprego e desenvolvimento da atitude empreendedora, captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação e apresentação e encaminhamento para ofertas de emprego e medidas ativas de emprego. Ainda em colaboração com a Cruz Vermelha, o município bracarense desenvolve também o apoio ao nível do espaço de acolhimento e de integração.

A vereadora Olga Pereira deu, ainda, a conhecer vários projetos que estão no terreno com vista a prestar atendimento em várias frentes como o projeto ‘Radar Social’ – uma equipa multidisciplinar focada em identificar problemas sociais, trabalhar em parceria e desenvolver respostas para as pessoas que estão numa situação de maior vulnerabilidade, o GIAPI – Gabinete de Informação e Acolhimento para a Igualdade e o Serviço de Apoio ao Emigrante/ Imigrante, que disponibiliza o apoio e aconselhamento à população emigrante e imigrante e que, concretamente, aos imigrantes trata de questões como a emissão do Certificado de Registo de Cidadão da União Europeia, apoio na legalização, conflitos laborais, aprendizagem da língua portuguesa, equivalência de habilitações, retorno voluntário, entre outros assuntos como o apoio à organização de eventos de promoção de interculturalidade.

Continua



ALLMED

— CLÍNICA —
MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Dispomos de estacionamento gratuito

“Braga é uma cidade muito acolhedora e de porta aberta”

MUNICÍPIO VAI AVANÇAR COM CRIAÇÃO DE CENTRO DE ACOLHIMENTO DE MIGRANTES

O Município de Braga vai avançar com a criação de um Centro de Acolhimento de Migrantes que vai ficar localizado na antiga escola primária de Celeirós no âmbito de uma candidatura no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência. O projeto, que estima um investimento de cerca de 1,2 milhões de euros, foi anunciado por Olga Pereira, vereadora do Município de Braga, na conferência realizada recentemente na Porto Business School, que debateu o tema da imigração e da integração social da população imigrante.

“Temos cerca de 130 nacionalidades residentes no Município de Braga, sendo evidente que a população brasileira é a nacionalidade com maior expressão, mas temos também muitos cidadãos oriundos do Leste da Europa, da África, da Ásia e até dos Estados Unidos”, frisou Olga Pereira.

A autarca bracarense sublinhou e valorizou o fato de o Município de Braga ter “uma capacidade de integração muito positiva”. “Braga é, realmente, uma cidade muito acolhedora e uma cidade de porta aberta, que tem uma economia em crescimento e, na verdade, temos verificado um aumento crescente da nossa população mas também porque temos tido capacidade para reter talento”.

Olga Pereira assinalou, ainda, que Braga “é o terceiro concelho mais exportador do país”, frisando que “temos conseguido superar as metas de criação de emprego anual que nos tínhamos proposto no início do



mandato em 2013/2014” – realizações que para a autarca são precisamente o resultado das políticas municipais que têm vindo a ser desenvolvidas nos últimos anos.

“Somos, efetivamente, um concelho que se preocupa, que cuida e que integra socialmente os seus imigrantes”.





Gastro
Braga UNIDADE DE
 ENDOSCOPIA
 DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

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

COORDENAÇÃO CLÍNICA
 Armanda Cruz, Dr.^a



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



Visita da ministra da Justiça a Braga

OBRAS NO PALÁCIO DA JUSTIÇA SÃO “PRIORIDADE” PARA RITA ALARCÃO JÚDICE

A ministra da Justiça, acompanhada pela Secretária de Estado da Justiça, Maria José Barros, esteve recentemente em Braga para avaliar as condições das infraestruturas judiciais da cidade. A governante, Rita Alarcão Júdice, visitou ainda o Palácio da Justiça de Braga, projetando obras de ampliação que o preparem “para os próximos 20 anos” e indicou como “prioridade” o projeto de reabilitação do edifício com vista a adjudicar a obra o mais rápido possível, perspetivando o lançamento da obra em 2026.

Após as obras, será ali acolhido o Tribunal de Família e Menores, atualmente em instalações provisórias. Em Braga, a ministra da Justiça garantiu: “tudo o que pudermos fazer para acelerar a execução deste projeto vamos fazer”.

A visita da ministra à ‘Capital do Minho’ iniciou-se com uma reunião na Câmara Municipal de Braga, onde a governante foi recebida pelo presidente do Município, Ricardo Rio. Durante o encontro, foram debatidas questões estruturais prioritárias, nomeadamente a necessidade de ampliação do Palácio da Justiça e a criação de uma solução funcional e digna para o Tribunal Administrativo e Fiscal.

No decorrer da visita, a comitiva deslocou-se a várias infraestruturas judiciais, incluindo o Tribunal Administrativo e Fiscal e o Juízo de Família e Menores do Tribunal Judicial. Um dos pontos centrais foi o Pa-

lácio da Justiça, onde se discutiu a necessidade da sua requalificação e ampliação, de forma a responder às necessidades dos diferentes juízos, incluindo o Tribunal de Trabalho. O lançamento do concurso para a realização destas obras está previsto para 2026.

POLÍCIA JUDICIÁRIA VAI MIGRAR PARA EDIFÍCIO DA ANTIGA AIMINHO

Outro destaque da deslocação foi a visita às obras da futura sede da Polícia Judiciária (PJ) de Braga, que ficará instalada no edifício da antiga Associação Industrial do Minho. A obra, com conclusão prevista para Outubro deste ano, permitirá dotar a PJ de Braga de instalações mais modernas e adequadas às exigências do serviço. O edifício foi comprado, em 2021, pelo Ministério da Justiça, por 2,5 milhões de euros. As obras estão orçadas em 5,6 milhões de euros.

A visita traduziu o esforço conjunto para melhorar as condições das infraestruturas judiciais em Braga, um desafio evidenciado pelo mais recente relatório do Tribunal Judicial da Comarca, que sublinha a urgência de soluções para garantir melhores condições de trabalho para magistrados, funcionários e utentes dos serviços de Justiça. Num placard está indicado um investimento de mais 2,7 milhões de euros na melhoria da eficiência energética do edifício, financiado pelo Fundo Ambiental.



CHAVED'OURO CAFFÈ



MOMENTOS QUE FICAM!

O CHAVE'OURO, é mais do que um simples café em Braga, é um local repleto de história e significado, fundado em 1961. Desde 1995, sob a direção de António Veloso, o espaço ganhou um toque único, tornando-se um ponto de encontro emblemático. Frequentado por pessoas de todas as idades, profissões e origens sociais, o CHAVED'OURO, é o lugar onde artistas, políticos, estudantes e famílias se cruzam, criando uma atmosfera vibrante e acolhedora.

Ao longo dos anos, o café destacou-se não só pela sua localização privilegiada, mas também pela qualidade do serviço de restauração que oferece. Desde a manhã até a noite, é o refúgio perfeito para quem busca um lanche rápido, mas cheio de sabor. O menu é recheado de delícias, com destaque para os famosos pregos em pão, hambúrgueres tradicionais feitos de forma artesanal com carnes de excelência, o irresistível cachorro especial e uma variedade de sandes. Para acompanhar, uma vasta seleção de cervejas de várias referências garante uma experiência completa.

Além da gastronomia, o CHAVED'OURO é um espaço onde o futebol ganha uma nova dimensão. Cada jogo é vivido com uma paixão contagiante, como se o café fosse um estádio, com todos os frequentadores a vibrar a cada lance. O ambiente descontraído e a atmosfera calorosa tornam este lugar verdadeiramente único, criando memórias e laços entre os seus habituais clientes.



Rua da Restauração, 147
Braga
253 264 227
(CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL)

Horário:
Todos os dias: 08:00 - 02:00
Encerra ao Domingo



CHAVEDOURO1961

Prémio Municipal de Reabilitação Urbana – REABILITA BRAGA

MUNICÍPIO DE BRAGA DISTINGUE PROJETOS DE REABILITAÇÃO ‘VILLA THEATRO’ E ‘CASA BO’

A obra de restauro e reabilitação ‘Villa Teatro’ (Luis Barbosa e Silva, Arquitetos Aliados) e a nova edificação em ARU ‘Casa BO’ (Mário Manuel Martins Sequeira, AZO Sequeira Arquitetos Associados) foram os vencedores do Prémio Municipal de Reabilitação Urbana – REABILITA BRAGA. As distinções foram entregues no passado dia 10 de fevereiro, numa cerimónia que decorreu no Teatro Circo. “Queremos continuar a estimular e incentivar a reabilitação urbana, que é uma das nossas grandes prioridades”, garantiu João Rodrigues, vereador da Câmara Municipal de Braga, destacando que esta iniciativa “premeia os que fizeram bem e incentiva a que mais se juntem a este trabalho”.

Dando nota de que o Município de Braga está a trabalhar nesta área, o responsável frisou, na cerimónia, que “temos vindo a alargar os apoios e benefícios à reabilitação e duplicamos as áreas de abrangência das Áreas de Reabilitação Urbana (ARU), tendo estas e outras medidas impulsionado diretamente o acréscimo de 25% de população no centro histórico de Braga”.

Para o vereador João Rodrigues a cidade tem vindo a crescer muito em termos de população, dinamismo económico e fixação de empresas.

“Para além de quem aqui vive, temos ainda um número elevado de pessoas que utilizam a cidade não vivendo cá. Temos de olhar com particular atenção e cuidado para a forma como Braga se desenvolve e como urbanisticamente pode crescer, com as particularidades singulares de uma cidade com dois mil anos de história”.

Os projetos vencedores receberam os seguintes prémios monetários: 10.000€ para a categoria ‘Obra de Restauro e Reabilitação’, atribuído em percentagens iguais entre o proprietário e a projetista representada pelo autor do projeto de arquitetura; e 5.000€ para a categoria ‘Nova Edificação em ARU’.



A par dos vencedores, o júri do prémio atribuiu menções honrosas aos projetos ‘Dom Frei’ (Marta de Azevedo Campos, Magnético) e ‘Casa no Campo Novo’ (Maria da Graça Ribeiro Correia Ragazzi, Correia/Ragazzi Arquitectos), na categoria de obras de restauro e reabilitação, e ainda à ‘Casa na Rua da Cruz de Pedra’ (Nuno Flores, Nuno Flores Arquitetura), na categoria nova edificação em ARU.

O Prémio Municipal de Reabilitação Urbana é uma iniciativa do Município de Braga, em colaboração com a Vida Imobiliária, que visa reconhecer as melhores iniciativas de reabilitação e regeneração urbana, considerando o impacto social, económico e cultural das intervenções, assim como a salvaguarda e promoção do património edificado.





CAIXA CLICK

É vital tomar
a medicação
indicada à
hora certa!



 **BRAVO DESIGN**®
www.bravodesign.pt

Associação Empresarial de Braga recebe o primeiro workshop no próximo dia 19 de fevereiro

PROJETO 'ACELERAR O NORTE' VAI PERCORRER A REGIÃO PARA AJUDAR A POTENCIAR NEGÓCIOS DIGITAIS DAS EMPRESAS

Sensibilizar, mobilizar e qualificar as micro e pequenas e médias empresas da região Norte para as vantagens da implementação de um modelo de negócio digital é o grande objetivo do projeto 'Acelerar o Norte', que está a percorrer as oito sub-regiões do Norte do país com o Roadshow de Capacitação para qualificar as empresas aderentes.

Dirigido aos empresários do Norte de Portugal dos setores do comércio, serviços pessoais e da restauração e similares, o objetivo do Roadshow de Capacitação do Norte é promover, gratuitamente, workshops sobre diversas temáticas para qualificar as empresas (gestores e colaboradores) aderentes ao projeto sobre ferramentas, boas práticas e estratégias de marketing digital. Para complementar os workshops, em breve, o projeto 'Acelerar o Norte' irá criar a Academia Digital, uma plataforma online de aprendizagem (de acesso gratuito), com conteúdos na área do digital.

Desde o Alto Minho, passando pelo Cávado, Ave, Alto Tâmega, Área Metropolitana do Porto, Tâmega e Sousa e terminando no Douro e Terras de Trás-os-Montes, o Acelerar o Norte tem percorrido toda a região com o Roadshow para a Digitalização do Norte, para apresentar o pro-

jeto à comunidade empresarial local, e com o 'Roadshow de Capacitação do Norte', a promover workshops sobre diversas temáticas para qualificar as empresas aderentes ao projeto.

A CCP, a AEP, a AHRESP e a ACEPI criaram um consórcio para capacitar as empresas do Norte de Portugal, dos setores do comércio, serviços pessoais e da restauração e similares, para a economia digital. Com o projeto Acelerar o Norte, apresentado em outubro do ano passado, na Exponor, o objetivo é aumentar a competitividade do tecido económico local e projetar o Norte em direção ao futuro digital.

