

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

# sim<sup>®</sup>

**304**  
MARÇO 2025

f revistasim  
i revistasim.pt

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



**prime smile**  
MEDICINA DENTÁRIA

## A CLÍNICA QUE VALORIZA O SEU MELHOR SORRISO!

Pág. 2-3





# 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 bracarense, 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

# A MULHER

# A

s mulheres têm servido ao longo de todos estes séculos como espelhos que possuem a magia e o delicioso poder de refletirem a figura do homem com o dobro do seu tamanho natural. Sem esse poder, a terra seria ainda provavelmente pântanos e selva". Cito a página 52 da obra *Um Quarto só Seu* de Virginia Woolf, escritora inglesa considerada uma das mais importantes autoras modernistas do século XX, para homenagear as mulheres. Esse é também o objetivo desta edição da *Revista Sim*, que traz dentro uma série de mulheres bracaraenses que se destacam em várias áreas pelo trabalho que fazem em prol da comunidade e, sobretudo, em prol do estatuto igualitário ao do homem que a mulher deve ter nas várias esferas da sociedade.

Não me tenho como *feminista*, mas, no fundo, talvez o seja por alguma ânsia na busca desse empoderamento feminino que tanto prezo e que tanto desejo para toda a mulher. Um sentido de independência e de liberdade a que todas têm direito e pelo qual todas devem lutar no seu dia a dia. Mais uma vez, volto a recordar a enorme infelicidade que sinto dentro de mim sempre que ocorre um homicídio de uma mulher em pleno século XXI. Fico revoltada por tal ainda acontecer num país livre como é Portugal, mas que ainda necessita crescer em termos de mentalidade no sentido de superar essa visão retrógada e machista que ainda temos latente na nossa alma portuguesa. Sonho com um Portugal que não se registre um só feminicídio. É por isso mesmo que não me canso de ser a voz de muitas mulheres, de pugnar pelos seus direitos e de exibir as suas competências e qualidades ancestrais porque as mulheres trazem consigo um peso histórico muito difícil de suportar.

Aproveito esta edição, que dedicamos tão especialmente às mulheres, para prestar a minha homenagem a duas figuras incontornáveis da nossa cultura e da progressão da nossa mentalidade portuguesa: a poetisa Adília Lopes e Maria Teresa Horta, falecidas recentemente, mas cuja marca ficará para sempre na nossa História.

Adília Lopes que devido a uma doença deixou o mundo da Física para se dedicar à escrita, retratou, excecionalmente, temas do quotidiano, principalmente femininos e domésticos, tratados com humor, auto-ironia, inocência e crueza, inteligência e intencionalidade. Já Maria Teresa Horta, escritora, jornalista e, sobretudo, ativista política, é um dos nomes incontornáveis do país, sendo uma das três autoras da obra *Novas Cartas Portuguesas*, juntamente com Maria Isabel Barreno e Maria Velho da Costa, tendo tido um papel fundamental nos anos 70 do século XX durante a ditadura na luta pela "condição da mulher", designadamente em relação ao casamento (divórcio), à maternidade (pílula) e à sexualidade feminina (liberdade).

Continuemos todos nós, mulheres e homens, esta luta porque a liberdade é a maior conquista deste nosso Portugal.

Um beijo a todas as mulheres. Tenho-as como seres verdadeiramente admiráveis.

*Ó mulher! Como és fraca  
e como és forte!  
Como sabes ser doce  
e desgraçada!  
Como sabes fingir quando  
em teu peito  
A tua alma se estorce  
amargurada!*

Florbela Espanca



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:**  
Aúrsa de Araújo  
ausradearaujo@gmail.com  
961 791 969

**COMUNICAÇÃO & MARKETING:**  
LC Design - Marketing Agency

**GESTÃO JURÍDICA**  
Andreia F. Martins

**IMPRESSÃO:**  
Viana & Dias  
Veiga do Inso  
4734-908 Vila de Prado

**COLABORADORES:**  
Amélia Costa, Ana Raquel Veloso, Arnaldo Pires, Cândida Pinto, João Nuno Azambuja, Luísa Rodrigues, Maria Helena, Miguel Marote Henriques, Mariana Briote, Paula Viana, Patrícia Sousa, Raquel Martins, Ricardo Moura, Sónia Vaz

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

**PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:**  
Frases Soltas, Unip. Lda.  
NIF: 508296889  
CEO: Carlos Pereira  
Propriedade: Carlos Pereira (100%)  
Av. da Liberdade, n.º 642,  
sala 9, 4710-249 BRAGA  
N.º do Registo na ERC - 125311  
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

**SEDE DE REDAÇÃO:**  
Av. da Liberdade, n.º 642, sala 9  
4710-249 BRAGA

**DELEGAÇÃO LISBOA:**  
Rua do Sol ao Rato 27 R/C DT.  
1250-261 Lisboa

**DELEGAÇÃO GUIMARÃES:**  
Avenida Dom João IV, 36-6 L.  
4814-501 Guimarães

**TIRAGEM MÉDIA:**  
10.000 Exemplares

**PERIODICIDADE:**  
Mensal

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

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

**CONSULTA AQUI A TUA**

Todos os textos da  
Revista SIM são  
escritos ao abrigo  
do novo Acordo  
Ortográfico.  
Alguns colaboradores  
optam por escrever na  
grafia antiga.  
**Todas as fotos não  
assinadas têm  
direitos reservados**



# LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD  
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

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



# GLASSBACK

O vidro do seu carro,  
de volta.



## **CAETANO AUTO EM BRAGA**

Rua Artur Garibaldi, N<sup>o</sup>4 | 4715-162 Nogueira, Braga  
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

## **CAETANO AUTO EM GUIMARÃES**

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

# OFERTA

## FRAGRÂNCIA CAETANO AUTO

NA REPARAÇÃO OU  
SUBSTITUIÇÃO DO SEU  
VIDRO AUTOMÓVEL\*



**Braga**

**91 668 75 92**

**Guimarães**

**91 086 49 49**

\*Campanha válida até dia 30/04/2025 na  
Caetano Auto em Braga e Guimarães.  
Limitado ao stock existente.

Empresa de Braga reconhecida pela excelência em Fiscalização, Controlo da Qualidade e Coordenação de Segurança e Saúde

# TABIQUE CONQUISTA OBRAS DE MAIOR REFERÊNCIA NACIONAL

**A** Tabique, empresa de referência no setor de fiscalização, controlo da qualidade e coordenação de segurança e saúde, conquistou recentemente, através de concursos públicos, algumas das mais importantes obras a nível nacional, que reforçam assim o seu compromisso com a excelência e a inovação no acompanhamento de obras e projetos de infraestrutura em Portugal.

Entre os projetos conquistados, destaque para a fiscalização da empreitada da Linha do Douro – Renovação da Superestrutura de Via, uma obra de elevada relevância nacional, gerida pelas Infraestruturas de Portugal, cujo valor global de obra ascende a cerca de 110M de euros sendo que o contrato de fiscalização atinge os 5.747.237,00€ (cinco milhões, setecentos e quarenta e sete mil, duzentos e trinta e sete euros).

Para além desta empreitada, a Tabique fiscaliza atualmente em Portugal cerca de uma centena de projetos de obras públicas e privadas, entre as quais, a sul do País, a obra da execução da EN 263 Variante a Aljustrel, bem como a infraestrutura viária de elevada relevância, a ligação de entre Sines e a A2, lanço do IP8 entre Relvas Verdes e Roncão, obras cujos trabalhos de fiscalização ascendem a 498.308,00 € (quatrocentos e noventa e oito mil, trezentos e oito euros) e 549.947,00 € (quinhentos e quarenta e nove mil, novecentos e quarenta e sete euros), respetivamente.

Esta vitória consolida a posição da Tabique como parceira estratégica na implementação de projetos de grande envergadura, contribuindo para a segurança, qualidade e eficiência nas operações do setor público.

De acordo com Álvaro Pinto, administrador da Tabique “a nossa recente conquista demonstra a confiança depositada por importantes entidades públicas e privadas na capacidade técnica e no compromisso da Tabique

com o rigor e a excelência. Estamos empenhados em oferecer soluções inovadoras e rigorosas que garantam o cumprimento dos mais altos padrões de qualidade e segurança em cada etapa do projeto e da nossa presença em cada obra”.

A aposta contínua na qualificação das equipas e no investimento em tecnologia são pilares fundamentais para que a Tabique mantenha e amplie a sua liderança no mercado. Com a conquista destes concursos públicos, a empresa fortalece a sua presença no setor e contribui de forma decisiva para o desenvolvimento sustentável e seguro das infraestruturas portuguesas.

## SOBRE A TABIQUE

A Tabique foi fundada em 1997 com o objetivo de desenvolver serviços de engenharia nos vários setores de atividade. Definiu desde então pautar-se como uma empresa de referência no mercado, evoluindo paulatinamente e de forma sustentada até atingir cada patamar de consolidação.

Volvidos mais de 25 anos, a Tabique tem hoje intervenção em mais de 10 países e em 3 continentes, com recursos humanos de excelência baseados no conhecimento e experiência da Engenharia Portuguesa. A aposta na confiança e manutenção dos clientes tem sido a filosofia de desempenho da Tabique.

A fidelização e o envolvimento conseguidos permitem à Tabique interpretar cada cliente como um processo prioritário e obter as devidas respostas positivas a cada necessidade dos clientes, via colaboradores, sendo essa a grande identidade da empresa.

A Engenharia ao Serviço das pessoas exercida com profissionalismo e sentido de confiança pública, permite à Tabique encarar o futuro com confiança, com o justo rigor e profissionalismo de sempre.