O projeto, que estima abranger mais de 50 mil comerciantes, empresários e colaboradores de micro, pequenas e médias empresas das oito sub-regiões do Norte do Portugal, tem um investimento de 19 milhões de euros e a duração de dois anos.

Em termos concretos, pretende-se facilitar a adoção de estratégias e soluções digitais, que permitam às empresas atrair novos clientes, alcançar mais vendas e simplificar processos, o Acelerar o Norte vai disponibilizar, gratuitamente, ferramentas para avaliar o nível de maturidade digital do negócio, prestar apoio na elaboração de planos de transição digital, disponibilizar vouchers até 2 mil euros para acesso a serviços de transição digital e promover sessões de informação.



No próximo dia 19 de fevereiro, através da Aceleradora de Comércio Digital de Braga e em parceria com a Associação Empresarial de Braga, o Acelerar o Norte vai estar em Braga para dinamizar o workshop 'Receber dos clientes na Internet'. Integrar um sistema de pagamento, o planeamento de entregas e políticas de devolução e as práticas de cobrança online são alguns dos temas que vão ser abordados na sessão.

A iniciativa realiza-se entre as 14.30 e as 16.30 horas, no salão nobre da Associação Empresarial de Braga, sita na Rua D. Diogo de Sousa. É necessária a inscrição no site www.aceleraronorte.pt.



CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

Convite ao Amor permanente

VILA VERDE É TODA ELA ROMANCE AO LONGO DO MÊS DE FEVEREIRO

TEXTO: Ricardo Moura

O amor 'anda no ar' por estes dias no belo município de Vila Verde. O pretexto está na 15.^a edição do 'Mês do Romance'. Para o efeito, a autarquia preparou um programa inspirado no ícone identitário deste concelho minhoto: o afamado 'Lenço de Namorados', que reforça a marca 'Namorar Portugal' ao mesmo tempo que dá luz a temas como Tradição, Amor, Romance e Saudade. A sessão foi presidida por Júlia Fernandes, presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, acompanhada pelos vereadores Manuel Lopes, Michele Alves e Patrício Araújo.

Vila Verde acredita que é nesta terra minhota onde o amor acontece. Os últimos anos têm sido de intensa promoção não só em Portugal como junto da comunidade emigrante. Uma aposta que ramifica uma oferta cada vez mais "diversificada", sustentou, Júlia Fernandes, presidente da Câmara Municipal de Vila Verde. Nessa ótica, até 2 de março, o programa do 'Mês do Romance' abre espaço à apresentação de um número superior a 20 novos produtos 'Namorar Portugal'.

MEIA CENTENA DE ATIVIDADES

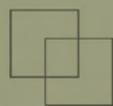
A aposta 'Fevereiro - Mês do Romance' é mais um trunfo num leque de 50 atividades agendadas. Visivelmente satisfeita, a autarca frisou: "estamos a falar de tradição, de modernidade, de economia, de cultura, de turismo e do amor com todos os afetos". Júlia Fernandes fez questão de sublinhar ainda que temos pela frente "uma programação rica que vai levar a cabo mais de 50 iniciativas, estruturadas em semanas temáticas (tradição, amor, romance, saudade) cujo foco é contagiar toda a comunidade residente e os muitos que são esperados ao longo das próximas semanas". Sem se deter, lembrou que quem visitar Vila Verde "pode encontrar e viver saraus, desfiles, concertos de música, lançamento de livros, trilhos e caminhadas". Há ainda a participação de 16 unidades de alojamento e nove restaurantes, a par de outros espaços de dinamização económica. Ainda neste enquadramento, o público pode ver oito exposições, sempre associadas aos Lenços de Namorados: Câmara Municipal de Vila Verde, Centro de Dinamização Artesanal e Espaço Namorar Portugal, Lojas Interativas de Turismo (LIT) de Vila Verde, de Braga e do Aeroporto Francisco Sá Carneiro, EB 1,2,3 da ribeira do Neiva, Casa da Cultura de Cabeceiras de Basto.

Continua





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 líder

Convite ao Amor permanente



100 PARCEIROS ENVOLVIDOS

Só para termos uma ideia da máquina que está envolvida nesta operação, basta dizer que perto de uma centena de parceiros marca presença através de exposições, concertos e desfiles, aos quais se junta a apresentação de produtos da marca 'Namorar Portugal'. Do todo, há três novos aderentes: a empresa Jossois, Vanessa Pinheiro (fisioterapia) e Artes da Zé (saúde integrada).

A reboque do que foi dito, entre novidades, foi apresentada a nova linha de chocolates 'Namorar Portugal 25', assinada pela 'Chocolate com Pimenta'. A este propósito, a líder do município de Vila Verde, destacou a excelência de Pedro Sousa: "é um verdadeiro artista do chocolate. Este parceiro apresenta sempre um produto de grande qualidade e tem conquistado o país". A edil aplaudiu as três

qualidades de bombons à votação dos presentes (organização, bordadeiras e jornalistas), para a escolha do bombom 'Namorar Portugal 2025'. Por curiosidade, a vitória recaiu sobre o bombom de manga e maracujá, feita pelos frutos, cor, pintura e sabor.

WORKSHOPS ABERTOS À POPULAÇÃO

Inserido no esqueleto do programa, estão abertos à população mais de uma dezena de workshops cujo fim é proporcionar aos participantes a oportunidade de aprender algo novo e descobrir práticas tradicionais de diferentes artes, com a orientação de profissionais especializados. A iniciativa inclui uma vasta gama de workshops gratuitos, mas com inscrição limitada ao número de vagas disponíveis.



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

O que é o Dia Mundial do Cancro?

O Dia Mundial do Cancro é uma efeméride internacional celebrada, anualmente, a 4 de fevereiro visando promover a consciencialização da comunidade em relação ao cancro, aumentando o foco na sua prevenção, no diagnóstico precoce e no tratamento adequado. Consciencializar, melhorar a educação e promover a ação pessoal e coletiva na luta contra o cancro são o foco deste dia. É urgente proporcionar um acesso equitativo a tratamentos e cuidados de saúde.

Porquê assinalar este dia?

Mais de um terço dos casos de cancro pode ser prevenido, e outro terço pode ser curado se detetado precocemente e tratado adequadamente. Com a implementação de estratégias adequadas de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento, nomeadamente programas de vacinação e de rastreio, podemos salvar até 3,7 milhões de vidas todos os anos.

Concomitantemente, não podemos esquecer o impacto físico, psicológico, socioeconómico e espiritual do cancro no doente, na sua família e cuidadores (informais/formais).

Colocar as pessoas no centro dos cuidados prestados, abrangendo as diferenças individuais, e assegurando que cada uma é vista como é, e tem acesso aos cuidados de que realmente necessita, representa uma oportunidade única para reescrever a forma como se pensa e se trata o cancro e o doente oncológico.



Neste Dia Mundial do Cancro, estamos UNIDOS POR CADA UM, explorando formas de contribuir para o reconhecimento da importância de cuidados personalizados e centrados na pessoa, com foco nas histórias e experiências individuais. Uma abordagem compassiva, eficaz, atenta e cuidada a cada pessoa torna-se necessária para que o sistema de saúde atenda às circunstâncias únicas de cada pessoa: tratar a pessoa, não apenas a doença.

No dia 4 de fevereiro, e ao longo de todo o mês, una-se a esta causa com o mesmo desejo de diminuir o impacto do cancro, de o ver tratado com sucesso e com melhores perspetivas de qualidade de vida futura.

Neste Dia Mundial do Cancro, contamos com o contributo de todos para:

Aumentar a consciencialização | Combater estigmas | Inspirar Ação Individual e Coletiva

Para saber mais informações: <https://www.ligacontracancro.pt/dmc/>.

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

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

O BARRACÃO

RESTAURANTE

JÁ ABRIU!

Briteiros de Santa Leocádia

Natália Parente, acaba de inaugurar o seu próprio restaurante. A experiência profissional em gestão e finanças, aliada ao seu perfil empreendedor, à sua paixão e do seu filho Gonçalo, pela cozinha e gestão hoteleira, motivaram a criação de um novo espaço de restauração, com um conceito inovador, que se diferencia dos demais espaços deste ramo existentes na região, quer ao nível da oferta das refeições, quer ao nível do serviço prestado.

“Concretamente pretende a criação de um espaço de restauração capaz de proporcionar aos seus clientes uma experiência gastronómica diferenciada”, refere Natalia Parente.

“O Barracão”, alia a boa cozinha local e regional, assente na confeção tradicional e elevada qualidade dos produtos e

ingredientes, com um serviço de atendimento personalizado e simpatia e a um espaço acolhedor e bem decorado.

Trata-se de um conceito diferenciador dos espaços tradicionais de restauração da região, devidamente equipado e acessível.

O Restaurante “O Barracão”, serve refeições ao almoço, lanche e jantar, com menus executivos, petiscos e à carta, privilegiando a utilização de produtos locais e biológicos na preparação e confeção das refeições.

Natália Parente, pretende que “O Barracão” seja reconhecido pelo seu serviço ímpar, pelo seu espaço requintado e pelas magníficas iguarias.





O BARRAÇÃO

RESTAURANTE

Rua de Santa Leocádia nº 1916
4805-472 Briteiros de Santa Leocádia
913 360 671
obarracao2024@gmail.com

Frederico Castro, presidente da Câmara de Póvoa de Lanhoso destaca as parcerias da Federação de Teatro com o INATEL

“O CONTE contribui para o prestígio cultural da Póvoa de Lanhoso”



Até ao próximo dia 1 de Março todos os caminhos vão dar ao Theatro Club de Póvoa de Lanhoso. O Concurso Nacional de Teatro - Ruy de Carvalho - CONTE - está de regresso para a sua 20.ª edição, levando à principal sala de espetáculos povoense um total de nove peças teatrais. “Temos a ambição de fazer em cada ano melhor, de criar as condições para que os espetáculos e o CONTE, como um todo, se continue a afirmar e continue a contribuir para o prestígio cultural desta terra”, garante Frederico Castro, presidente da Câmara Municipal de Póvoa de Lanhoso.

O evento cultural foi apresentado recentemente no Theatro Club povoense, palco que é já indissociável do CONTE, que, nesta edição leva a palco nove espetáculos que atravessam os mais variados temas, prometendo um momento cultural de elevação.

Na apresentação do concurso estiveram presentes o responsável máximo da autarquia, Frederico Castro, a vereadora da Cultura, Fátima Mo-

reira, o presidente da Federação Portuguesa de Teatro, Valdemar Mota e o representante do Departamento Cultural do INATEL, Raul Fernandes, que enaltecem o programa, que arrancou já com a peça (COM)PARTILHA dos Plebeus Avintenses a 1 de fevereiro.

Valdemar Mota abriu o leque das intervenções referindo a dificuldade em escolher, entre as 16 peças apresentadas, as nove que seriam e foram escolhidas para se submeterem a escrutínio.

“A diversidade dos temas, de autores clássicos e contemporâneos, aos géneros, dificultou a decisão e irá proporcionar uma panóplia de espetáculos! Esta panóplia irá fazer jus ao número redondo que assinalamos este ano!”, frisou.

Raul Fernandes, em nome do INATEL, sublinhou os 11 anos de parceria na organização do concurso CONTE, juntamente com a autarquia e a Federação de Teatro.

O responsável destacou os números redondos que também a Fundação INATEL festeja com o seu 90.º aniversário e a vontade de continuar a

fortalecer os laços com as localidades onde estas iniciativas acontecem, como é o caso da Póvoa de Lanhoso.

“A ligação ao teatro e a promoção do teatro, na Fundação Inatel, datam de 1935 e este é um compromisso ao qual queremos continuar ligados. A atribuição do Prémio Prestígio é da maior importância para a Fundação INATEL”, referiu.

Protocolo assinado entre Federação Portuguesa de Teatro e a Fundação INATEL

No âmbito da cerimónia de apresentação da 20.ª edição do CONTE foi assinado, ainda, um protocolo de colaboração com a Fundação Portuguesa de Teatro e a Fundação INATEL, definindo os diferentes compromissos de cada uma das entidades.

No final foi ainda apresentado o XXIII Fórum Permanente de Teatro, que teve lugar no final de janeiro, numa organização conjunta da FPTA, a Câmara Municipal de Póvoa de Lanhoso e do Grupo Cénico Povoense.