# Construímos relações seguras



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

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

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



**SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.**

 [fb.com/sabsegseguros](https://fb.com/sabsegseguros)

 [twitter.com/sabsegseguros](https://twitter.com/sabsegseguros)

 [linkedin.com/company/sabseg](https://linkedin.com/company/sabseg)

 [instagram.com/sabsegseguros](https://instagram.com/sabsegseguros)

[www.sabseg.com](https://www.sabseg.com)

# SOFIA ESCOBAR

UM DOS NOMES DA MÚSICA MAIS  
CONCEITUADOS DA SUA GERAÇÃO

**A**viver em Madrid, com 40 anos, Sofia Escobar é das mais notáveis artistas do momento. Natural de Guimarães, apresenta um curriculum notável, escalado na persistência e no “salto de fé” que a levou por uma estrada em crescendo. De Pencilo, aldeia minhota, a Londres, foi um brilho duro de observar, mas compensador pela luz que hoje reflete. Um trajeto que a levou a concluir o curso de canto do Conservatório de Música do Porto, tendo seguido viagem para Inglaterra onde estudou canto e representação na exigente Guildhall School of Music and Drama. Em Londres, foi selecionada para representar a personagem principal, Christine Daaé, em *O Fantasma da Ópera*, de Andrew Lloyd Webber. Interpretou, também, o papel de Maria na produção comemorativa do 50.º aniversário de *West Side Story*, de Leonard Bernstein, no West End de Londres. Pelo meio, digressões no Reino Unido, França, Itália e Malásia. Muito elogiada pela crítica londrina, Sofia Escobar recebeu o prémio para “Melhor Atriz Num Musical” nos *Whatsonstage Theatregoer’s Choice Awards* e foi nomeada, na mesma categoria, para os prémios *Laurence Olivier* pela sua atuação em *West Side Story*. Se isto não bastasse, ainda desfila talento em filmes, séries e programas televisivos. A voz é um espanto tal como a beleza que irradia.

TEXTO: Ricardo Moura



### Quando pensa em Guimarães o que lhe vem à cabeça?

Nasci mesmo no centro de Guimarães. Tenho um carinho enorme por esta cidade. A imagem que tenho é estar perante pessoas incríveis, gente carinhosa, de braços abertos. Gostei muito de lá viver porque o centro de Guimarães, não é um centro qualquer. Tem um encanto muito especial. Tenho memórias muito bonitas do tempo que aqui vivi. No meu tempo, a cidade era como se fosse um conto de fadas, onde toda a gente se conhecia, onde podia ir à janela e dizer olá à parede da rua da frente. Havia muito comércio tradicional, com vários negócios de família. Os meus pais e os meus avós, conheciam toda a gente. Era como uma grande família. Esse tempo deixa saudades.

### O apelido “Escobar” provoca alguma curiosidade...

Nada tem a ver com a Colômbia (risos). Eu costumo brincar porque se tivesse a ver com a Colômbia talvez tivesse uns tesouros enterrados. O nome, da parte do meu pai que nasceu em Angola, vem de um descobridor português Pêro Escobar que descobriu as ilhas de São Tomé, Anão-Bom e Príncipe (século XV). Como pode deduzir, é outra linhagem (risos). Mais pobre, mas mais honesta.

### Em menina esteve ligada aos escuteiros. A ligação à terra é um elo que preserva?

Já estávamos a viver em Pencilo quando entrei para os escuteiros. Fui para esta aldeia com seis anos. Também tenho memórias fantásticas desse tempo. Foram valores que nunca esqueci, o respeito pela natureza, o trabalho em equipa, os amigos...o acampamento era a melhor coisa do mundo. O gosto pela terra que ainda hoje mantenho. Acho que ainda sei fazer “nós” que aprendi nos escuteiros (risos).

### Quando entra a música na sua vida?

Não sei precisar porque acho que esteve sempre presente em mim. Foi algo tão natural desde o início. Sempre tive predisposta. Os meus pais gostavam de música e de irem ao teatro. Quando dei conta, a minha brincadeira era por as minhas bonecas em fila e dar concertos (risos). Talvez aí já começasse a ter ideia de não me imaginar a viver sem música e sem teatro. No entanto, só aceitei mesmo quando me vi confrontada com uma escolha. Na altura das escolhas escolares, não me identificava com nada. Tudo me parecia um plano B.



**Não sou mulher de desistir. Nunca fui em nada, tanto no meu trabalho como na vida pessoal. Se meto uma coisa na cabeça, é muito complicado tirar-me desse foco. E foi assim que fui vencendo.**

### Estar longe dos grandes centros não foi impeditivo para ir atrás do sonho...

É verdade. O meu primeiro passo foi o teatro. Aconteceu porque eu era muito tímida e o meu pai, que sempre gostou de teatro, achou uma excelente solução para tentar vencer a timidez. O que não esperava é que me apaixonasse desta forma. Aconteceu no Círculo de Arte e Recreio. Depois abriu o Teatro Oficina, também em Guimarães. O que se passou é que, junto a esse teatro, havia uma Academia de Música. Ia para os ensaios e começo a ouvir e ver o que acontecia do outro lado (risos)...e comecei a ter uma certa tendência a colar-me um bocadinho à Academia de Música. Como cantava no teatro, pensei que podia ser bom ter aulas de canto.

### A timidez ficou diluída?

Isso foi um trabalho duro. Depois passei para o Conservatório de Música do Porto e, confesso, tive muitos problemas com o palco. Não nos dávamos muito bem (risos). Tinha um medo tremendo. Sempre que tinha de cantar em público, ficava doente. A nossa cabeça é um órgão muito poderoso. Era duro...ficava com faringites, amigdalites...foi um processo complicado.

### A palavra desistir foi equacionada?

Não. Não sou mulher de desistir. Nunca fui em nada, tanto no meu trabalho como na vida pessoal. Se meto uma coisa na cabeça, é muito complicado tirar-me desse foco. E foi assim que fui vencendo. Passo a passo. Hoje não imagino ter outra vida.

### Foi essa força que a levou para Inglaterra?

Foi um trabalho de equipa. Nunca teria chegado onde cheguei, ter a vida que felizmente tenho a sorte de fazer, sem o apoio dos meus pais. É importante lembrar que, no meu tempo, numa cidade pequena, querer ser artista era um bocadinho tabu. A própria família, pelo melhor certamente, lançava muitas interrogações quando fui sozinha com 19 anos para Inglaterra. Era uma preocupação real. Tive a sorte dos meus pais perceberem que eu não seria feliz se me tivessem forçado a fazer qualquer outra coisa. Fui muito casmurra. Fui muito clara ao dizer-lhes que não seria feliz de outra forma.

**Como seria expectável, não foi fácil o início da sua nova vida. No meio desse tanto, os seus pais tiveram de hipotecar a casa para pagar o seu sustento. O que sente quando recorda esse período?**

Antes de tudo foi admirável a coragem dos meus pais. Nós estávamos muito longe de sermos ricos. Primeiro fui fazer as provas para quatro escolas. Na altura, era tudo presencial. Entrei na Guildhall que era a que eu queria. O diretor gostou tanto que tive direito a uma bolsa de estudo para pagar as propinas. Sem isso, era impossível lá viver. É neste momento que entra ao “barulho” os meus pais com a hipoteca da casa no sentido de ter fundos suficientes para ir para lá estudar. Se não tivessem feito isso, seria uma total quebra...

### Estudar, trabalhar e sem grandes luxos na comida...

Verdade. Arroz com ervilhas, latas de atum, chocolates. Faço barato! (risos). Para além disso, o empréstimo só cobria dois anos e o curso era de quatro. Não fazia a mínima ideia como me iria safar.

### Para além da responsabilidade que tinha nas costas em não poder falhar, sentiu, por algum momento que seja, desespero?

(Pausa)...muita coisa na minha vida aconteceu de forma que eu hoje não acredito em coincidências. Nós temos de fazer para as coisas acontecer, mas, por vezes, temos de “dar um salto de fé”, sem garantias de nada. Foi o que me aconteceu. A meio do segundo ano do curso, vi um anúncio (audição aberta), para a personagem Christine de “O Fantasma da Ópera”, e decidi tentar a minha sorte. Fui totalmente relaxada mesmo sabendo que era o sonho de uma vida. Fui às escondidas porque nem era permitido pela escola. Tipo a rebelde. No entanto, a coisa começou a ficar séria quando comecei a receber chamadas para novas audições. Quando já ia em oito audições...se calhar até estão a gostar de mim (risos). Aí começou a coisa a ficar mais séria. Lá tive de contar à minha professora de canto – à espera que levasse nas orelhas – e recebi carinho. Começamos logo a trabalhar. Ajudou-me tremendamente. Nunca houve desespero pelo que contei e por ter tido perto de mim as pessoas certas.

### Como geriu a “menina” de Guimarães a entrada triunfal no musical “O Fantasma da Ópera” de Andrew Lloyd Webber?

Foi um sonho concretizado. Belo e mágico. A entrada neste musical salvou-me a vida porque comecei a ensaiar em agosto (a receber) e eu tive de começar a pagar o meu empréstimo em setembro. Por isso é que digo que não acredito em coincidências. Temos de perseguir o nosso instinto. Nessa altura, tinha a certeza que era aquilo que tinha de fazer, isto é, ir para Londres, estudar...eu nem consigo explicar bem...sei que era uma coisa que estava “debaixo da pele”. Não dava para ser de outra forma. Entre estudar e trabalhar, estive nove anos.



**Os meus pais tiveram de hipotecar a casa para ir estudar para Inglaterra. Trabalhava e não tinha luxos na comida (...) arroz com ervilhas, latas de atum (...) para além disso, o empréstimo só cobria dois anos e o curso era de quatro. Não fazia a mínima ideia como me iria safar.**

**Quase uma década fora do país. Como caracteriza esses anos?**

Foram duros. Desde o início até estar em alta. Há uma pressão muito grande para aguentar. Por exemplo, quando fui Christine, já como protagonista, foram três anos e meio. Fiz seis espetáculos por semana. Todos esgotados. É dose. Foi um papel com muita exigência...é como ser um atleta de alta competição. É um espetáculo ao vivo, tudo sem rede. Lindo, maravilhoso, mas duro. Todos os dias era uma vitória. É viver só para aquilo e ter todos os cuidados básicos com a voz e a saúde física. Exige muita disciplina.

**Como cuida da voz?**

Há várias coisas a fazer. Felizmente, tanto em Portugal como em Espanha, tenho médicos especialistas em voz cantada que me acompanham ao longo da minha carreira. É muito importante apoio e seguimento. A este nível, faço *check-ups* rotineiros. O percurso de aprendizagem nunca acaba. Continuo a ter aulas, a fazer *workshops*, importante ter um par de ouvidos fora para não adquirir vícios. Nunca fumei, nunca bebi álcool. Bebo água para manter as cordas hidratadas. Durmo bem e trabalho diariamente. Isto é como o ginásio. Se pararmos, o corpo começa a comportar-se de outra forma. Ter o conhecimento suficiente sobre o nosso corpo, isto é, saber quando e como é que posso fazer determinadas coisas. Felizmente, até hoje nunca tive nada sério. A minha “*escola inglesa*” ajuda-me a gerir melhor os problemas.

**Testemunhou exemplos de colegas que não souberam regular “o tempo da voz”?**

Sim. Infelizmente, a grande maioria das pessoas que conheço do teatro musical já teve nódulos, derrames, problemas muitas vezes derivados do sobre uso, principalmente quando não se está bem. Com este comportamento podem acontecer coisas más. E porquê? Porque todos nós somos fáceis de substituir. Se alguém se lesionar, se alguém tiver um nódulo e tiver de parar dois anos...essa gente que contrata não quer saber. A seguir contratam outra pessoa e está tudo bem para eles. Isto ficou-me gravado. É tipo o meu mantra. Já cancelei alguns concertos, felizmente não muitos.

**Sente-se uma pessoa reconhecida em Portugal?**

Sim. Sinto-me muito acarinhada pelos portugueses. Desde o momento que comecei a ser um pouco mais conhecida, percebi o orgulho dos portugueses pelo trabalho que ia fazendo em Inglaterra. De modo particular dos vimarenenses e do público em geral. Tenho feito imensos concertos em Portugal e sou extremamente acarinhada. Guimarães tem aquele orgulho de eu ser deles. São bairristas. “*Ela é nossa, nasceu e cresceu aqui*” (risos). Saber que as gerações mais novas querem fazer teatro musical, deixa-me muito orgulhosa e ainda mais porque muitos pertencem a vilas ou cidades pequenas. Sei que olham para mim como uma prova de que é possível. É maravilhoso



**Sinto-me muito acarinhada pelos portugueses. Desde o momento que comecei a ser um pouco mais conhecida, percebi o orgulho dos portugueses pelo trabalho que ia fazendo em Inglaterra. De modo particular dos vimarenenses. (...) Guimarães tem aquele orgulho de eu ser deles. São bairristas. “Ela é nossa, nasceu e cresceu aqui”.**

**A juntar a este tanto, há ainda espaço para filmes, séries e programas de televisão. Como se concilia tanta solicitação?**

Sempre demonstrei vontade em explorar outros caminhos culturais. Os convites surgiram porque estou a ser bem-sucedida na minha área. Sempre gostei de atuar, embora a televisão seja um meio diferente. Senti-me sempre bem, gostei muito, embora reconheça que a “*minha praia*” seja o palco.

**Está envolvida em muitas frentes. Como concilia a vida profissional com a pessoal?**

Tenho a sorte de ter um marido (Gonzalo Ramos) que está neste meio. É ator, por isso percebe. Este facto é uma grande vantagem, tanto para um lado como para o outro. Ambos temos noção que pode haver instabilidade, horários difíceis de gerir. O nosso trabalho implica viajar muitas vezes. Quando nos conhecemos já estávamos neste mundo artístico. Caso o contexto fosse diferente, reconheço que fosse mais difícil. É um mundo que tem de ter

confiança mútua, até porque nós temos contacto com outras pessoas, até a nível físico. Felizmente temos as coisas bem assumidas. Estamos juntos porque queremos mesmo estar juntos. Temos uma base sólida. Em matéria de filhos, somos pais presentes.

**Em 2022 lança o primeiro álbum de originais intitulado “Tanto Mais”. Saiu no momento certo ou já poderia ter visto a luz do dia há mais tempo?**

Acho que as coisas acontecem quando têm de acontecer. Tarde, para mim, não se aplica. Até essa data, não se tinham alinhado as estrelas da forma certa. Aconteceu da forma como eu queria fazer. O “*Tanto Mais*” nasceu quando tinha de nascer, com o meu querido Renato Júnior que, infelizmente, nos deixou há pouco tempo. Sinto-me muito honrada por ter trabalhado com ele na produção do meu disco e onde escreveu muitas canções que lá estão. Este disco sou eu. Não é uma coisa que tenha sido feita para agradar.

**Este disco foi, também, um “salto de fé”?**

Sim, sem dúvida. Feito com muito amor, com as pessoas que eu queria muito que estivessem a trabalhar comigo. E agora já estamos a trabalhar num segundo disco. Penso que ainda vai sair este ano.

**Volta a ser mãe este ano. É o último sonho que faltava concretizar?**

Sim, é um sonho já com alguns anos. Foi um processo mais complicado em comparação com o Gabriel (10 anos). Custou mais fazer acontecer. Felizmente está a correr tudo bem. Vai nascer em junho. É um filho muito desejado e a vida não pode parar. Já tenho coisas marcadas para meados de julho (risos). Irá comigo na “*mochila*”, como foi o Gabriel. Vai dormir nos camarins, com muita gente a ajudar. Acaba-se por conseguir fazer as coisas. Os miúdos depois habituam-se. Para o Gabriel é completamente normal ver o pai ou a mãe na televisão. Sinto-me grata com tudo o que me acontece na vida.

# REF rivia

equipamentos hoteleiros  
ar condicionado  
frio industrial



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



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



Braga 25

# I FESTIVAL DE HIP-HOP EXCLUSIVAMENTE FEMININO

TEXTO: Ricardo Moura

**N**o Dia Internacional da Mulher (8 março), realizou-se o primeiro festival de hip-hop exclusivamente feminino. O espetáculo, com o nome Cindy's Sisters, integrado na programação da Braga 25 Capital Portuguesa da Cultura, esteve focado no talento feminino nas quatro vertentes do hip-hop: rap, beats, graffiti e breaking.

Braga testemunhou ao primeiro festival em Portugal de hip-hop exclusivamente, evento que se desdobra em conversas, workshops e concertos, decorrendo em mais três datas ao longo do ano.

Muleca XIII fez as honras de abertura do Cindy's Sisters, assim denominado o evento, em dois momentos: uma oficina de graffiti e um concerto de celebração de quase duas décadas de rimas.

Nesse dia, o antigo Quartel de Bombeiros Sapadores de Braga, na Rua do Ferraz, abriu pela primeira vez as portas à cultura ao receber o concerto da rimadora, compositora, intérprete, pintora e educadora natural do Rio de Janeiro.

A marca distintiva da rapper é a métrica acelerada (fastflow) de alta profundidade, sem pecar na qualidade melódica, sendo especialista na rima de improviso (freestyle). Os temas sociais e políticos integram frequentemente a sua arte e, desde 2014 a viver em Portugal, é um dos talentos indelévels do hip-hop tuga.

## OFICINA DE GRAFFITI

A oficina de graffiti, que aconteceu no mesmo dia, pode agora ser apreciado por todos. Os participantes pintaram as paredes exteriores da Piscina Municipal das Parretas, uma possibilidade há muito desejada pela entidade local parceira do Cindy's Sisters, a Associação Parretas Team, que desenvolve trabalho social e de proximidade com os habitantes do Bairro das Parretas.

Do programa constou ainda uma conversa entre Beatriz Freitas, locutora e entrevistadora independente, e Lia Pereira, jornalista do Expresso e da Blitz, onde foi abordado o papel dos comunicadores na promoção da igualdade de género na cultura e, em particular, no hip-hop. A conversa, moderada pela jornalista Sara Sofia Gonçalves, foi a primeira de um ciclo de quatro.

Deste modo, o Cindy's Sisters propõe ser um espaço para a programação, discussão e capacitação das mulheres no hip-hop, mostrando que é possível construir uma proposta diversa, geracional e geograficamente, cobrindo as quatro vertentes desta cultura, inteiramente no feminino.

Dizer ainda que este festival regressa nos dias 17 de maio, 12 de julho e 13 de setembro. Em palco, talentos emergentes de Máry M e Gabi e a pioneira galega Wöyza.



# Cinque Terre

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queiros 92  
4700-315 Braga  
Portugal

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

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

**Caravela**  
agência de viagens

# AutoFix®

## USADOS CERTIFICADOS

43 ANOS  
ao serviço da sua  
confiança!



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



2024+  
DEGRABAR

Autofix  
Peugeot SUV  
2024+  
DEGRABAR

Autofix  
Peugeot SUV  
2024+  
DEGRABAR





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](http://decorbanho.pt)

  [@decorbanho](https://www.instagram.com/decorbanho)





**zenon**

**DB**  
DECORBANHO

Comemorações do Bicentenário do Nascimento de Camilo Castelo Branco incluíram reedição da obra *No Bom Jesus do Monte*

## RICARDO RIO DEFENDE QUE CONHECIMENTO DA OBRA DE CAMILO “É RESPONSABILIDADE DAS INSTITUIÇÕES LOCAIS”

**A** reedição da obra *No Bom Jesus do Monte*, de Camilo Castelo Branco, acaba de ser lançada pela mão da editora Opera Omnia, no âmbito das comemorações do Bicentenário do Nascimento do romancista. A reedição da coleção camiliana, composta por 12 títulos, irá sendo publicada ao longo do ano celebrativo da efeméride.