Mais de 200 espetáculos e um milhar de prémios atribuídos em 20 anos

No ano em que se comemoram os 20 anos da realização do Concurso Nacional de Teatro - Ruy de Carvalho - CONTE e se assinalam os 120 anos do Teatro Club de Póvoa de Lanhoso, os motivos de festa e de orgulho são redobrados. Ao todo, foram mais de 200 espetáculos, mais de 1000 prémios nominais e de grupo atribuídos, mais de 2000 atores e atrizes que passaram pelo palco e mais de 20 000 espectadores.

O presidente da Câmara Municipal de Póvoa de Lanhoso, Frederico Castro, traça um “balanço extremamente positivo” dos 20 anos do CONTE. “Estes números são para nós sinónimo de orgulho e da imagem que nós conseguimos passar da Póvoa de Lanhoso para o exterior”, realçou.

A Póvoa de Lanhoso continua empenhada em destacar-se como referência do teatro associativo, no país. Por outro lado, o laço que une Ruy de Carvalho à Póvoa de Lanhoso e ao CONTE é reflexo do dinamismo teatral povoense.

Apesar de a Póvoa de Lanhoso não ser um centro urbano, o autarca povoense refere que os números não enganam e que é possível “ter uma oferta cultural, apresentada de forma consistente ao longo dos anos e que continua a fazer esse caminho com parceiros de excelência”.

A parceria com a Federação Portuguesa de Teatro - FPTA e com a Fundação INATEL foi, também, destacada pelo presidente da Câmara Municipal povoense, que acentuou a relevância deste “caminho conjunto que estas três entidades parceiras têm vindo a trilhar ao longo dos últimos anos.

O presidente da câmara fez referência ao “regresso da Fundação INATEL há poucos anos”, mas cuja parceria “tem sido frutífera e que se

deve consolidar e reforçar, independentemente dos protagonistas”.

“Todos temos a ganhar, inclusive com a oferta cultural que nós conseguimos colocar à disposição das pessoas desta terra e também ganham aqueles que são integrados, como o Grupo Cénico Povoense, que tem para nós um papel muito importante e central”, indicou.

Frederico Castro destacou o importante trabalho que é realizado todos os anos no que diz respeito ao CONTE e afirmou sentir o “peso da responsabilidade adicional desde que associámos o grande nome do panorama cultural e teatral que é Ruy de Carvalho a este concurso”.

“Todos temos a ganhar, inclusive com a oferta cultural que nós conseguimos colocar à disposição das pessoas desta terra e também ganham aqueles que são integrados, como o Grupo Cénico Povoense, que tem para nós um papel muito importante e central”.

(Frederico Castro, presidente da Câmara Municipal de Póvoa de Lanhoso)

Barcelos, músico bracarense Daniel Pereira Cristo e artesão barcelense Joaquim Maciel dinamizam oficina de construção de cavaquinhos

DEZENAS DE AFICIONADOS DO CAVAQUINHO E DA MÚSICA TRADICIONAL APRENDEM A ‘ARTE’ NA CASA DA CRIATIVIDADE

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

O músico Daniel Pereira Cristo está, neste momento, a desenvolver uma oficina de construção de cavaquinhos, em parceria com o construtor Joaquim Maciel, na Casa da Criatividade de Barcelos. Um projeto que o músico bracarense abraçou desde a primeira hora e cujo desafio foi aceite por dezenas de pessoas que apreciam os instrumentos e a música tradicional portuguesa. O artista subirá ao palco do Teatro Gil Vicente, em Barcelos, no próximo dia 14 de março, para apresentar o seu novo álbum, intitulado ‘Malva Globo’, depois da ante-estreia na Casa da Música do Porto e do espetáculo no Cine-Teatro de Estarreja.

O workshop formativo, denominado ‘Os sons do cavaquinho: construção e sonoridades’ decorre ao longo de várias sessões até ao próximo dia 20 de fevereiro e “é uma oficina que foi solicitada pela Casa da Criatividade de Barcelos - que tem por missão manter e preservar estes saberes no concelho de Barcelos e na região”, explicou o músico à Revista Sim.

“O Joaquim Maciel é construtor e eu desafiei-o a começar a construir cavaquinhos precisamente porque ele trabalha essencialmente com madeiras, além de ser um exímio tocador de cavaquinho”, indicou Daniel Pereira Cristo. “No fundo, o desafio que a Casa da Criatividade de Barcelos nos lançou foi no sentido de dinamizarmos uma oficina, mostrando exatamente como se constrói o cavaquinho. É uma oficina de seis sessões, durante o mês e meio, em que damos a conhecer todos os passos de fabricação de um cavaquinho”.

“Simultaneamente e à medida que estamos a construir o cavaquinho, vamos também falando sobre as várias técnicas de tocar cavaquinho e perceber melhor como é que se escolhe a afinação, como é que se escolhem as cordas, que tipo de unhas usar, que afinações utilizar, que repertório tocar, etc.”, detalhou o músico, destacando o sentimento de felicidade que diz sentir ao ver reunidas várias gerações nesta atividade, mostrando que a música tradicional está ainda bem viva no coração das nossas gentes.

“Nesta oficina acabou por se juntar uma comunidade muito interessante e de níveis e idades muito diferentes mas, no fundo, estamos todos juntos pela música e é essa, sem dúvida, a grande beleza da música e dos instrumentos tradicionais. Para além de fazerem parte de nós, da nossa história, cultura e património, é perceber como estes instrumentos e a música tra-



dicionais foram, de alguma forma, ajudado a vida de muita gente no tempo dos nossos avós, que levavam vidas muito duras e a música era o que eles tinham, de fato, para lhes dar algum prazer na vida. É essa memória que nós devemos preservar também”.

MÚSICO DÁ CONCERTO NA ABERTURA DO PROGRAMA VIANA - CAPITAL DA CULTURA DO EIXO ATLÂNTICO E APRESENTA NOVO ÁLBUM EM BARCELOS

Daniel Pereira Cristo e o seu produtor Hélder Costa, serão responsáveis pelo grande concerto de abertura de Viana do Castelo 2025 - Capital da Cultura do Eixo Atlântico. O espetáculo, com mais de 100 participantes, realiza-se no próximo dia 17 de fevereiro, no Centro Cultural de Viana do Castelo, a partir das 19 horas e marca o arranque da programação ‘Viana do Castelo 2025 - Capital da Cultura do Eixo Atlântico’.

O novo álbum do artista, ‘Malva Globo’, sobe ao palco do Teatro Gil Vicente, em Barcelos, no próximo dia 14 de março. Refira-se que este é já o terceiro disco em nome próprio do cantautor bracarense.



UM CIBO
NO PRATO
RESTAURANTE



O MELHOR DA GASTRONOMIA
TRANSMONTANA À SUA MESA



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

GRUPO CICCORIA CAFFÈ/PASTELARIA BENAMOR PROPÕE SEMIFRIO MON AMOUR PARA CELEBRAR O MÊS DO ROMANCE

Para celebrar o Mês do Romance à grande e à francesa, o grupo Ciccoria Caffè/Pastelaria BENAMOR propõe aos seus clientes e amigos uma campanha especial, durante todo o mês de fevereiro, ao abrigo do Dia dos Namorados: o Semifrio Mon AMOUR. A iguaria, de fabrico exclusivo, promete derreter os corações mais gulosos. Mas as surpresas não ficam por aqui.

Tendo como mote a Braga Capital Portuguesa da Cultura, o grupo Ciccoria Caffè/Pastelaria BENAMOR associam-se também ao evento cultural com uma programação deliciosa durante o Mês dos Namorados. O Semifrio MON AMOUR fará as delícias de todos quantos tiverem a oportunidade de degustar uma das iguarias mais ímpares da gastronomia francesa, aliada aos sabores mais tradicionais da gastronomia portuguesa. Esta é uma surpresa que pode ser oferecida em todo o mês de fevereiro e muito em especial no dia 14, dia de S. Valentin adotado como o Dia dos Namorados.

A campanha especial inclui duas opções de Semifrio MON AMOUR, de sabores diferentes, para ser apreciado em casal, entre amigos ou entre familiares num momento de êxtase porque o amor é para viver e para tirar partido dos melhores sabores à mesa.

Foi tudo pensado ao mais ínfimo pormenor, desde o design à embalagem, a bula e o próprio ambiente glamoroso que será criado especificamente para a celebração desta data em que o amor refloresce. Este é, pois, o presente perfeito para comemorar esta data cheia de ternura e aquecer o coração de alguém verdadeiramente especial.

“O nosso objetivo é honrar, também, a Braga Capital Portuguesa da Cultura oferecendo um serviço ainda mais requintado e sobretudo criando um produto que é exclusivo, sustentado na linha da pastelaria francesa e que a nossa chefe pasteleira e toda a equipa elabo-



raram com todo o profissionalismo e criatividade para disponibilizar aos nossos clientes e amigos mais um produto exclusivo de grande qualidade”, adiantam os responsáveis do grupo Ciccoria Caffè/Pastelaria BENAMOR.

A organolética do semifrio MON AMOUR integra os sabores e os aromas mais preferidos dos portugueses num respeito absoluto pelo slow food característico da cozinha e padaria e pastelaria portuguesas e que na região do Minho é, ainda, razão de afirmação e de orgulho dos mestres pasteleiros.

“Desejamos a todos uma excelente degustação e queremos continuar a poder contribuir para destacar a cidade de Braga como uma cidade que se orgulha da sua oferta gastronómica”.

“Em outras oportunidades iremos continuar a surpreender os nossos clientes e amigos em nome da dignidade e respeito que nutrimos. A nossa equipa de colaboradores tem-se esforçado sempre para encantar todos e, sobretudo, garantir, ao público bracarense e

da região, um serviço e produtos de qualidade extra”, referem os responsáveis do grupo Ciccoria Caffè/Pastelaria BENAMOR.

ANIMAÇÃO MUSICAL E AMBIENTE PERFEITO PROMETE SURPREENDER OS CLIENTES

Os espaços comerciais Pastelaria BENAMOR (Av. da Liberdade) e Ciccoria Caffè (R. 25 de Abril-Real) estarão durante este Mês do Romance decorados a preceito e a animação musical será propícia à celebração do amor.

O Mês dos Namorados, com o seu glamour próprio, será dedicado aos apaixonados, aos namorados, aos amigos e pretende ser uma festa da amizade.

Um ambiente ainda mais acolhedor será criado especialmente nos espaços comerciais do grupo Ciccoria Caffè/Pastelaria BENAMOR, que terão decoração específica alusiva à data celebrativa, marcará todo este período. Haverá música ambiente selecionada, numa music list que promete encantar todos.



BENAMOR CELEBRA CENTENÁRIO E AFIRMA-SE COMO MARCA DE REFERÊNCIA

A BENAMOR celebra 100 anos de existência e afirma-se como marca de referência no sector da confeitaria e pastelaria da cidade de Braga e da região do Minho, distinguindo-se pela qualidade do serviço e da oferta de produtos verdadeiramente únicos no mercado.

É precisamente enquanto marca de referência da gastronomia de excelência que a Benamor se associa aos eventos culturais da cidade de Braga, no sentido de dar também o seu contributo no âmbito da programação da Capital Portuguesa da Cultura 2025.

“Vamos continuar a pautar a nossa oferta de serviços e produtos de forma muito especial com vista a marcar a nossa diferenciação no mercado, designadamente ao nível da qualidade e do requinte dos nossos produtos e serviços. Efetivamente, o facto de termos uma unidade de fabrico exclusiva, permite-nos também surpreender os nossos clientes que sempre tratamos como amigos. Damos toda a atenção às sugestões e aos seus conselhos para correspondermos aos seus desejos e às suas mais elevadas expectativas”, frisam os responsáveis do grupo Ciccioria Caffè/Pastelaria BENAMOR.

Com uma manufatura muito cuidada, o grupo Ciccioria Caffè/Pastelaria BENAMOR garante a máxima qualidade em todo o processo. “Não temos stock, nem excessos de produção diários. Apenas teremos à venda os produtos para os quais conseguimos garantir a qualidade e frescura específicos”.