Na apresentação da reedição da publicação camiliana, que tem como cenário pitoresco precisamente o emblemático património verdejante do Bom, Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, realçou que “é responsabilidade das instituições locais criarem condições para que quem ainda não conhece a obra de Camilo, possa tomar consciência da importância deste que é um dos maiores vultos da nossa literatura”.

A edilidade destacou, ainda, o fato de a programação do bicentenário do nascimento de Camilo ser uma ação “abrangente e diversificada”. “É com bastante satisfação que vemos esta iniciativa realizar-se num dos espaços mais icónicos do nosso território, o Bom Jesus do Monte, património da Humanidade”, frisou.

O autarca bracarense avançou que, no âmbito da programação cultural bracarense, estão igualmente previstas atividades que visam homenagear Camilo Castelo Branco, inclusivamente através da incursão noutras formas de expressão artística”. Ricardo Rio aproveitou, por outro lado, para destacar o “esforço coletivo” promovido pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte naquele que

considera ser “um momento marcante para toda a região”.

Refira-se que a 16 de maio se celebram os 200 anos do nascimento de Camilo Castelo Branco, escritor, romancista, cronista, crítico, dramaturgo, historiador, poeta e tradutor, considerado pela crítica como um dos escritores mais populares, proeminentes e prolíferos da literatura portuguesa.

O Bom Jesus do Monte é um local especial na vida e na obra de Camilo. O romancista visitou o Santuário, pela primeira vez, aos dez anos. Ao longo da vida, peregrinou vezes sem conta ao Bom Jesus, não apenas na busca de uma aproximação ao sagrado mas também movido por motivos de convívio social e de contacto com a Natureza. Sobre as deslocações e permanência no local deixou Camilo vastas referências na sua obra.

### Apresentado projeto de reabilitação do Jardim de Camilo

Durante a sessão de apresentação da reedição da obra *No Bom Jesus do Monte*, de Camilo Castelo Branco, foi também apresentado o projeto de reabilitação do Jardim de Camilo, reforçando a valorização do património camiliano.

Foi ainda assinada a adesão dos Municípios de Baião, de Cabeceiras de Basto e da Maia, assim como da Universidade Católica, à Rede de Parceria, coordenada pela CCDR Norte, de comemorações do bicentenário de nascimento do romancista.



# 9<sup>o</sup> ENCONTRO DE ILUSTRAÇÃO



EXPOSIÇÕES

OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO

HORAS DO CONTO

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

MASTERCLASSES

CONVERSA COM AUTORES

VISITAS GUIADAS

MERCADOS DE ARTE

CONCERTOS

ESPETÁCULOS MUSICAIS

TEATRO DE MARIONETAS

PERFORMANCES

ATIVIDADES PARA BEBÉS



15-28  
MARÇO

MOSTEIRO DE TIBÃES

ENTRADA LIVRE!

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

bragaemrisco

bragaemrisco25

PARCEIROS



PROGRAMA



DESIGN: JULIANA VIDIGAL  
ILUSTRAÇÕES: BRUNO DE ALMEIDA,  
CARLO GIOVANI, MARINA GIBERT  
E MARIANA RIO



# TrofaSaúde BragaCentro

## A IMPLANTOLOGIA AO SERVIÇO DO SEU SORRISO

**Sorrir é uma das maneiras mais impactantes de interação entre seres humanos, expressando felicidade, compreensão e empatia.**

A implantologia dentária é uma solução eficaz para recuperar sorrisos, proporcionando estética, função oral e saúde em geral. No Trofa Saúde Braga Centro utilizam-se as mais recentes técnicas de implantologia para um resultado natural e definitivo.

### BENEFÍCIOS DOS IMPLANTES DENTÁRIOS

- Estética Natural – Implantes fixos, seguros e harmoniosos.
- Função Oral Melhorada – Facilita a mastigação e a fala.
- Preservação Óssea – Evita a atrofia do maxilar e o desalinamento dentário.
- Durabilidade – Materiais de alta qualidade.

### TIPOS DE IMPLANTES DENTÁRIOS

- Implante Endoósseo – É o mais comum, inserido diretamente no osso do maxilar.
- All-On-Four – Restauração total do arco dentário com apenas 4 implantes.
- Implante Unitário – Substitui um único dente sem desgastar os vizinhos.
- Sobredentadura – Fixação definitiva da prótese dentária.
- Implante Subperiosteal – Colocado à superfície do osso e utiliza-se em pessoas com altura óssea insuficiente.
- Implante Zigomático – Para casos de grande perda óssea.

### TECNOLOGIAS AVANÇADAS NA MEDICINA DENTÁRIA DO TROFA SAÚDE BRAGA CENTRO

- Planeamento 3D e scanners digitais – Maior precisão cirúrgica.
- Enxerto Ósseo com Piezoelétrico e L-PRF – Para uma recuperação mais rápida.
- Laser de Baixa Potência – Estimula a cicatrização e reduz as inflamações.

### TÉCNICAS CIRÚRGICAS EM MEDICINA DENTÁRIA

- Convencional – Tipicamente associada a implantes endoósseos, envolve várias etapas e pode significar uma espera de 3 a 6 meses para osteointegração, antes da instalação do pilar e da coroa.
- Carga Imediata – Associada a procedimentos All-On-Four e permite a reposição imediata dos dentes perdidos.
- Implante Fixo com ou sem Extração Imediata – Frequentemente utilizada em implantes unitários, cujo implante é colocado imediatamente após extração do dente danificado, minimizando a perda óssea e preservando o tecido gengival.

### VANTAGENS DA REALIZAÇÃO DE PROCEDIMENTOS EM MEIO HOSPITALAR

- Equipa especializada e multidisciplinar
- Tecnologia avançada para maior precisão e segurança do procedimento
- Materiais de alta qualidade garantindo maior durabilidade

- Segurança hospitalar com possibilidade de assistência médica imediata
- Tratamento personalizado e acompanhamento pós-cirúrgico, reduzindo os riscos e garantindo a recuperação adequada
- Possibilidade de anestesia geral, tornando o procedimento mais confortável

A implantologia é uma solução eficaz para quem deseja melhorar o seu sorriso, a função e saúde oral. Recuperar a sua autoestima é primordial para o seu bem-estar geral. Graças aos avanços tecnológicos e às técnicas inovadoras, é possível alcançar resultados naturais e duradouros. Se considera colocar implantes dentários, consulte um Médico Dentista diferenciado em Implantologia, para alinhar o procedimento com o profissional de saúde, e perceber de que modo pode transformar seu sorriso e melhorar sua qualidade de vida.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:



Equipa de Medicina Dentária do Trofa Saúde Braga Centro, com diferenciação em Implantologia:



Redação do artigo

**Dr.ª Rita Lucas Barroso (OMD1619)**



**Dr.ª Helena Gonçalves (OMD8981)**



**Dr.ª Maria João Ferreira (OMD8989)**





## O PAPEL DOS APARELHOS DENTÁRIOS NO ALINHAMENTO E ESTÉTICA DENTÁRIA

### O QUE É A ORTODONTIA?

A ortodontia é a especialidade da Medicina Dentária que se dedica à prevenção e correção da má posição dentária e dos maxilares, por via de Aparelhos Dentários.

### A EVOLUÇÃO DOS TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS

Hoje em dia, o tratamento ortodôntico é bastante mais confortável, estético e com tempos de tratamento mais reduzidos. Estes fatores têm vindo a motivar a crescente adesão aos variados tipos de correção ortodôntica, seja em crianças, jovens ou até mesmo em adultos.

### BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO ORTODÔNTICO

Alguns dos principais benefícios do tratamento ortodôntico são:

- Melhoria estética da face e do sorriso, aumentando a autoestima e facilitando a inserção social.
- Correto alinhamento dos dentes, permitindo uma melhor higiene dentária e reduzindo o risco de cáries e problemas gengivais.
- Melhoria da função mastigatória, muscular e da articulação dos maxilares, trazendo benefícios para a saúde e bem-estar geral.

### CUIDADOS A TER DURANTE O TRATAMENTO ORTODÔNTICO

Os aparelhos podem promover a retenção de placa bacteriana durante o tratamento. Por este motivo, os dentes devem ser escovados após todas as refeições (incluindo lanches), utilizando uma pasta fluoretada e uma escova ortodôntica.

### CAUSAS DOS PROBLEMAS ORTODÔNTICOS

As principais causas dos problemas ortodônticos podem ser:

- Hereditárias: características familiares, como queixo ou dentes salientes.
- Ambientais: hábitos como chupar o dedo, respiração bucal ou perda precoce de dentes de leite.
- Combinadas: influência de fatores genéticos e ambientais ao mesmo tempo.

### INOVAÇÃO EM TRATAMENTOS ORTODÔNTICOS

Na rede Trofa Saúde estamos, cada vez mais, empenhados em oferecer todos os tipos de aparelhos ortodônticos disponíveis no mercado da Medicina Dentária. Isso inclui opções de vanguarda, como aparelhos autoligados e alinhadores invisíveis, especialmente desenvolvidos para movimentar os dentes e os maxilares para as posições desejadas.

### TRATAMENTO INTEGRADO E MULTIDISCIPLINAR

O nosso objetivo é integrar o tratamento ortodôntico num plano de tratamento mais amplo e interdisciplinar. No Trofa Saúde Braga Sul, contamos com diversas especialidades, como Medicina Dentária, Otorrinolaringologia, Radiologia e Terapia da Fala, cuja abordagem integrada pode trazer ainda mais benefícios para a saúde oral e o bem-estar geral de quem nos procura.



### Equipa de Medicina Dentária com formação em Ortodontia do Trofa Saúde Braga Sul:



Dr.ª Cristiana Araújo (OMD6270)



Dr.ª Leonor Cruz (OMD6268)



Dr.ª Margarida Bessa (OMD3940)



Braga

# NÓ DE INFIAS VAI AVANÇAR COM 15 MILHÕES DE INVESTIMENTO

TEXTO: Ricardo Moura

**É** uma das obras mais reivindicadas na cidade de Braga nos últimos anos. Os bracarenses tiveram “luz verde” do Governo – representado pelo Ministro das Infraestruturas e Habitação, Miguel Pinto Luz – para a requalificação do Nó de Infias com um compromisso financeiro de 15 milhões de euros. A garantia foi deixada no Salão Nobre dos Paços do Concelho. Para o presidente da autarquia, Ricardo Rio, “é fundamental avançar com esta intervenção para minimizar o impacto desta via, que representa um dos principais pontos de congestionamento de trânsito da cidade e canaliza um elevado volume de tráfego proveniente dos concelhos vizinhos”.

O presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, recebeu o compromisso do Governo em aplicar 15 milhões de euros na requalificação do Nó de Infias, uma das obras mais prioritárias para a cidade dos Arcebispos. O “sim” foi obtido no Salão Nobre dos Paços do Concelho pela voz do Ministro das Infraestruturas e Habitação, Miguel Pinto Luz.

Uma intervenção, avaliada em 15 milhões de euros, que finalmente vai ver a luz do dia: “o contrato está assinado e tenho o compromisso das Finanças de que o valor estará desbloqueado dentro de pouco tempo para a Infraestruturas de Portugal (IP) poder lançar o concurso”.

As obras terão um prazo de execução de ano e meio, tendo já o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, apontado a sua conclusão para inícios de 2027. No investimento, está contemplada uma ligação direta e “sem conflitos” para os movimentos Norte/Este e Oeste/Norte, através da execução de um viaduto bidirecional com cerca de 220 metros de extensão e 12 de largura.

## MACRO-REGIÃO

A obra, que irá servir inúmeras populações que visitam Braga, enquadra-se numa visão de Braga enquanto cidade liderante de uma macro-região, o que torna a mobilidade um elemento absolutamente essencial para a convivência saudável com as cidades com quem Braga faz fronteira.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, não disfarçou a satisfação por este dossier caminhar para o fim: “é fundamental avançar com esta intervenção para minimizar o impacto desta via, que representa um dos principais pontos de congestionamento de trânsito da cidade e canaliza um elevado volume de tráfego proveniente dos concelhos vizinhos”.

Ao ser “desatado” o Nó de Infias, está prevista a redução de 98% do tráfego automóvel, menos quatro quilómetros de filas de trânsito, mais segurança, menos ruído e 95% de fluidez das horas de ponta.

Sobre outros desafios que se colocam na área da mobilidade sustentável no território, Ricardo Rio enfatizou que Braga, sendo o concelho do país que mais cresceu em população em valor absoluto, merece uma atenção especial do Governo: “somos hoje uma cidade catalisadora de ligações com vários municípios vizinhos, pelo que olhamos com expectativa para a ligação de alta velocidade entre o Aeroporto do Porto e a Galiza, nomeadamente para a necessidade de criação de acessibilidades rápidas dos concelhos vizinhos à estação ferroviária de Braga”.

A fechar, foi ainda abordado pelo autarca a possibilidade de permuta da tutela da Variante do Cávado (Município) com a Avenida António Macedo (IP), uma zona que atualmente se insere no coração da cidade e que absorve um grande volume de trânsito de atravessamento.



**DIA MUNDIAL DA ÁGUA**  
22 DE MARÇO



# Poupar água começa por si.



Faça parte do movimento H2Off  
e celebre o **Dia Mundial da Água.**

HORA DE FECHAR A TORNEIRA  
**22 DE MARÇO | 22 HORAS**  
**DURANTE 60 MINUTOS**



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

**253 205 000**

Chamada para a rede fixa nacional

**808 205 000**

Chamada de valor acrescentado



## Braga celebra Dia Internacional da Mulher com homenagem a mulheres inspiradoras

# MUNICÍPIO DE BRAGA HOMENAGEIA 26 MULHERES PELO “CONTRIBUTO” PARA O DESENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE

**S**ameiro Araújo, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga e figura de renome do atletismo nacional, foi uma das 26 mulheres que o município bracarense fez questão de homenagear, no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher. “Sameiro Araújo é um verdadeiro símbolo de dedicação e excelência. Ao longo da sua carreira, demonstrou uma paixão inigualável pelo atletismo, formando campeões e inspirando gerações. Hoje, continua a ser uma referência, não só no desporto, mas também na gestão autárquica, onde o seu empenho e espírito de liderança são uma mais-valia para Braga. Esta homenagem é uma justa forma de reconhecer o seu mérito e o impacto positivo que tem na nossa comunidade”, destacou, na ocasião, o edil bracarense, Ricardo Rio.

Numa cerimónia realizada no Museu Pio XII, que contou com a presença do executivo municipal e do Arcebispo Primaz, D. José Cordeiro, entre outros convidados, o Município de Braga homenageou 26 figuras femininas de Braga que se destacaram nas mais diversas áreas e cujo trabalho tem vindo a “contribuir significativamente para o desenvolvimento e enriquecimento da comunidade bracarense”.

Sobre o leque de homenageadas, Ricardo Rio, sublinhou que, nas suas diversas áreas de intervenção, “cada uma é um exemplo a seguir, pela resiliência e pelo profissionalismo”.

Com esta homenagem, o Município de Braga visa “reforçar o compromisso de reconhecer e celebrar o papel fundamental das mulheres na construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e desenvolvida”.

### LISTA DE HOMENAGEADAS

Sameiro Araújo, Filomena Bordalo, Ana Maria Barata, Aida Mata, Guilhermina Rodrigues, Ana Maria Caldeira, Maria José Fernandes, Lucinda Vilaverde, Palmira Maciel, Maria Torcato, Elisa Lessa, Clementina Freitas, Graça Cunha Coelho, Cecília Leão, Luísa Caeiro, Maria Manuela Martins, Hortense Santos, Alice Torres, Adélia Silva, Elisabete Silva, Guilhermina Vieira, Maria José Borges, Carolina Teixeira, Rosalina Oliveira, Graça Carvalho e Aida Alves.



# Sá de Miranda por Terras de Vila Verde

## Feira Quinhentista

23 a 25 de Maio 2025



Reconstituição do ambiente social, dos usos e costumes da época

Com a participação de:  
estabelecimentos de ensino | artesãos | mercadores | gastrónomos

# BREVIÁRIO DA VINGANÇA É O NOVO ROMANCE DO ESCRITOR JOÃO NUNO AZAMBUJA

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

**P**erante um mar de emoções tempestuosas, o romance mostra como o desejo de vingança pauta muitas das relações humanas, atravessando as origens do Cristianismo. Depois de longos sete anos de pesquisa intensa e de escrita parcimoniosa, o escritor João Nuno Azambuja promete surpreender o leitor.

O *Breviário da Vingança* é o novo livro de João Nuno Azambuja. Na obra, o escritor parte em busca do sentido de *tranquilidade* perante um mar de emoções tempestuosas, do qual emerge “o sentimento de vingança em relação a crueldades anteriores que motivaram o anseio de retaliação, desencadeando vinganças sem fim e mostrando quão vingativa é a Humanidade”. O romance já está nas bancas pela mão da editora *Guerra e Paz* e pode ser adquirido em qualquer livraria do país.

Este é já o quarto romance de João Nuno Azambuja, cuja inspiração nasceu há muito tempo “enquanto lia as epístolas de São Paulo, na Bíblia, assim como os Atos dos Apóstolos, livro que relata também a vida de São Paulo (ou Paulo de Tarso, como é conhecido no romance)”, revela o autor à *Revista Sim*. “Fiquei tão impressionado com o génio e a força de vontade de São Paulo que foi crescendo em mim o desejo de escrever sobre a sua vida, romanceando-a, e o processo de criação amadureceu durante vários anos, durante os quais investiguei o século I e Roma Antiga, e em que li textos essenciais para adequar outras personagens”. Um trabalho aturado e parcimonioso, mas que o escritor diz ter sido “fundamental”, tal como ler toda a obra de Séneca, que é, aliás, a figura central no romance, nas funções de conselheiro do imperador Nero.

Considerando que o *Breviário da Vingança* pode ser entendido como algo “polémico” precisamente porque “esmiúça as origens do Cristianismo, não tão bondosas como se idealiza, tal resulta não só da minha interpretação daqueles tempos como também do propósito de contar uma história que retrate sentimentos humanos”.

O escritor promete surpreender os leitores com este novo romance, garantindo que tudo foi pensado ao pormenor, no sentido de criar uma história “com personagens bem construídas, com personalidades fortes como as de Paulo ou Lúcia, ou feitos maleáveis, como os de Nero ou feitos cruéis como os de Agripina e Tigelino, ou mesmo revoltados, como o de André, entre muitas outras maneiras de ser, que são, afinal, as nossas”.

Sem querer deixar mensagens explícitas ao leitor, João Nuno Azambuja diz, no entanto, que “é inevitável que um leitor capte alguma, sobretudo ao aperceber-se do quão irracional é a vingança, que acarreta sofrimento sem fim”. “A verdade é que nós vemos nos nossos dias vinganças sobre vinganças e a única coisa que geram é simplesmente a destruição. Mas se a vingança é irracional, não deixa de ser irresistível. Quem de nós deixará de fazer pagar uma ofensa?”, provoca retoricamente.