BENAMOR – Avenida da Liberdade 758, em Braga

Ciccioria Caffè – Rua 25 de Abril – Real - Braga

O MIGAITAS

Convida



SALÃO CHAMPAGNE

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne

SÁBADO 8 MARÇO

Dia da Mulher

ENTRADAS

ALHEIRA
PIMENTOS PADRÃO
FOLHADO BRIE C/ABÓBORA
ASINHAS NO FORNO
FEIJÃO PRETO C/CHOURIÇO E CARNE
SALADA C/RÚCULA E MOZZARELLA

PRATOS

BACALHAU À BRAGA
OU
VITELA

SOBREMESAS

MISTO DE FRUTA
MISTO DE DOCES

BEBIDAS

VINHOS DA NOSSA GARRAFEIRA
REFRIGERANTES
CERVEJA
ÁGUA
CAFÉ

DJ

€32.50



Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne

*Pergunto ao teu olhar
pela colonização das cidades antigas,
pela escravidão limpa do amor.
Pergunto-lhe
para poder seguir
despido de qualquer saudade
e entregar-lhe a palavra
como se entrega o corpo nu
à ocupação consentida das noites
de onde desapareceremos.*

(Pompeu Martins)

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Fafense Pompeu Martins assinalou os seus 25 anos após a edição do seu primeiro livro com a publicação da obra de poesia 'Utopia do Não Ser'

“ESPERO QUE OS LEITORES SE TRANSFORMEM COM ESTE MEU LIVRO DE POESIA, QUE SEJAM FELIZES DENTRO DELE”

Intitula-se 'Utopia do Não ser' e é a mais recente obra do fafense Pompeu Miguel Martins. É na margem da poesia que o escritor, político e sociólogo deixa refletido o seu mundo interior, num gesto de partilha com o outro, procurando levar o leitor a pensar em temas íntimos como o significado dos lugares, das gentes e a relação com Deus. O livro está nas bancas, sob a chancela da Editora Labirinto.

Passaram 25 anos desde a publicação da primeira obra. Este é já o 10.º livro assinado por Pompeu Miguel Martins, depois de se ter aventurado por outras obras poéticas, mas também pelo romance e pela diarística, com reconhecimento literário nacional e internacional e com publicações integradas em antologias.



Confessando-se “poeta”, o escritor indica que a obra 'Utopia do Não Ser' “pretende, acima de tudo, levar os leitores a habitá-la e a transformarem-se”. “Espero que os leitores se transformem com este meu livro de poesia, que sejam felizes dentro dele, que se inquietem e que se pergun-

tem muito. Se este livro conseguir gerar no leitor uma pergunta séria sobre si mesmo, uma só pergunta, já valeram a pena os meus 25 anos de poeta”.

“Os lugares são o pano de fundo das grandes inquietações humanas, com as características culturais dos povos e consequente formação de sentido. As pessoas no que toca ao seu ímpeto criador são evocadas a partir de artistas ou intervenientes políticos. Já os poemas com base metafísica são o espaço onde vou ao encontro da minha espiritualidade e de um Deus que faça sentido e seja parte do coração humano”, revela Pompeu Miguel Martins, em entrevista à Revista Sim.

“Este livro é uma espécie de arqueologia do ser.

Estou aqui inteiro, inteiro com os outros pois só daí, dessa relação, é que se pode criar sentido. Assim sendo o que me inspira, o que sempre me inspirou é a humanidade, a forma criativa com que os humanos se tocam e se transformam e transformam o mundo. Até a relação com Deus parte disso: como é que os humanos vão transformando a face de Deus com a sua própria face? As minhas conversas com Deus são muito terrenas, aprendi isso com Jesus Cristo”.

A apresentação da obra, que teve lugar na Sala Manoel Oliveira, no Teatro-Cinema de Fafe e, mais recentemente, na Biblioteca Passos Manuel, na Assembleia da República, contou com muitos amigos do autor, entre os quais, as presenças, para lá do autor, de João Artur Pinto, editor, Joaquim Franco, jornalista da CNN Portugal e de Paulo Mendes Pinto, uma figura central da Ciência das Religiões e da promoção da liberdade religiosa.

Nesta última apresentação, João Artur Pinto sublinhou o empenho e o trabalho poético de Pompeu Miguel Martins ao longo dos 25 anos de vida literária.

Por seu turno, Joaquim Franco, frisou que “com o Pompeu Martins, não temos uma poesia que disfarça a vida, mas uma experiência de vida que se veste de poesia. Poesia que sonda o tempo que foi e o tempo que é... insinuando-se sem se revelar na totalidade, deixando para quem lê, o enigma da interpelação. Nesta pequena instalação luminosa, Pompeu trabalha sobretudo na corrente alternada do tempo...”.

“A 'Utopia do Não Ser' presenteia cada um dos seus leitores com um arrojado exercício do confronto interior com o tempo, com a criança e com a materialidade do tempo dentro de nós, com os limites do nosso ser, e com a busca do que, afinal, somos.

Ler este grupo de poemas, escritos ao longo de mais de dez anos, muitos deles redigidos em geografias do mundo muito diversas, é como fazer uma arqueologia dentro do percurso de vida de cada um”, assinalou Paulo Mendes Pinto.

OBRAS PUBLICADAS:

Lugares dos dias (poesia)
Tempo de habitar o quase corpo (poesia)
O Livro do Anjo (poesia)
As Mulheres (teatro)
Contigo para um último dia (romance)
Máquina Royal (diarística)
Do intangível (poesia)
Ficar (romance)
Paris 50 (poesia)
A Utopia do Não Ser (poesia)

“CICLOIDE”

É O NOVO ÁLBUM DO PIANISTA MANUEL BELLESA, UM CICLO COMPLETO DE CIVILIZAÇÃO NA TERRA

Nome incontornável do meio jazzista nacional, Manuel Bellesa tem-nos mostrado ao longo da sua carreira várias facetas que nos merecem admiração e curiosidade.

Pianista, organista, pedagogo. Quer comentar?

MB—Torna-se necessário dizer que a minha carreira inicia nos anos 70 na adolescência. Dei os primeiros passos na guitarra, como quase todo o jovem dessa época. Das baladas em guitarra às bandas de Rock como The Beatles ou Deep Purple, foi um salto extremamente rápido. Nessas idades tudo acontece depressa e em dois ou três anos estava a tocar o melhor Rock Progressivo / Sinfónico da década. Refiro-me a bandas como Emerson, Lake & Palmer, Yes, Gentle Giant, Blood Sweat and Tears, etc.. Portanto das guitarras elétricas passo para o Órgão Hammond - que era o Instrumento Rei dos teclados na época.

Como aparece o Jazz e o piano na sua vida?

MB— Depois de tocar música de bandas como as que referi, o salto foi óbvio! Lembro que estamos a falar da grande época da Fusão, ou seja, tudo foi objeto de experiências, de simbioses entre Rock, Jazz e outras linguagens. Em 78 apaixono-me pelo jazz quando ouço Bill Evans e formo um dueto com o guitarrista Toni Peixoto - que foi a nossa escola, pois sem livros ou métodos, apenas discos, copiamos, transcrevemos solos e aprendemos a linguagem que leva este duo ao ‘Hot Clube de Portugal’. O sucesso foi estrondoso e o jazz e as nossas carreiras iniciam aí definitivamente. Foi nesta fase que surgiu o piano.

Uma longa carreira, mas sabemos que nos últimos anos tocou ou voltou ao Órgão Hammond!

MB - Bom, nunca parei de tocar piano em casa, o Órgão foi uma paixão que aconteceu lá atrás, na juventude, e que me conduziu ao piano. Em 97 voltei a ele por diversas razões. A pandemia e o inevitável confinamento devolveram-me definitivamente ao meu amado instrumento - o piano.

‘Cicloide’ é o seu último trabalho em CD prestes a chegar-nos às mãos. Quer esclarecer de que estamos a falar?

MB - Claro! Antes de mais, gravei este álbum de originais em Piano Solo em 2024. Como é meu hábito, gosto de criar histórias, ou seja, projetos temáticos. Quando ouvi pela primeira vez a palavra ‘cicloide’, gostei da sua sonoridade e fiquei, simultaneamente preocupado e por quê? ‘Cicloide’ remete-nos para ciclos de vida e de imediato surgiu na minha mente o reflexo dos danos que o planeta tem sofrido. Sou músico nas várias vertentes, da composição e performance ao ensino. Mas, acima de tudo, sou uma pessoa atenta que não se alheia ao que o rodeia! Preocupo-me, obviamente com o futuro da humanidade.

‘Cicloide’ tornou-se um conceito na sua mente?

MB - O ‘Cicloide’ nasce de uma experiência que fiz em 2024. Simplesmente juntei uma balada original com uns sons captados pela NASA de planetas do nosso sistema solar. O resultado foi tão surpreendente que quando ouvi... fiquei impressionado! Aqueles dois sons juntos escreveram em mim a seguinte demanda: “será que o



ciclo civilizacional em que vivemos não estará a completar-se?”. A palavra ‘CICLOIDE’ ecoou na minha cabeça novamente e decido gravar um trabalho onde tento mostrar em música, com uma forte componente de improvisação, um ciclo completo de civilização na Terra.

Sabemos que gravou um CD no formato trio em 2011, mas nem todos sabem que nele está incluído um poema para cada faixa, certo? Também escreve poesia?

MB - Não tanto quanto gostaria, mas sempre que existe algo que toca profundamente o meu ser, lá vou rabiscando umas linhas, exatamente como acontece com a composição.

Então a música e a poesia coexistem em si. Como se manifesta esse processo?

MB - Não é explicável. Posso dizer que a poesia me inspira para compor e os sons, por vezes, soam como palavras. É simples.

Quando e onde estará disponível o álbum?

MB - Será lançado em 21 de Fevereiro em todas as plataformas de *streaming* e na minha loja online do Bandcamp.



Insólito

Restaurante



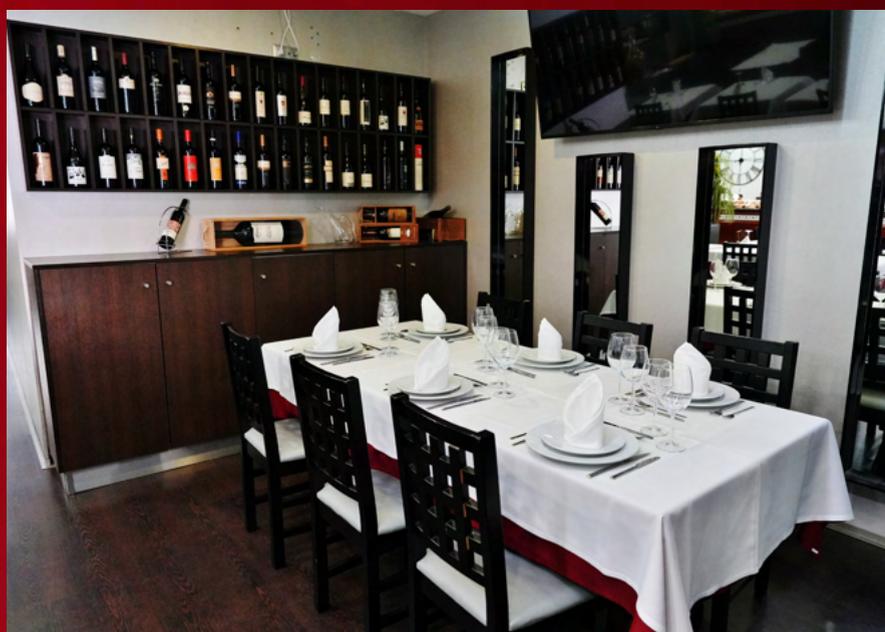
A TRADIÇÃO DA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

João Oliveira e Paula Cristina, abraçaram a arte da gastronomia mais genuína do Minho há duas décadas, ao fundarem o Restaurante “Insólito”, na Rua Cândido de Oliveira, perto das piscinas da Rodovia em Braga.

O “Insólito”, é mais do que um simples restaurante – é uma verdadeira experiência gastronómica que celebra a autenticidade e os sabores tradicionais da Cozinha Portuguesa. Com uma equipa dedicada de nove profissionais reconhecidos pela sua simpatia e atendimento de excelência. Com um ambiente acolhedor onde cada cliente se sente em casa. A ementa do “Insólito”, é um tributo à riquíssima gastronomia minhota, com pratos preparados com ingredientes frescos e

receitas que atravessam gerações. Desde os clássicos como o Bacalhau à Brás, Bacalhau ao Zé do Pipo, Filetes de Polvo, Medalhões de Lombo de Boi, Posta de Vitela, com molho de alho, Polvo à Lagareiro, Papas de Serrabulho c/ rojões Cozido à Portuguesa, Cabrito Assado, até às irresistíveis sobremesas regionais. Cada refeição no “Insólito”, é uma viagem pelos sabores mais genuínos da nossa terra.

A fidelidade dos clientes e a crescente procura por este espaço são reflexo de quem aprecia um serviço de qualidade. Se procura um local onde a tradição se encontra com a hospitalidade, o “Insólito” em Braga espera por si!



Insólito

Restaurante

Rua Cândido Oliveira, 115- S. Vitor,
4715-012-Braga
Telf. 253 296 420
Tlm. 963 985 537

Encerrado às segundas e domingos à noite.