Já com um novo romance “na cabeça e na gaveta” – porque tem vários inéditos a aguardar publicação, um dos quais que tem até como cenário o Mosteiro de Tibães, um dos *ex-libris* do património de Braga – o escritor diz não ter pressa e que só o tempo dirá se verá a *luz do dia*. “Escrevo todos os dias. A escrita e o amor à minha família são a minha maior razão para me levantar de manhã”.



## OBRAS DO AUTOR

Além do *Breviário da Vingança*, o escritor João Nuno Azambuja tem já publicados mais três romances pela editora *Guerra e Paz*:

- *Era uma vez um Homem*, que foi prémio UCCLA (União das Cidades Capitais de Língua Portuguesa), esteve no teatro e foi recomendado pelo Plano Nacional de Leitura,
- *Os Provocadores de Naufrágios*, baseado na vida real de um alemão nascido no Porto que combateu pelas tropas de Hitler
- *Autópsia*, uma alegoria sobre o fim do mundo no meio da indiferença.

# Get World Ready



*Preparados  
para o Mundo!*

**CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO**  
**Ano letivo 2024/25**

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga  
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180  
Facebook.com/ihbraga | Instagram.com/ih\_braga/  
ihbraga.com | ihportugal.com



**International  
House**  
Braga



**International  
House**  
Portugal

# VILA VERDE CONQUISTA GALARDÃO “AUTARQUIA VOLUNTÁRIA”

TEXTO: Ricardo Moura

**O** município de Vila Verde acaba de receber mais um reconhecimento nacional ao ser distinguido como “Autarquia Voluntária”, cerimónia que ocorreu por estes dias no Teatro Thales, em Lisboa. A iniciativa, promovida pela CASES (Cooperativa António Sérgio para a Economia Social), contou com a presença da presidente da autarquia, Júlia Fernandes, que salientou o impacto do voluntariado para a promoção social do território.

Foi com o sentimento de dever cumprido que Júlia Fernandes recebeu o troféu “Autarquia Voluntária”, numa cerimónia pública realizada na capital portuguesa. A autarca de Vila Verde venceu a importância de reconhecer o voluntariado como “um recurso efetivo para o sucesso das políticas sociais e promover qualidade de vida”.

Nesse sentido, a edil sublinhou que a promoção do voluntariado no concelho de Vila Verde “assume um impacto de enorme importância para o sucesso do trabalho social desenvolvido pelo município junto das pessoas mais vulneráveis, designadamente os idosos e em também casos de emergências sociais”.

## AÇÕES INOVADORAS E INCLUSIVAS

Vila Verde tem sido fértil em trabalho no campo social. Exemplo disso é o lançamento do Programa de Voluntariado em Emergência Social. Uma aposta que visa assegurar uma resposta eficaz em primeiros socorros, apoio psicológico e gestão de crises, reforçando os laços de solidariedade e coesão social.



A reboque desta ação está a criação do Banco Local de Voluntariado e o funcionamento do Programa Idade Maior – dirigido ao combate a problemas de idosos em situação de isolamento. Ambos fazem parte do leque de “ações inovadoras e inclusivas” apontadas pela Presidente da Câmara no âmbito da promoção da prática do voluntariado em Vila Verde. Dito por outras palavras, estamos perante ações “desenhadas para atingir diferentes segmentos da população, com o objetivo de aumentar a consciencialização sobre a importância do voluntariado e incentivar a participação ativa da comunidade no serviço público, particularmente na área social”, conclui Júlia Fernandes.

# MUNICÍPIO DE VILA VERDE REFORÇA A RECOLHA SELETIVA DE LIXO

**C**om o foco no ambiente, o concelho de Vila Verde recolheu, no ano findo, 2.385 toneladas dos ecopontos de vidro, papel e embalagens. Dados que reforçam a política ambiental levada a cabo pelo executivo liderado por Júlia Fernandes. A separação destes resíduos resultou numa redução de quase 140 mil euros nos custos com a deposição de lixo indiferenciado em aterro.

O município de Vila Verde e a empresa intermunicipal ‘Braval’ acabam de anunciar que a recolha seletiva de lixo aumentou 4,5% em relação ao ano anterior. A maior subida foi ao nível das embalagens, com um total de 185 toneladas recolhidas. Dos ecopontos foram ainda levadas 1.159 toneladas de vidro e 1.041 toneladas de papel.

## EVOLUÇÃO POSITIVA

Patrício Araújo, responsável pelo pelouro do ambiente na Câmara de Vila Verde, defende que estamos perante “uma evolução positiva que beneficia o ambiente e a sustentabilidade” ao mesmo tempo que alivia “a pressão sobre a taxa de resíduos a pagar pelos munícipes”. Ainda nesta ótica, o autarca fez questão de lembrar a importância da adesão dos munícipes a hábitos sustentáveis, com particular impacto na gestão dos resíduos e nas tarifas a cobrar às famílias. Referir que a Câmara de Vila Verde cobra valores inferiores aos custos dos serviços de recolha de lixo, tal como acontece ao nível do abastecimento de água e ligações de saneamento.

Segundo os dados revelados, a recolha seletiva no concelho de Vila Verde significou uma poupança de quase 68 mil euros na fatura de deposição de resíduos – caso fossem como indiferenciados para aterro –, a que acrescentariam 71.550 euros a pagar ao Estado através da Taxa de Gestão de Resíduos



(TGR).

A autarquia faz fé que estes números podem ser melhorados, atendendo à estimativa de que cerca de 40 por cento dos resíduos indiferenciados são embalagens. Além da penalização nos custos com a gestão dos resíduos, ressalta a pressão sobre os recursos naturais: por cada tonelada de plástico reciclado, evita-se a extração de uma tonelada de petróleo. Como curiosidade, refira-se que o vidro pode ser reciclado infinitamente sem perda de qualidade ao passo que, ao nível do papel, por cada tonelada reciclada é possível evitar o abate de 15 a 20 árvores.

Em 2024, foram recolhidas seletivamente **13.426** toneladas de Vidro, Papel e Embalagens no município de Braga.

Caso estes resíduos não tivessem sido separados pelos munícipes, significariam um custo acrescido à fatura de resíduos **de 381.298€ de tarifa de deposição de resíduos e 402.780€ de TGR\***, num total de **784.078€ poupados!**

Cerca de 40% dos resíduos indiferenciados são embalagens! Quanto pouparíamos se tivessem sido depositadas nos ecopontos? E você, está a poupar ou a desperdiçar?

O Município de **Braga** e a Braval agradecem a todos os bracarenses pelo seu contributo!

## EMBALAGENS

2.377  
toneladas

Por cada 100 ton de plástico reciclado, evita-se a extração de 1 ton de petróleo.

## VIDRO

4.636  
toneladas

O vidro pode ser reciclado infinitamente sem perda de qualidade.

## PAPEL

6.413  
toneladas

Reciclar 1 ton de papel evita o abate de 15 a 20 árvores.

\*TGR – Taxa de Gestão de Resíduos é uma taxa que é paga ao Estado em função da quantidade de resíduos que são depositados em aterro, incinerados e valorizados energeticamente. Em 2024 tinha o valor de 30€/ton. E, em 2025 é 35€/ton!

300 pessoas beneficiadas

# ESPOSENDE INVESTE 3 MILHÕES EM SANEAMENTO EM VILA CHÃ

TEXTO: Ricardo Moura

**T**rés milhões de euros é quanto vai custar a colocação de saneamento na freguesia de Vila Chã, concelho de Esposende. O projeto, há muito reclamado pela população, acontece ao abrigo de uma parceria entre o município de Esposende e a empresa municipal Esposende Ambiente.

Refira-se que o concelho da Foz do Cávado apresenta uma taxa de cobertura de 85% ao nível da rede de saneamento, percentagem que o coloca na linha da frente dos municípios do país, o mesmo sucede no abastecimento de água, com uma cobertura na ordem dos 99%.

Está para breve a primeira fase de execução do saneamento na freguesia de Vila Chã, empreitada avaliada em cerca de três milhões de euros. O projeto – engloba o município de Esposende e a empresa municipal Esposende Ambiente – foi aprovado em reunião de Câmara e pelo Conselho de Administração da Esposende Ambiente.

Nesta primeira fase, as obras contemplam a Rua Nova, Rua Aldeia de Cima, Rua da Igreja e Rua de S. Gibas, artérias da zona central da freguesia, o que irá permitir a disponibilização do serviço a cerca de 300 pessoas.

Para além da instalação de rede de drenagem de águas residuais domésticas (saneamento), o investimento prevê a remodelação da rede pública de abastecimento de água, bem como a ampliação e remodelação da rede de drenagem de águas pluviais. Os trabalhos englobam, ainda, a reposição de pavimentos na plataforma total dos arruamentos, melhorando as condições de mobilidade destas artérias.

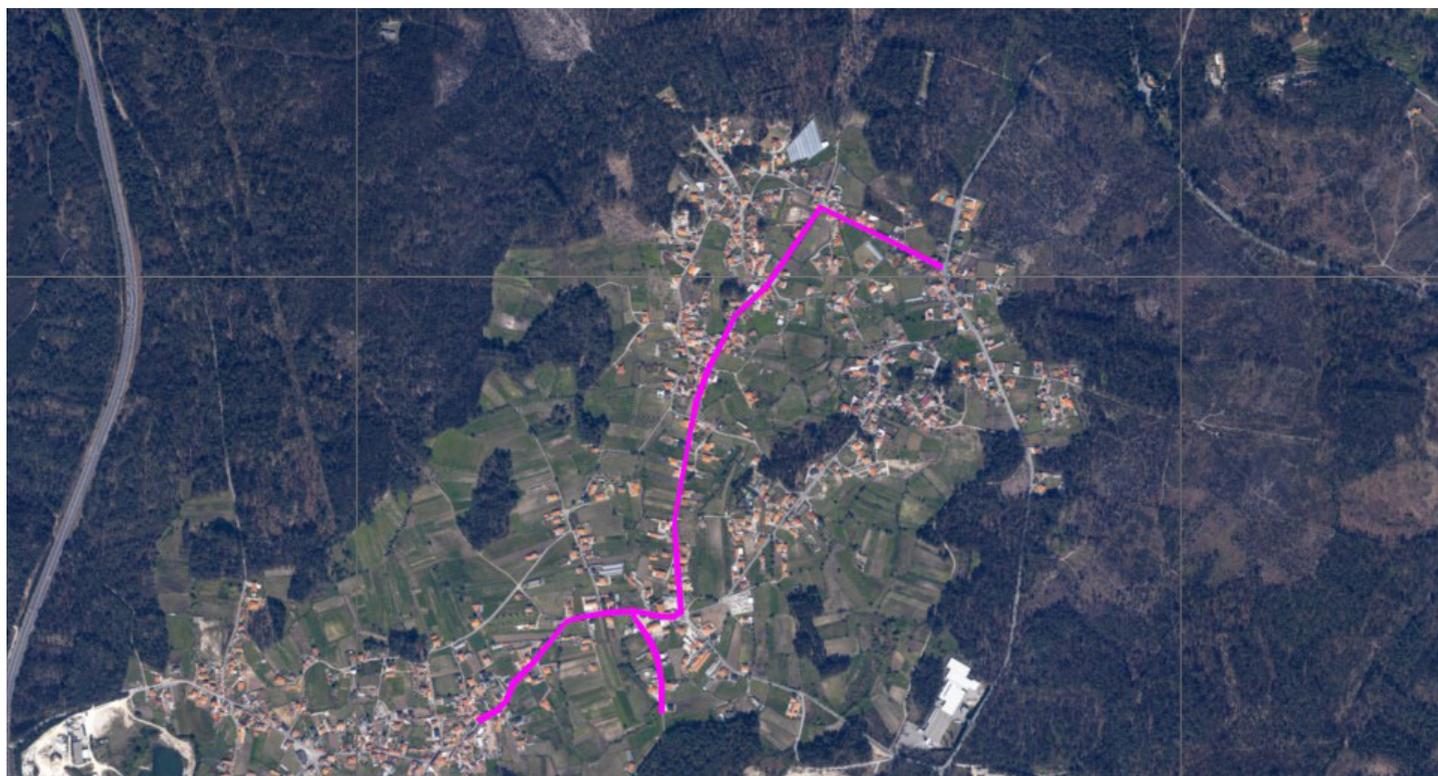
## ENORME ESFORÇO FINANCEIRO

Para a execução deste projeto foi constituído um agrupamento de entidades adjudicantes entre o município e a Esposende Ambiente, ficando a Águas do Norte, SA, entidade responsável pela drenagem e tratamento das águas residuais “em alta”, responsável pelo investimento no denominado “Intercetor de Vila Chã”, infraestrutura que irá possibilitar a entrega das águas residuais “em baixa” e o seu encaminhamento até à ETAR de Marinhas.

Face ao exposto, o Presidente da Câmara Municipal, Guilherme Emílio, explica que “atendendo ao elevado investimento, a obra foi submetida a um processo de candidatura, com vista à obtenção de financiamento, exigindo, ainda assim, um grande esforço financeiro por parte do município e da Esposende Ambiente”.

Sem se deter, o autarca sublinha: “esta obra reveste-se da maior importância no domínio da saúde pública e da melhoria das condições de vida da população de Vila Chã”. Trata-se de investimentos avultados, o que implica um planeamento criterioso”.

Por sua vez, o Presidente do Conselho de Administração da Esposende Ambiente, Paulo Marques, acrescenta que “o município de Esposende e a Esposende Ambiente mantêm, assim, a estratégia de realizar os trabalhos de infraestruturação de saneamento básico, que permitirão alcançar os melhores indicadores ambientais e de serviço público, assegurando sempre o equilíbrio económico-financeiro da empresa, tendo subjacente o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, nomeadamente na disponibilização de serviços públicos essenciais de qualidade”.





**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.<sup>a</sup>



**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





## **SEDIADA EM BRAGA É JÁ REFERÊNCIA NACIONAL**

**Com sede em Braga e com várias delegações no país, a RBC Group dá cartas no mercado da Intermediação de Crédito em Portugal - onde mais de 90% dos créditos estão indexados à taxa variável e taxa mista da Euribor.**





Sempre em crescendo, a RBC Group, com sede em Lameças, tem apresentado resultados notáveis a ponto de faturar mais de 60 milhões de euros de crédito intermediado espalhados por mais de 300 famílias de Norte a Sul do país.

Nuno Pereira, CEO e fundador da empresa, explica que estes números só são possíveis porque “somos reconhecidos como um parceiro de confiança na busca e orientação pelo melhor crédito”.

Não obstante, ao longo dos últimos anos, a empresa deixou de ser apenas um intermediário de crédito (pilar da atividade). Hoje tem outras valências como o trabalho em áreas no real estate (RBC Real Estate) e nos seguros (RBC Insurance).

### **TRIÂNGULO VIRTUOSO**

Uma máquina que passa, para além de Braga (Sede), Mirandela (Sucursal), Viana do Castelo (RBC Partner), Vila Flor (RBC Partner), Carraceda de Ansiães (RBC Partner), Aguiar da Beira (RBC Partner), Vagueira (RBC Partner) e Aveiro (RBC Partner).

Nuno Pereira define a estrutura como um “Triângulo Virtuoso”, metáfora que descreve, como já foi mencionado, as três áreas da empresa: Intermediação de crédito, seguros e imobiliária. O profissional sublinha que “uma pessoa quando quer comprar uma casa, por exemplo, nós não só ajudamos a encontrar o melhor crédito, mas também podemos ofere-

cer seguros adequados através da RBC Insurance, e suporte imobiliário, caso seja necessário”.

### **PARCERIAS COM BANCOS**

Esta empresa de Braga é composta por profissionais ligados ao setor bancário. Não estranha, as boas parcerias que apresenta com os vários bancos existentes em Portugal o que lhe permite “oferecer condições vantajosas e adequadas ao perfil de cada cliente, seja para Crédito à Habitação, Crédito Pessoal ou Soluções de Financiamento Empresarial”, sublinha Nuno Pereira.

### **SERVIÇO GRATUITO**

O conceito da banca mudou. Basta pensar no número de agências físicas encerradas nos últimos anos. Isto significa, também, que a relação com o cliente mudou.

Preocupada com esse vazio crescente, a RBC Group quer manter a relação física com os clientes, daí que “todos os estudos e pesquisa de soluções que melhor se adaptem ao cliente são feitas por nós e de forma gratuita”, esclarece o CEO. A rapidez é imagem de marca: “em 48 horas, apresentamos um estudo de mercado e uma solução adequada ao cliente, reduzindo os encargos e melhorando a sua situação financeira, tanto na área do crédito e imobiliário, como nos seguros”, concluiu.



#### **Braga**

Praça Paulo Vidal, n.º 6.  
4715-245 Lameças - Braga  
962 026 672  
comercial@rbc-moreforless.com  
www.rbc-moreforless.com



**INTERMEDIÁRIOS DE CRÉDITO**  
INSURANCE | REAL ESTATE

BRAGA | MIRANDELA | VIANA DO CASTELO | LISBOA E VALE DO TEJO

# VIANA EXEMPLAR COMO CAPITAL DA CULTURA DO EIXO ATLÂNTICO

TEXTO: Ricardo Moura

**E** stá no terreno a oitava edição da Capital da Cultura do Eixo Atlântico, este ano tendo como protagonista a bela cidade de Viana do Castelo. Até ao fim do ano, há muito para ver no município vianense. Ao todo, 70 espetáculos imperdíveis que prometem, na ótica do presidente da Câmara de Viana do Castelo, Luís Nobre, construir “uma grande plataforma eurorregional absolutamente única, diferenciadora, inspiradora e motivadora para a Europa e o projeto europeu”.

Foi no Centro Cultural de Viana do Castelo que disparou o primeiro desenho da oitava edição da Capital da Cultura do Eixo Atlântico. O líder da autarquia, Luís Nobre, promete programação “ambiciosa”, a rondar um milhão de euros de investimento, cuja missão é promover a criação cultural, tanto de criadores e artistas da Galiza como do Norte de Portugal, assim como a acessibilidade ao consumo cultural.

A alinhar pelo mesmo diapasão, as palavras de Xoán Mao, secretário-

geral do Eixo Atlântico: “a cultura continua a ser um dos nossos sinais de identidade e, por isso, apostamos neste programa, achamos que a cultura, a educação e a política social são a melhor arma contra o extremismo e extrema-direita” que reforçou: «este apoio tem que ser na democratização cultural, na criação cultural e depois no acesso ao consumo cultural, portanto a ideia é apoiar a criação cultural e o acesso de todos os segmentos ao consumo cultural”.

De lembrar que Viana – território que detém a presidência do Eixo Atlântico – recebeu a “pasta” de Vigo, cidadã galega Capital da Cultura 2022.

Referir, também, que a Capital da Cultura do Eixo Atlântico é um programa que a entidade tem vindo a realizar há 16 anos, sendo a atividade, a par dos Jogos, com maior nível de participação e satisfação dos cidadãos. Esta ação é apoiada pela Comissão Europeia através dos projetos Fénix e TSI, cofinanciados pelo Interreg Espanha-Portugal (POCTEP) 2021-2027.