Siga-nos



Empresa municipal de Guimarães

VITRUS AMBIENTE APAGA 15 VELAS

TEXTO: Ricardo Moura

A empresa municipal de Guimarães Vitrus Ambiente assinala este ano 15 anos de vida. Até ao final do ano estão em carteira várias ações com o mesmo denominador comum: sustentabilidade ambiental.

À luz dos “15 Anos a Cuidar de Guimarães”, o programa municipal Vitrus Ambiente contempla novos projetos, parcerias com instituições e empresas, eventos e ações desenvolvidas para envolver os vimaranenses na construção de um futuro cada vez mais sustentável.

No rol da programação, em abril próximo, está previsto a presença do Secretário de Estado do Ambiente, Emídio Sousa, em Guimarães, para abordar o tema da adaptação às alterações climáticas.

INAUGURAÇÃO DO CENTRO DE INOVAÇÃO VITRUS AMBIENTE

O programa dos 15 anos fica ainda marcado pela inauguração do Centro de Inovação Vitrus Ambiente (CIVA), um espaço que está a ser criado para desenvolver projetos na área do ambiente, complementando e otimizando os vários serviços da empresa, numa parceria com a Câmara Municipal, através da produção e partilha de conhecimento, aberto à comunidade em geral. Está ainda previsto o lançamento do livro sobre a História dos 15 Anos da Vitrus, durante um evento final a realizar em outubro e que encerrará as comemorações.

PLATAFORMA INOVADORA

Na ótica do presidente do conselho de administração, Sérgio Castro Rocha, “a Vitrus Ambiente tem sido apontada como uma empresa de referência a nível nacional, com um nível de operacionalidade eficiente nos serviços que presta aos vimaranenses e cresceu de uma forma exponencial nestes últimos anos. A Vitrus cresceu ao nível das suas competências e aumentou a sua intervenção no território, atingindo de uma forma plena todos os objetivos a que se propõe e com uma grande ambição em continuar a crescer através de novos projetos para servir a comunidade de Guimarães”, sublinhou.

Entre outros, a Vitrus Ambiente presta serviços no concelho de Guimarães: recolha de resíduos; manutenção e limpeza dos espaços verdes; fiscalização ambiental; limpeza de edifícios públicos; gestão de estacionamento, proteção das linhas de água – através do projeto de guarda-rios e transporte de passageiros flexível, através do Vitrusbus.

A este propósito, referir que nos últimos anos a Vitrus obteve o reconhecimento nacional e internacional com várias distinções, entre as quais: Prémio Nacional de Sustentabilidade (2023); Prémio Internacional Escobas de Plata (2024); Prémio Essência do Ambiente (2024) e 2º lugar no concurso Boas Práticas GoGreen (2024), no âmbito do Pacto Ecológico Europeu.



57^a

FEIRA INTERNACIONAL DE AGRICULTURA, PECUÁRIA E ALIMENTAÇÃO

AGRO

3 - 6 ABRIL 2025



ORGANIZAÇÃO
BRAGA INVEST Braga

FEIRA ACREDITADA
EURASCO Ufi Approved Event





O SABOR DA TRADIÇÃO DA REGIÃO NORTENHA EM PALMEIRA BRAGA

Diana Maciel é o rosto do Restaurante S. Francisco, em Palmeira Braga. Em 2013, na qualidade de estudante-trabalhadora, abriu o seu próprio negócio na área da restauração.

Mas a paixão pela arte da gastronomia foi tão grande que a empresária acabou mesmo por deixar de lado a carreira de docente para se dedicar de alma e coração a gerir o negócio, dando a conhecer ao público os melhores sabores tradicionais da região do Minho e de outras regiões, sobretudo, ao nível do património gastronómico do Norte do país.

O sucesso no negócio da restauração levou-a a mudar de localização e, em 2017, abre o Restaurante S. Francisco em Palmeira-Braga, que se tornou num ponto de encontro para os amantes da Cozinha Regional Portuguesa.

Quem visita o Restaurante S. Francisco em Palmeira depara-se com três salas para refeições; uma ampla esplanada para 40 pessoas, muito confortável em dias soalheiros. Com capacidade para atender grupos até 90 pessoas, o Restaurante S. Francisco disponibiliza um parque de estacionamento para 100 viaturas.

A gastronomia do Minho e do Norte de Portugal é um verdadeiro festim de sabores únicos e autênticos.

Entre as várias especialidades que podem ser degustadas, o Restaurante S. Francisco leva à mesa pratos tradicionalmente famosos como o cozido à portuguesa, o cabrito assado no forno, a chanfana, o coelho à caçador, a feijoada com tripas à moda do Porto e à transmontana, o bacalhau

recheado à moda de Braga, para além de dos mais variados petiscos servidos a partir 16 horas.

Estes são apenas alguns exemplos das delícias que fazem parte da herança gastronómica dos nossos antepassados e que o Restaurante S. Francisco confecciona com grande mestria há mais de dez anos.

Para acompanhar este cardápio de sabores tão rico não pode faltar o bom vinho verde, tinto e branco, engarrafado na adega da casa.

E é justamente nessa tradição gastronómica que o Restaurante S. Francisco, em Palmeira Braga, se destaca, proporcionando aos seus visitantes uma verdadeira viagem pelos sabores que remetem à essência da verdadeira cozinha minhota e nortenha, com um atendimento que não deixa ninguém indiferente.

Com um horário de funcionamento entre as 12 e as 00 horas, o Restaurante S. Francisco disponibiliza aos clientes um ementa de diárias com três pratos opcionais.

Aberto aos domingos, entre as 12 e as 15 horas, estes são dias especiais para a degustação de pratos excepcionais como o cabrito assado e peixes do mar.

NOITE DE FADO
SEXTA 21 FEVEREIRO
EXCEPTO NOS MESES DE JANEIRO,
SETEMBRO E DEZEMBRO.



PALMEIRA - BRAGA

253 626 193

96 11 55 207

96 11 55 214

De terça a sábado: 12h às 00h.



S.Francisco.Maciel

S. Francisco
restaurante

Várias candidaturas aprovadas

MAIS DE 30 MILHÕES EM PROJETOS PARA APLICAR EM FAMILIÇÃO

TEXTO: Ricardo Moura

Foram aprovadas perto de 30 candidaturas ao abrigo do Portugal 2030, Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) a somar a outros programas europeus e nacionais. Contas feitas, o Município de Famalicão captou 30,8 milhões de euros. O anúncio foi relatado pelo Presidente da Câmara, Mário Passos, no decorrer da reunião do executivo municipal. O autarca defende que estes números “refletem bem a capacidade de captação de fundos do município e de aproveitamento de oportunidades”.

No último ano o Município de Famalicão apresentou e participou em 47 candidaturas, com 28 projetos aprovados. Um score que deixa satisfeito o presidente da autarquia famalicense: “são números que resultam de um trabalho muito cuidado dos serviços, de planeamento e estratégia, e que depois temos tido a capacidade, quer estrutural quer financeira, para executar”.

Mário Passos faz fé na aprovação de mais projetos em diversos processos que estão ainda a decorrer, salientando o facto de “até agora nenhum haver sido rejeitado”. Ato contínuo, reforçou: “ou nós os aproveitámos e damos um salto significativo no que são equipamentos – e isso entronca claramente no nosso bem-estar e qualidade de vida – ou ficaremos para trás”.

OBRAS PROJETADAS

Na mesma linha de pensamento, o responsável máximo da autarquia minhota esclarece que estão a decorrer projetos neste quadro em



áreas tão diferentes como a habitação, em escolas, unidades de saúde, novos parques verdes, a reabilitação urbana, ou outros projetos como o Erasmus+, o Interreg, ou o Fundo Ambiental.

Nesta linha, lembrou exemplos como a reabilitação e ampliação da Escola Padre Benjamim Salgado, reabilitação da EB Senador Sousa Fernandes, o Parque de Sinções Norte, a requalificação da USF Familiarção Urbana, o programa ‘Há Cultura’ ou a candidatura ao PT 2030 de Recolha de Resíduos Urbanos.





FUT

G A M E S



Campos de futebol com relva
nova de última geração
RELVA MONDO

7 DESPORTOS

FUTEBOL | PADEL | PICKLEBALL | ESCOLA FUTEBOL
BEACH TENNIS | FUTVOLEI | ESTÚDIO PT

Are you ready?

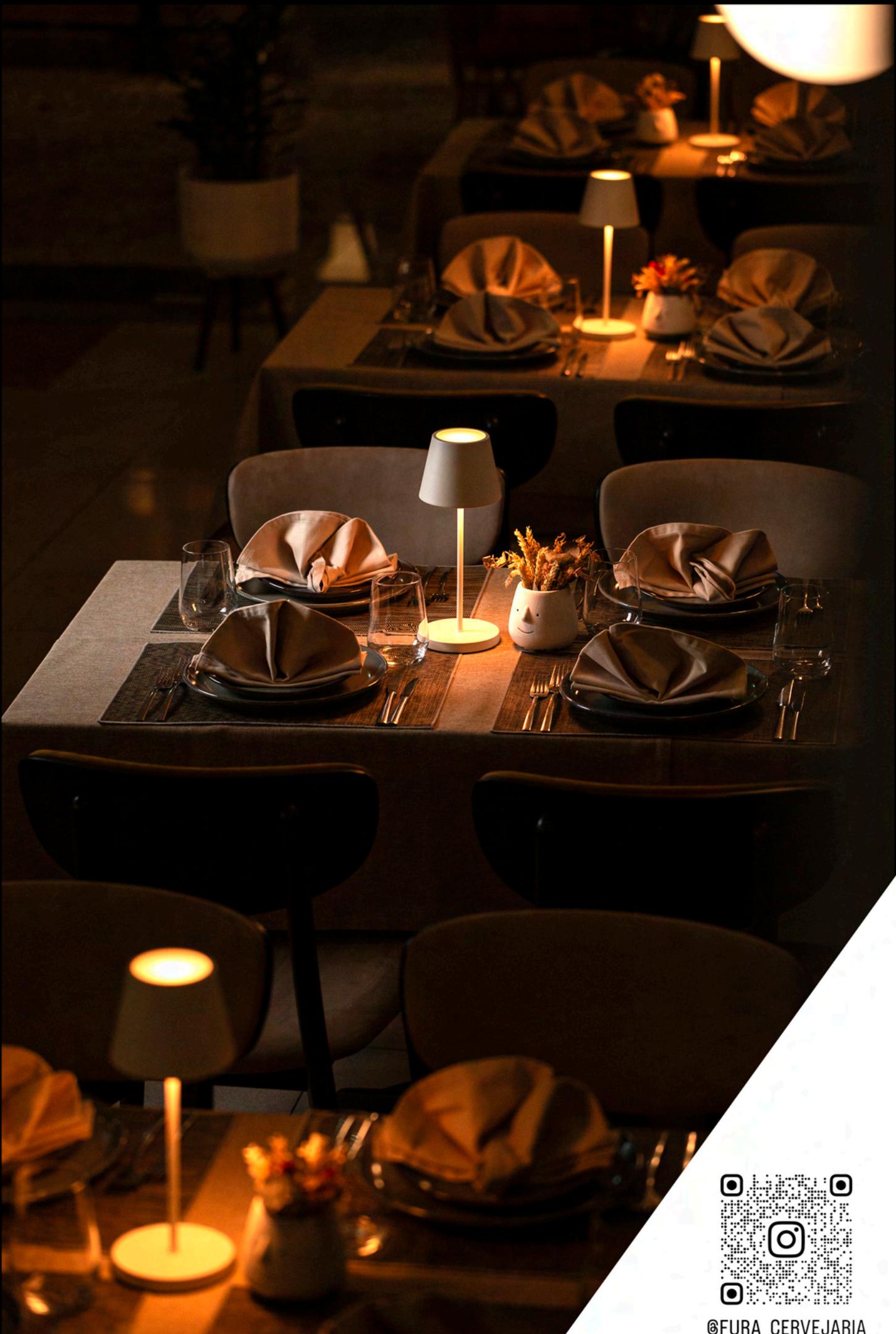
www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos



Life is too short
to drink bad beer





@FURA_CERVEJARIA

Viana do Castelo com 100 milhões de euros de empenhadas em execução em 2025

“TEMOS O DESAFIO, MAS TAMBÉM A OPORTUNIDADE, DA EXECUÇÃO DO MAIOR ORÇAMENTO DA HISTÓRIA DO MUNICÍPIO DE VIANA”

O concelho de Viana do Castelo vai contar com empenhadas num valor global superior a 100 milhões de euros em execução ao longo do ano de 2025. A garantia foi dada pelo Presidente da Câmara Municipal, Luís Nobre, na sessão solene comemorativa dos 177 anos de elevação de Viana do Castelo a cidade. “São mais de 100 milhões de euros de investimentos em simultâneo no concelho que estarão em execução em 2025, que nos fazem sentir e assistir a uma profunda transformação nos domínios do desenvolvimento económico, da habitação, da educação, da saúde, da mobilidade (transportes) e da segurança”. “Temos o desafio, mas também a oportunidade, da execução do maior orçamento da história do Município na grandeza de 226,3 milhões de euros”, indicou a edilidade.

Na Habitação, estão a ser investidos cerca de 20 milhões de euros. Na nova Via do Vale do Neiva e nova Travessia do Rio Lima o investimento ascende a mais de 33 milhões. Na Educação, na requalificação das EB’s da Abelheira e Dr. Pedro Barbosa, creches e jardins-de-infância, são mais de 20 milhões de euros. A reconversão do antigo Matadouro Municipal no futuro Viana STARTS representa um projeto de 6 milhões de euros. A construção do novo Centro de Saúde de Alvarães, mais de 2,8 milhões, a que se juntam investimentos nos Bairros Comerciais Di-

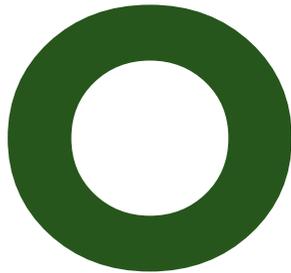
gitais, novo Mercado Municipal, novo serviço de transportes urbanos, rede de saneamento e abastecimento de água, entre outros.

No Dia da Cidade, a Câmara Municipal de Viana do Castelo atribuiu 45 títulos honoríficos a personalidades, instituições e empresas que, nas mais diversas áreas, se destacaram pelos notáveis serviços prestados à cidade, ao concelho, ao país e ao mundo através do seu trabalho, arte ou dedicação. O título de Cidadão de Honra foi entregue a Lúri Leitão, pelos notáveis serviços prestados ao Desporto e à divulgação da cidade de Viana do Castelo. O atleta santamartense, recorde-se, em 2024, sagrou-se Campeão Olímpico, conquistando a medalha de ouro para Portugal ao vencer a prova de Madison juntamente com Rui Oliveira, em Ciclismo de Pista, nos Jogos Olímpicos de Paris. Ainda nos Jogos, arrecadou a medalha de prata e o título de Vice-campeão Olímpico depois de disputar a prova de Omnium. Esta foi a 1.ª participação masculina e a 1.ª medalha de sempre de Portugal em ciclismo de pista nos Jogos Olímpicos.

Foi também entregue o título de Cidadão de Honra a José Carlos Coelho Resende da Silva (a título póstumo) e com o título de Cidadão Honorário foram agraciados: Marcelo Pinto Baptista e António Franklim Ribeiro Ramos.



UM MUNDO À TUA ESPERA



Olá, viajantes! Bem-vindos à minha coluna, onde vamos provar que viajar não é um privilégio exclusivo de quem tem uma conta bancária recheada. Sou apaixonada por viagens, e a minha experiência pode e deve ser partilhada. Todos podemos explorar o mundo, independentemente do nosso orçamento! A cada mês, vou partilhar dicas e truques para planear viagens incríveis sem esvaziar a carteira.

Nesta coluna, aconselho destinos fantásticos, mas com estratégias para tornar a tua viagem acessível. Aprenderemos juntos a otimizar gastos com transporte, alojamento, alimentação e atividades, transformando sonhos de viagem em realidade.

COMO TORNAR AS TUAS VIAGENS ACESSÍVEIS:

- **Transporte Inteligente:** Abordaremos diferentes modos de transporte, desde o transporte público local (autocarros, metro, comboios) até ao planeamento de viagens de carro. Compartilharemos dicas para encontrar as melhores ofertas utilizando sites e aplicações para comparar preços e encontrar as melhores rotas.

- **Alojamento Criativo:** Exploraremos alternativas ao hotel tradicional. Albergues, hostels, casas de hóspedes e plataformas como Airbnb podem oferecer opções de alojamento confortáveis e significativamente mais baratas.

- **Gastronomia:** Desvendaremos os segredos da alimentação local. Mercados locais, supermercados, piqueniques, e a exploração da gastronomia de rua são

excelentes opções para saborear a cultura local sem pesar no orçamento. Também partilharemos dicas para encontrar restaurantes e tascas locais com preços acessíveis.

- **Atividades Gratuitas:** Descobriremos as inúmeras atividades gratuitas disponíveis em cada destino. Passeios a pé explorando a arquitetura, os parques e os jardins, visitas a museus em dias gratuitos, e a simples observação da vida local são algumas das opções que iremos explorar.

- **Planeamento Estratégico:** A chave para uma viagem low-budget está no planeamento. A reserva antecipada de voos e alojamento, a pesquisa de ofertas e descontos, e a definição de um orçamento claro antes da viagem são passos fundamentais para uma experiência inesquecível sem grandes custos.

Junta-te a mim nesta aventura mensal! A cada mês, apresento 1 destino com um novo conjunto de dicas e inspirações para ajudar a tornar os seus sonhos de viagem uma realidade.



Marta Vieira



Ponte de Lima | 21 a 23 deste mês

AGROLIMANO - 10 ANOS

TEXTO: Ricardo Moura

No último fim de semana deste mês, no Pavilhão de Feiras e Exposições de Ponte de Lima, realiza-se a décima edição da Agrolimano. Um cartaz que visa promover o que de melhor se produz no setor agroalimentar ao mesmo tempo que assinala e materializa a aposta e valorização do mundo rural em particular.

A Feira 100% Agrolimano é uma mostra e ponto de encontro de produtores de Ponte de Lima que convidam todos a saborearem e provarem o que o terroir de Ponte de Lima tem para oferecer. Expostos entre os vários produtos produzidos ou transformados no concelho estão o mel, sidra, vinho verde, enchidos e fumados, fruta, hortícolas, carne, leite, entre outros que permitem confeccionar os melhores pratos limianos, como por exemplo, o nosso classificado e protegido Arroz de Sarrabulho à moda de Ponte de Lima.

O grupo de produtores do Mercado Agrolimano tem vindo a aumentar, havendo cada vez mais produtores que aderem à plataforma de comércio online. Esta edição da feira destaca-se pelo maior número de participantes. A programação fica completa com ani-



mação pelas ruas do Centro Histórico, várias palestras, workshops e showcookings, sobre o setor Agroalimentar.

HORTAS URBANAS DE PONTE DE LIMA

TEXTO: Ricardo Moura

NO projeto “Hortas Urbanas de Ponte de Lima”, implementado em 2009, na Veiga de Crasto, pelo Serviço Área Protegida do Município de Ponte de Lima, disponibiliza aos munícipes, nomeadamente aos que não possuam terras agrícolas, um lote de terreno onde possam instalar e cultivar a sua própria horta, proporcionando, em simultâneo, a criação de um espaço de ocupação de tempos livres, de convivência social e de promoção de modos de produção e de práticas culturais sustentáveis do ponto de vista ambiental. Visa, ainda, sensibilizar a população para os impactos ambientais e sociais resultantes das alterações que têm ocorrido no espaço rural.

No arranque do projeto foram disponibilizados e entregues 36 lotes, com cerca de 40m² cada. Posteriormente, devido ao sucesso alcançado com o projeto e à elevada procura de lotes, o município de Ponte de Lima iniciou uma série de ampliações que permitem, à data, a disponibilização de um total de 141 lotes que se encontram totalmente atribuídos e cultivados.

Anualmente, procede-se à renovação dos contratos relativos à utilização dos lotes que, este ano, ocorreu nos dias 29 e 30 de janeiro, tendo os utentes manifestado interesse em continuar no projeto havendo, ainda, a registar munícipes em lista de espera.



Este é um projeto que reflete o esforço realizado pelo município de Ponte de Lima na criação de condições que permitam contribuir para a saúde e bem-estar dos munícipes, tendo sempre presente as questões ambientais, ao qual acrescem os projetos “Hortas Sociais” e “Hortas Pedagógicas”.

O namorado da minha amiga começou a impedi-la de conviver com o nosso grupo de amigos. Uma vez, ouvi-o dizer-lhe que se ela fosse connosco ao jantar de curso, ele morria. Apesar de já a ter alertado para o facto de esse comportamento dele não ser normal, ela continua a defendê-lo, dizendo que ele já passou por muito, ao ser abandonado pela mãe, e que precisa de o ajudar. Esta minha amiga é das pessoas mais inteligentes que conheço e não consigo compreender como é que não vê o quanto esta relação lhe faz mal. Como é que a posso aconselhar e orientar?



QUANTO MAIS ME RESPEITO, MAIS EU GOSTO DE MIM

C

ara leitora,

Num mês em que se celebra o amor, mostra-se sempre relevante recordarmos que nem todo o vínculo amoroso é livre. Estamos, muitas vezes, perante um amor cego, leal à dor. Um amor que prende e sufoca e do qual muitas pessoas não parecem querer cortar as amarras e dar um grito de liberdade.

Para quem vê a relação aparentemente violenta do lado de fora, pode ser difícil encontrar um sentido para todas as atitudes que se vão tomando, tanto por parte do agressor como da vítima. Julga-se facilmente quem agride e quem opta por permanecer. No entanto, nem sempre as razões são claras. Frequentemente, há causas ocultas que, apesar de não ilibarem as ações do agressor, podem ajudar a perceber a sua conduta.

A ausência da mãe, por abandono, possibilita a criação de um trauma que fica escondido nas emoções de quem o vive, sendo facilmente reproduzido ao longo de relações de diversa índole. No caso exposto, o namorado violento parece rever na relação amorosa o desespero causado pelo abandono por parte da mãe, apegando-se de forma exacerbada à namorada e tendo por ela um sentimento de posse muito intenso. Porém, apesar da importância de dar luz a essa consciência, é importante referir que a conduta de quem agride e causa dor deve ser responsabilizada, sendo fundamental que a vítima compreenda que, por mais necessidade que sinta de ajudar a outra pessoa, esses comportamentos do agressor correspondem a formas de violência.

Ainda que muito frequente, a violência no namoro continua a ser um tipo de abuso muitas vezes subestimado. Em diversas situações, as vítimas desvalorizam sinais ou utilizam a compaixão pelo agressor e pelas suas vivências para desculpabilizar a prática de um crime. Noutras situações, não sabem simplesmente como agir. Importa, por isso, referir que a legislação portuguesa reconhece e protege as vítimas de violência no namo-

ro, facilitando recursos legais que visam garantir a segurança e o apoio necessário.

Para isso, cumpre esclarecer que este tipo de violência pode assumir várias formas para além da violência física. Na situação partilhada, onde se verifica uma manipulação emocional, vemos um exemplo claro de violência psicológica. Pode ainda haver lugar a violência sexual, através, por exemplo, de atos sexuais forçados, económica, onde o agressor tem pleno controlo financeiro sobre a vítima, cyberbullying e até a mera ameaça de violência.

Em Portugal, a violência no namoro é sobretudo tratada no contexto de violência doméstica, não sendo necessário existir coabitação. Estando a violência doméstica tipificada como crime público, a formalização da queixa não depende da vítima de violência no namoro, na medida em que esta pode ser apresentada por qualquer pessoa. Além disso, com a apresentação da queixa-crime, a vítima pode lançar mão de uma série de medidas de proteção, nomeadamente ordens de proteção que permitam o afastamento do agressor do local de convivência da vítima ou medidas cautelares, como a proibição de contactos com a vítima. A todo o momento, pode também contar com o apoio de instituições como a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) ou a CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens).

A violência no namoro não deve ser desvalorizada. O sistema jurídico português demonstra isso pela sua evolução, havendo cada vez mais necessidade de fornecer aos cidadãos um conjunto de recursos legais e sociais para apoiar as vítimas. O amor livre parte do respeito e do amor que cada pessoa nutre, acima de tudo, por si mesma. Reconhecer o abuso, procurar apoio e denunciar o agressor são passos fundamentais para garantir a segurança e o bem-estar pleno de todos aqueles que, um dia, se viram presos e sufocados numa relação doente.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

CARNEIRO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura, Solidão.
 Amor: Momento indicado para tomar uma decisão importante na sua vida.
 Saúde: Não deixe arrastar um problema de natureza renal, pois isso pode agravar o seu mal-estar.
 Dinheiro: Esforce-se por conseguir finalizar todo o trabalho que lhe foi delegado. Esta não é a altura certa para demonstrar fraqueza.
 Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
 Pensamento positivo: Procuo escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.
 Amor: Evite que o desalento e a desilusão tomem conta de si, pois poderá ser assaltado por duras recordações do passado.
 Saúde: A tendência é para a instabilidade.
 Dinheiro: Um convite inesperado vai fazer com que oscile entre duas propostas profissionais.
 Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
 Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: 2 de Paus, Perda de Oportunidades.
 Amor: Poderá ser obrigado a escolher entre o seu amor e a sua carreira.
 Saúde: Não se desleixe com a sua imagem. Cuide do corpo.
 Dinheiro: É provável que sofra uma pequena perda de dinheiro.
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
 Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Vitória.
 Amor: Durante este período prevêem-se grandes novidades no sector afetivo. Aproveite e declare os seus sentimentos.
 Saúde: Poderá ter problemas ao nível das articulações.
 Dinheiro: Mostre-se firme se um colega o confrontar com um erro que não cometeu.
 Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38
 Pensamento positivo: Procuo ser simples porque sei que viver com simplicidade é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
 Amor: A indecisão poderá prejudicá-la. Seja mais firme e alcance a estabilidade.
 Saúde: A saúde está em alta. Continue a ter cuidado com a alimentação. Está no bom caminho.
 Dinheiro: Com habilidade, peça um aumento. Quem não arrisca não petisca!
 Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29
 Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.
 Amor: Faça mais programas que lhe permitam aproveitar a companhia da sua família e da sua cara-metade. Vai sentir-se mais feliz.
 Saúde: Faça análises de rotina. Deste modo poderá detetar e tratar qualquer fragilidade que possa surgir.
 Dinheiro: Controle a tendência para gastar dinheiro em bens supérfluos.
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
 Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: O Sol, que significa Glória, Honra.
 Amor: Um problema vai fazer com que perceba que tem ao seu lado pessoas que lhe são muito dedicadas.
 Saúde: Possível infeção urinária. Beba água com bicarbonato de sódio.
 Dinheiro: O trabalho pode dar-lhe grandes alegrias. Dedique-se e conheça dias de glória.
 Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
 Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização.
 Amor: O poder de sedução estará em alta.
 Saúde: Quinzena sem grandes problemas a nível da saúde e em que se sentirá cheio de vigor e energia.
 Dinheiro: Poderá ter dificuldade em pagar faturas atrasadas, mas com a sua determinação e força de vontade conseguirá ultrapassar esses obstáculos.
 Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
 Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria.
 Amor: Finalmente os seus sonhos de amor estão prestes a realizar-se.
 Saúde: Consulte o seu médico e faça exames de rotina.
 Dinheiro: Em vez de gastar dinheiro em roupa nova recicle o seu vestuário antigo.
 Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
 Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade.
 Amor: O entendimento com o seu par vai perfeito.
 Saúde: É possível que sinta algumas dores ao nível abdominal.
 Dinheiro: Aja corretamente com os seus colegas de trabalho.
 Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
 Pensamento positivo: Oíço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
 Amor: Alguma tendência para exageros pode acabar mal. Faça os possíveis por ser equilibrado e fiel a si próprio.
 Saúde: Resguarde-se e proteja-se das mudanças de temperatura.
 Dinheiro: Use toda a sua diplomacia para resolver um problema laboral.
 Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
 Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.
 Amor: Seja cortês com os que o rodeiam e aproveite cada novo dia ao máximo.
 Saúde: Programe a sua agenda, de modo a também ter tempo para si.
 Dinheiro: Novas oportunidades profissionais em vista.
 Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
 Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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

Centro *Maria Helena*

(00351) 210 929 030

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

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





MÚSICA DE DANÇA
BANDAS AO VIVO
ARTISTAS CONVIDADOS
DJ RESIDENTE

Informações e Reservas

927 381 524

(chamada p/ rede fixa nacional)

Zona Industrial de Ferreiros

Cidade de Braga

 **nossadanceteria**

NOSSA

DANCETARIA

O MEU NOME É 174.517

P

or minha sorte, fui deportado para Auschwitz só em 1944». Parece incrível alguém associar a palavra sorte ao Inferno, mas um homem que passou pelos antros da mais pungente crueldade humana sabe o que quis dizer. Trata-se do judeu italiano Primo Levi, que esteve preso em Auschwitz até à descoberta do campo pelas tropas soviéticas, em janeiro de 1945 — celebraram-se agora os oitenta anos da libertação —, e que assim inicia o prefácio ao seu livro intitulado *Se isto é um homem*, ele que perdeu o nome à chegada, para receber um número tatuado no braço, 174.517, pelo qual passou a ser tratado, como mais uma marca de sórdida humilhação. Levi chama-lhe sorte somente porque sobreviveu, e sobreviveu por meras questões práticas, uma vez que a escassez de mão de obra no campo de concentração naquela altura forçou a administração nazi a prolongar a vida de alguns prisioneiros, necessários ao trabalho escravo antes da chacina. Os outros iam sendo metodicamente exterminados por motivos raciais e políticos”.

Hannah Arendt disse que isto é possível quando o mal se banaliza. Adolf Eichmann, capturado pelos israelitas já depois da guerra, foi levado a julgamento pela sua participação na tenebrosa Solução Final. Diante dos juízes, quis desculpar-se alegando que apenas cumpria ordens superiores. A leviandade com que alguém pretende indultar-se desta maneira, se é chocante, é precisamente o que permite barbaridades como o extermínio de seres humanos em fábricas de morte. É significativo que Nietzsche tenha dito, muito antes, que os alemães, sobretudo os intelectuais, possuem a mentalidade dos animais de rebanho (qualquer tentativa de conotação de Nietzsche com o nazismo — como já tentaram fazer — é pura invenção).

Mas um alemão destes não deixa de ser humano. Schopenhauer, num dos seus aforismos dedicados à Ética, escreveu, um século antes do Holocausto: “O homem é um temível animal selvagem. Nós só conhecemos esse animal no estado domesticado a que se chama civilização, por isso ficamos chocados com ocasionais revelações da sua verdadeira natureza, mas quando caem os ferrolhos da ordem legal, ele revela-se como é”. Parece que só debaixo de um jugo podemos ser solidários, o que é um pouco assustador. Mas veja-se que quando se dá rédea solta às nossas ações, o caos instala-se, e assistimos hoje a matanças descontroladas sob o argumento de uma legalidade inexplicável. Já morreu muita mais gente na Ucrânia do que na calamitosa guerra civil de Espanha, e em menos tempo. Na guerra do Hamas não vislumbramos o fim do morticínio. Os próprios

soviéticos, que abriram os portões de Auschwitz, cometeram crimes hediondos que ficaram impunes por terem vencido o conflito. Também a eles lhes caíram os ferrolhos da ordem para levarem avante os seus desígnios.

Contudo, os nazis foram capazes de ir ao extremo de planejar e executar um genocídio sistemático até ao derradeiro ser vivo. As ordens vinham de cima (a alegação de Eichmann), e eram tão frias como pragmáticas: “É difícil o que vamos fazer, mas o interesse da nação assim o exige”. Então, o interesse de um momento sinistro da história da humanidade levou por diante o massacre premeditado de inocentes pelas mãos de assassinos vestidos de funcionários públicos. Era o emprego deles: escrivazar, humilhar e matar. A crueldade mais profunda não está naquelas palavras da chefia, está na obediência passiva dos que cumpriram a tarefa.

Theodor Adorno ficou tão horrorizado com estas atrocidades que proclamou: “Depois de Auschwitz, seria bárbaro escrever poesia”. Só que a poesia não é passível de extermínio. “A morte é um mestre que veio da Alemanha”, escreveu Paul Celan em 1945, o poeta que fez da poesia uma arma contra o conformismo. É fundamental capacitarmo-nos de que a obediência também pode ser crime. E uma obediência como a dos funcionários de Auschwitz leva-nos a questionar: serão mesmo homens? Schopenhauer diz que sim, e acrescenta que a única classe honesta é a dos capitalistas, pois só eles não escondem, revelam-se tal como são: frios e cruéis. O lucro desculpa tudo, porque os fins justificam os meios. O seu ferrolho é a força da lei.

Termino com um excerto do poema com que Primo Levi nos abre o livro *Se isto é um homem*, onde relata os tratamentos mais aviltantes que é possível imaginar (ou impossível), os mesmos que ele sofreu:

**“Considerai se isto é um homem
Quem trabalha na lama
Quem não conhece a paz
Quem luta por uma côdea de pão
Quem morre por um sim ou por um não.
Considerai se isto é uma mulher
Sem cabelo e sem nome
Sem mais força para recordar
Vazios os olhos e frio o regaço
Como um sapo no inverno”.**

(Primo Levi)



João Nuno Azambuja





BORBULHAR PARA CELEBRAR!

M

ês de Fevereiro, mês do Amor, mês do Dia dos namorados, mas também um mês para brindar à vida com muito Espumante. Bruto, Doce ou meio seco, de Monocasta ou em Blend, de bolha fina ou mais acentuada, que saltam do flute ou que se mantêm na bebida, todas elas ascendem lentamente da base do copo até à superfície, como uma metáfora de efervescência da consciência humana.

O som da rolha na abertura de uma garrafa de espumante ou uma sabrage (abertura da garrafa com um instrumento de corte), o primeiro toque da bolha no palato, é como se toda a energia vibrante do momento, preenchesse um espaço de prazer, leveza e celebração. Mas, e se estas bolhas representassem algo mais para além desta experiência sensorial? Talvez um vínculo com os registos mentais e sensoriais de momentos de felicidade!

O ser humano é como uma biblioteca, com uma memória universal onde estão guardados todos os seus livros com todas as suas experiências. Agora imagine que é uma simples bolha num Mar de espumante, que salta, brinca, que se atropelam entre si, mas que todas

juntas, num todo, trazem à superfície um sabor frutado à vida.

Assim, tal como as bolhas de espumante crescem e se dissipam no ar, a Vida é feita de momentos efémeros que se unem com um significado profundo.

Quando se degusta um espumante talvez um Bairrada, um Alvarinho, não se saboreia apenas uma bebida, há uma conexão com algo maior, talvez porque esta particular bebida seja um símbolo de elegância, energia de vibração, de prazer. Quem já se permitiu a um momento de meditação e de contemplação ao olhar para um simples flute de espumante e relembrar boas memórias ou algo importante na vida! São exatamente estes momentos que permitem o acesso aos registos de memória, com clareza, abrindo o consciente a um fluxo de sabedoria, completando mais um livro da imensa biblioteca!

Neste mês de Fevereiro convido a abrir uma garrafa de espumante, onde cada breve bolha tem uma essência infinita e cada flute é como um reflexo do que está escrito nas estrelas, ou talvez, na alma de cada um de nós!



Joana Vilas Boas



MENTIRAS SOBRE O LUTO QUE PRECISAM SER ENTERRADAS!



O luto é uma jornada solitária, mesmo quando estamos cercados de pessoas. É um caminho sem mapa, sem regras claras, sem atalhos para a dor. No entanto, a sociedade insiste em criar padrões, impor prazos e ditar como devemos sentir e reagir diante da perda. O problema? O luto não segue fórmulas. Muito menos mágicas.

A primeira grande mentira que nos contam é que o luto tem um tempo certo para acabar. Alguns dizem que dura meses, outros falam em um ou dois anos. Mas a verdade é que não existe um cronómetro para a dor e está tudo bem. O luto não é linear. Há dias em que conseguimos respirar melhor, outros em que a dor volta com a força total, como se tivesse acontecido ontem e não há problema algum nisso. A ideia de que existe um prazo para “superar” apenas gera culpa e ansiedade, como se estivéssemos a falhar em algo que, na realidade, é profundamente humano.

Outra mentira comum é a de que quem está de luto precisa isolar-se, fechar-se em casa e viver essa dor em silêncio. Claro, há momentos em que precisamos de estar sozinhos para processar os nossos sentimentos, mas isso não significa que o luto precise ser vivido no escuro, sem trocas, sem respiros de leveza. A dor não tem uma aparência específica. Muitas vezes, quem sorri também está a sofrer. Quem sai para um passeio, conversa com amigos ou tenta retomar a rotina não está a desprestigiar a sua dor está apenas a encontrar formas de continuar.

O luto pode ser vivido de várias formas, e nenhuma delas é mais ou menos válida que a outra.

E, talvez, a mentira mais cruel de todas: a ideia de que precisamos ser fortes o tempo todo e esconder a nossa dor. Quantas vezes ouvimos frases como “não chores”, “tens que ser forte”, “a vida continua”? Mas desde quando sentir é sinal de fraqueza? Desde quando desabar nos torna menos dignos? A verdade é que demonstrar a nossa dor exige uma força imensa. Permitir-se sentir, chorar, falar sobre a saudade, tudo isso é coragem. Não há vergonha na vulnerabilidade. O luto não precisa ser um fardo solitário. Pelo contrário, quando compartilhamos a nossa dor, muitas vezes encontramos apoio e compreensão onde menos esperamos.

O luto é uma experiência única e muito pessoal. Cada um sente de um jeito, processa à sua maneira, encontra formas diferentes de seguir. Não há certo ou errado, não há prazos nem regras. Apenas a verdade de cada um e essa verdade precisa ser respeitada. Se estás de luto, dá-te tempo. Permite-te sentir. Honra as tuas emoções, sem culpa. Afinal, o luto não é apenas sobre perder alguém. É também sobre aprender a viver com o amor que ficou. Faz o que conseguires. Porque a verdade é essa: cada um encontra o seu próprio jeito de continuar, mesmo carregando no peito a ausência de quem partiu. E isso deveria ser o suficiente.



Patrícia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

Email: info@oamorsuperatudo.pt
 Facebook|Instagram: [o.amor.supera.tudo](https://www.facebook.com/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





CURSO INTENSIVO DE FOTOGRAFIA E EDIÇÃO DE IMAGEM

Procuramos ensinar a prática e pouca teoria.
Venha conhecer o seu equipamento fotográfico
Não necessita ter equipamento, a
escola empresta equipamento.
Não compre sem seguir nossos conselhos



José Carlos Rodrigues, formador certificado com o N° EDF 534389/2006 DN leciona desde 2007 para o IEFP e para a AEB na área de fotografia, vídeo e edição de imagem e vídeo, Com 50 anos de atividade na área de fotografia e vídeo, iniciou na fotografia reportagem no ano de 1974 e em vídeo em 1986 em comemorações festivas, casamentos, batizados e demais eventos, trabalhou em regime de freelance para diversos jornais diários, revistas, moda, e catálogos. Tem no seu curriculum mais de mil formandos em mais de 150 cursos lecionados.



Curso Edição vídeo (Edius)



Curso Edição de Imagem

Duração: 12H

Horário teóricas: Seg-Qua-Sex 19:30 às 22:30

Horário prática: Sábado 09:30 às 12:30

O curso apenas inicia com o mínimo de 6 formandos

Inscrições: escoladaphotografioa@gmail.com

Tlm: 961 837 080

Solicite o programa dos cursos

CUSTO DO CURSO:

Fotografia Iniciação 95.00€

Photoshop Iniciação 95.00€

Edição Vídeo (Edius) 95.00€

Máquinas Fotográficas 70.00€

IVA incluído

AVENTURAS PELOS TRILHOS DA MADEIRA E PORTO SANTO

Cinco experiências de trail running a não perder

Por: Trail-Running.pt Fotografias: João M.Faria; CMPS; João M.Faria; Juliana Costa; Martí Miró



Madeira Island Ultra-Trail (MIUT)

www.miuatmadeira.com

26 - 27 abril

Provas: MIUT115: 118 km (6.000 m D+); MIUT85: 86 km (4.000 m D+); MIUT60: 57 km (2.850 m D+); MIUT42: 40 km (1.400 m D+); MIUT16: 16 km (390 m D+)

O Madeira Island Ultra-Trail (MIUT) é o evento de trail running em solo português que ostenta a maior presença internacional. A maior parte da elite mundial já se rendeu aos encantos do MIUT, e os elogios são numerosos. Além disso, o MIUT é um evento fundador do circuito Gran Canaria World Trail Majors, uma associação formada por corridas emblemáticas de todo o mundo. A prova principal do MIUT é mais do que uma competição de trail running; é um desafio monumental que testa os limites da resistência humana, num cenário envolvente de trilhos apaixonantes, natureza exuberante e paisagens únicas que combinam o mar e a montanha. O percurso atravessa completamente a ilha da Madeira, de noroeste a sudeste, desde Porto Moniz até Machico, proporcionando aos participantes uma experiência inigualável.



Porto Santo Nature Trail (PSNT)

www.portosantonaturetrail.com

17 - 18 maio

Provas: PSNT: 46 km (2.170 m D+); TPS: 25 km (1.320 m D+); MTPS: 8 km (300 m D+); KIDS: 810 m / 1.620 m

Quando se pensa em Porto Santo, a primeira imagem que vem à mente é, sem dúvida, a sua praia icónica. E com razão: a praia é de facto fantástica, com a sua areia dourada e águas cristalinas. No en-

tanto, limitar a experiência do Porto Santo apenas à sua praia é ignorar a vasta riqueza e diversidade do património natural da ilha. Para os corredores e entusiastas da natureza, o Porto Santo oferece paisagens surpreendentes e deslumbrantes. Entre as maravilhas naturais da ilha, destacam-se os picos mais emblemáticos, que proporcionam vistas panorâmicas inesquecíveis. Além disso, os moinhos de vento tradicionais e os vestígios das antigas fazendas contam a história agrícola da região, enquanto as escarpas impressionantes e os miradouros que se debruçam sobre o oceano azul oferecem momentos de contemplação.



Ultra Skyrunning Madeira (USM)

www.madeiraskyrunning.com

10 - 14 junho

Provas: Santana Sky Speed: 1 km (330 m D+); Santana Vertical Kilometer: 4,8 km (1.000 m D+); Madeira Sky Race: 45 km (3.600 m D+); Santana Sky Race: 22 km (1.876 m D+); Furão Sky Race: 12 km (756 m D+); Santana Sky Kids: 5 provas

O Município de Santana promove um evento que se destaca pela sua profunda ligação à modalidade de skyrunning. Os atletas que participam neste evento terão a oportunidade de correr através da magnífica Floresta Laurissilva, um Património Mundial da UNESCO, e de explorar locais emblemáticos como o Pico Ruivo, Encumeada Alta, Pico Coelho e Pico Canário. Estes pontos proporcionam vistas deslumbrantes e desafios emocionantes aos corredores. Além disso, os participantes terão a oportunidade de correr pelas exuberantes florestas verdejantes, seguindo as levadas e sempre com o inconfundível azul do Oceano Atlântico como pano de fundo. A edição deste ano destaca-se pela introdução de um prize money de 7.000€, que será distribuído entre os atletas que se destacarem nas provas MSR, SSR e VK.



Ultra Madeira - Banana da Madeira 2025

www.ultra-trailmadeira.com

04 - 05 outubro

Provas: 83 km (3.810 m D+); 50 km (2.000 m D+); 30 km (1.360 m D+); 15 km (340 m D+); 8 km (290 m D+)

A distância rainha do evento, com 83 quilómetros, tem como objetivo ser uma alternativa mais acessível ao Madeira Island Ultra-Trail (MIUT), propondo uma travessia entre a Ponta do Pargo e o Caniçal, unindo estes extremos da ilha pelo trilho mais direto. Para os amantes das ultradistâncias, há ainda uma prova de 50 quilómetros, com início aproximadamente no centro da ilha, seguindo a partir daí o percurso da prova principal. O evento disponibiliza ainda outras distâncias, adequadas a diferentes níveis de preparação. Uma prova de 30 quilómetros ligará o Porto da Cruz ao Caniçal, passando pelo Pico do Suna e Portela, enquanto duas distâncias mais curtas — uma de 15 quilómetros e outra de 8 quilómetros — completam o leque de opções, garantindo que todos os participantes, desde os mais experientes aos principiantes, possam desfrutar da experiência.



MaXi-Race Madeira

www.maxiracemadeira.com

06 - 07 dezembro

Provas: Km Vertical: 4 km (1.000 m D+); Caminhada: 25 km (300 m D+); Nordic Walking: 15 km (650 m D+); Ultra: 100 km (5.500 m D+); Comprido: 55 km (3.500 m D+); Médio: 25 km (1.300 m D+); Mini: 15 km (550 m D+)

A Maxi Race Madeira integra o prestigiado circuito europeu MaXi-Trail Series, que abrange destinos emblemáticos como França, Itália-Sicília e Madeira. Este evento extraordinário é acolhido pelo Município de São Vicente, com o centro das provas situado no coração da freguesia que lhe dá o nome. Os participantes nesta corrida terão a oportunidade de se aventurar por percursos desafiantes e deslumbrantes, que alternam entre a luxuriante Floresta Laurissilva — reconhecida como Património Mundial da UNESCO — e vistas costeiras de tirar o fôlego.

A Revista Sim e a Trail-Running.pt vão marcar presença nestes 5 eventos.

14 de fevereiro: Dia Nacional do Doente Coronário

DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UM DESAFIO CONTÍNUO PARA A SAÚDE EM PORTUGAL

A

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, representando um dos maiores desafios para a saúde pública do país. No âmbito do Dia Nacional do Doente Coronário, assinalado no dia 14 de fevereiro, é essencial refletir sobre a gravidade deste problema, identificar os sintomas, compreender as suas causas e identificar formas de prevenção e tratamento, que possam melhorar a qualidade de vida da população.

As doenças cardiovasculares englobam um vasto conjunto de condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos, sendo a mais comum a doença coronária, que pode levar a enfartes agudos do miocárdio.

Os fatores de risco associados às doenças cardiovasculares são amplamente conhecidos, mas muitas vezes subestimados. Entre os principais estão: hipertensão arterial, que frequentemente não apresenta sintomas, mas tem um impacto significativo no risco de enfarte agudo do miocárdio e AVC; diabetes, uma vez que o excesso de glicose pode levar a alterações na constituição e circulação do sangue; colesterol elevado, que contribui para a formação de placas de gordura nas artérias, dificultando a circulação sanguínea; sedentarismo e má alimentação, uma vez que a falta de atividade física regular e uma dieta rica em gorduras saturadas e sal aumentam o risco de doenças cardiovasculares; tabagismo e consumo excessivo de álcool, que afetam negativamente a saúde do sistema cardiovascular; e histórico familiar, com fatores genéticos a desempenhar um papel importante.

A prevenção das doenças cardiovasculares é possível e começa com escolhas conscientes no dia a dia. Adotar um estilo de vida saudável pode reduzir significativamente o risco de desenvolver estas condições. Algumas medidas incluem a prática de atividade física regular, pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana; uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais e gorduras saudáveis, limitando o consumo de sal, açúcar e alimentos processados; evitar o tabaco, uma vez que parar de fumar é uma das mudanças mais

eficazes para melhorar a saúde cardiovascular; e monitorizar regularmente a saúde, mantendo controlados os níveis de colesterol, tensão arterial e glicemia.

PREVENÇÃO E CAMPANHAS DE SENSIBILIZAÇÃO SÃO FUNDAMENTAIS

Além das ações individuais, é fundamental que se continuem a investir em campanhas de sensibilização e programas de prevenção. O acesso facilitado a consultas de rotina, rastreios e tratamentos também desempenha um papel crucial na luta contra as doenças cardiovasculares. Por outro lado, é importante envolver as comunidades e promover o apoio entre pares, especialmente para aqueles que já sofrem destas condições.

Importa também recordar que existe uma Rede de Referência Hospitalar de Intervenção Cardiológica – a Via Verde Coronária (VVC) – que, tal como os laboratórios de hemodinâmica, está a funcionar 365 dias por ano, 24 horas por dia, de forma a assegurar o tratamento, por angioplastia primária, de doentes com enfarte agudo do miocárdio. Os doentes são rapidamente transportados para o hospital mais indicado, onde uma equipa médica especializada já está preparada para iniciar o tratamento, frequentemente através de angioplastia primária.

Desde a sua implementação que a VVC tem sido fundamental para salvar vidas, uma vez que permite o acesso precoce aos cuidados médicos mais adequados, reduzindo significativamente o tempo entre o início dos sintomas e o tratamento.

O Dia Nacional do Doente Coronário é a oportunidade perfeita para reforçar a importância de prevenir as doenças cardiovasculares, sensibilizar para os seus fatores de risco e destacar o impacto que escolhas saudáveis podem ter na vida de cada pessoa. Num país onde estas doenças continuam a tirar vidas, cabe a todos, em conjunto, trabalhar para um futuro mais saudável e consciente.



João Brum Silveira

Coordenador Nacional do Stent Save a Life (APIC)





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 bracarenenses, 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



GRUPO
MOVE



f t i grupomove.pt

PROCURA UMA CARREIRA MAIS RENTÁVEL?

CONTACTE-NOS!

925 785 916

OU VISITE



**BRAGA CAMINHA CABECEIRAS DE BASTO
CELORICO DE BASTO CHAVES GUIMARÃES
MONÇÃO PONTE DE LIMA SANTO TIRSO
TERRAS DE BOURO VIEIRA DO MINHO**

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



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR 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!

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