## ARTISTA DANIEL CRISTO BRILHOU EM VIANA NA VIII CAPITAL DA CULTURA DO EIXO ATLÂNTICO

**F** oi com glamour o dia inaugural da VIII Capital da Cultura do Eixo Atlântico, iniciativa que decorre, até ao final deste ano, no município de Viana do Castelo. Em palco, um espetáculo multidisciplinar (“Mar Adentro”) criado e dirigido pelo músico Daniel Pereira Cristo, acompanhado de uma centena de artistas.

“Mar Adentro” cedo conquistou a plateia do Centro Cultural de Viana do Castelo. Uma proposta cénica que misturou dança, voz e música e

que contou com a participação especial do artista galego Xabier Díaz. O espetáculo, criado e dirigido pelo músico Daniel Pereira Cristo, reuniu a participação de diversos agentes culturais do concelho vianense, elementos de grupos folclóricos que integram a AGFAM (Associação de Grupos Folclóricos do Alto Minho), danças contemporâneas (EVIC – Escola Vocacional de Interpretação e Criação), Cantadeiras do Vale do Neiva, Teatro do Noroeste – Centro Dramático de Viana e a artista Malva.



**Dra. Rita Magalhães**



**ALLMED**  
— CLÍNICA —

## Q&A: O QUE NÃO SABE SOBRE A SAÚDE ORAL DO SEU FILHO

**Um estudo de 2017 concluiu que 45% das crianças portuguesas tinham pelo menos uma cárie até aos 6 anos. Estes sinais de cárie precoce fortalecem o quão importante é os cuidadores estarem informados sobre a saúde oral dos mais jovens.**

### **Com que idade devo levar o meu filho pela primeira vez ao dentista?**

A primeira visita deve acontecer até ao primeiro ano de vida ou nos primeiros 6 meses após a erupção do primeiro dente de leite. Estas consultas permitem identificar precocemente problemas, informar os pais sobre cuidados a ter mas e solidificar, desde cedo, uma relação saudável da criança com o dentista.

### **O uso de chupeta afeta os dentes do meu filho?**

Se o seu filho procura o conforto da chupeta, privá-lo deste dispositivo pode levar a que este procure hábitos mais prejudiciais como chuchar no dedo ou até ranger os dentes. No entanto, o hábito da chupeta deve ser diminuído gradualmente até aos 2 anos, sendo que após os 3 anos pode acarretar problemas como deformações da arcada e atrasos na linguagem.

### **Não consigo que o meu filho tenha uma rotina de higiene oral. O que fazer?**

Experimente envolver toda a família no momento da escovagem. Criar um momento de família aliado, por exemplo, à introdução de música vai facilitar a consolidação da higiene oral na vida do seu filho. Uma música específica pode ser tocada durante os 2 minutos destinados à escovagem.

### **Existem medicações que podem danificar os dentes?**

Certas medicações como antibióticos e bronco-



dilatadores e o uso prolongado de medicamentos sobre a forma de xaropes podem ter um impacto negativo na saúde oral do seu filho. Não deixe de consultar com o seu médico-dentista e pediatra sobre qualquer medicação prolongada.

### **Apareceu uma mancha branca nos dentes do meu filho. O que fazer?**

As manchas brancas podem ser decorrentes de cárie, traumatismo dentário ou malformações congénitas. O seu diagnóstico precoce permite a prevenção e/ou o tratamento com maior preservação da estrutura dentária.

### **O que são selantes dentários?**

O selante dentário é um revestimento fino que é co-

locado nas zonas dentárias de maior risco de aparecimento de cárie. Consoante o risco e prevalência de cárie, estes podem ser aplicados já na dentição temporária ou apenas na dentição definitiva (tipicamente aos 6 anos e aos 12 anos).

### **Devo esperar até que o meu filho tenha todos os dentes definitivos para poder colocar aparelho dentário?**

Certas maloclusões (posicionamento inadequado dos dentes ou das estruturas ósseas) podem e devem ser intervencionadas já na dentição temporária de modo a prevenir que o problema se estabeleça ou agrave na dentição definitiva.

### **Cheque-dentista. O que é e como usufruir?**

Os cheques-dentista são guias emitidas pelo Estado que permitem o acesso gratuito a consultas de medicina dentária para crianças e jovens até aos 18 anos. Destina-se a:

- **Crianças dos 2-6 anos:** caso se verifique lesão precoce de cárie o cheque é emitido pelo médico de família;
- **Crianças dos 7-15:** todas as crianças que frequentem o ensino público têm direito a um cheque dentista, entregue nas escolas, aos 7 anos, 10 anos e 13 anos. Mais cheques podem ser pedidos pela clínica dentária mediante uso do primeiro ou emitidos pelo médico de família consoante necessidade;
- **Jovens dos 16-18 anos:** mediante a utilização dos cheques anteriores os jovens partir dos 16 anos têm direito a um cheque emitido no centro de saúde;

Na Allmed Braga possuímos serviços específicos para crianças como consultas de promoção de higiene, aplicação de flúor e selantes de fissura e acompanhamento de Ortodontia infantil. Além disso temos convenção com o Cheque-Dentista. Agende já a consulta do seu filho e descubra como podemos ajudar a garantir uma saúde oral forte e duradoura.





# HÁ 23 ANOS A FAZER HISTÓRIA EM BRAGA.

Um espaço especial localizado na Colina de Maximinos, em Braga. Inaugurado há 23 anos por Albino Fernandes, o Colinatrums oferece um ambiente único, onde se mistura a vida agitada da cidade com a tranquilidade de uma linda paisagem verde que se nos apresenta pela frente como uma pintura que nos dá Paz de espírito e faz deste um lugar verdadeiramente aprazível.

Além do excelente serviço de bar e restauração, o Colinatrums é um lugar versátil para diferentes momentos do dia, desde o pequeno almoço, almoço ou para tomar uma bebida à noite, acompanhada de pratos e menus icónicos. Um local que conquistou o coração de muitas pessoas em Braga mas também de quem nos visita, proporcionando um refúgio acolhedor e relaxante para quem procura um momento de calma, seja para socializar ou simplesmente desfrutar de uma boa refeição.

Um óptimo ponto de encontro para passar umas horas fora do ruído, que cada vez é mais raro em muitas cidades.



Com uma decoração com bom gosto, este é um lugar mágico, onde o ambiente marca a diferença.

Visite-nos e comprove.





Rua Damião de Gois nº 11,  
4700 - 028 Braga  
253 215 630 | 915 260 383  
[www.colinatrum.com](http://www.colinatrum.com)

 [colinatrumcafe](https://www.facebook.com/colinatrumcafe)  
 [colinatrum](https://www.instagram.com/colinatrum)

**COLINATRUM**  
CAFÉ

Livro de poesia lançado em Braga

# “ENQUANTO O MAR SE AGITA”

TEXTO: Ricardo Moura

**A** barcelense Daniela Matos Leite acaba de lançar o segundo livro da sua autoria intitulado “Enquanto o Mar se Agita”. Aconteceu na bela livraria “Centésima Página” em pleno pulmão da cidade de Braga. Uma obra de poesia, apresentada por Anabela Barros, Professora de Filologia e História da Língua Portuguesa do Departamento de Estudos Portugueses e Lusófonos da Universidade do Minho, que sucede a “Palavras de Luz e Sombra”, publicada em junho de 2023, em homenagem à mãe.

O vídeo que lançou o mote à sessão pública de apresentação da mais recente obra literária de Daniela Matos Leite – onde pudemos contemplar a beleza arquitetónica e paisagística de Barcelos – foi o melhor condão para a plateia estar atenta e escutar uma autora que sempre alimentou o sonho de ser escritora.

Antes de usar da palavra, coube a Anabela Barros, professora de Filologia e História da Língua Portuguesa do Departamento de Estudos Portugueses e Lusófonos da Universidade do Minho, falar nestes termos “é uma poesia que rescende do ser pleno e da Natureza em que o mesmo se integra totalmente, com tanta humildade como ambição, vendo-a, sentindo-a, cheirando-a, escutando-a, mastigando-a”.

## SONHO CUMPRIDO

Daniela Matos Leite começou por lembrar que a paixão pelas palavras existe desde que tem memória. Primeiro “o encantamento de as desenhar, de as ouvir (a minha mãe era professora), enquanto as soletrava”. Mais tarde, “a maravilha de as conjugar e de com elas construir histórias (e estórias) imaginadas”.

Não estranhou que o contexto familiar e o instinto pela palavra provocassem o sonho de escrever “o meu primeiro sonho foi ser escritora, sentar-me religiosamente à mesma hora, à mesma secretária, e viver das letras e do encanto que lhes encontrava. Não sei quando deixei de acreditar nessa possibilidade, mas nunca me divorciei da leitura e da escrita. Segui outro caminho, o das Ciências, apesar de nunca ter deixado de escrever de forma mais ou menos errática”.

Todavia, esclareceu a escritora, “nos últimos anos, já com os três filhos maiores e, por isso, com outra disponibilidade e disposição, a vontade de me envolver com a escrita voltou firme. Tive algumas pessoas próximas que me orientaram e foram fundamentais nesta aventura da publicação”.

## RESPIRAR A POESIA

Empolgada, a autora garante que “escrever poesia é respirar, é ver o mundo de uma forma real e ideal, é mergulhar na poeticidade da palavra para recriar a vida”.

A poesia de Daniela Matos Leite está associada ao mar. A explicação é linear “há no mar uma dicotomia que sempre me apaixonou. Por um lado, a sua força indomável, a sua imponência, por vezes assustadora, por outro, a serenidade, a beleza quase frágil. A minha conexão com a natureza faz-me depender dele para sobreviver. O fundo do mar, o silêncio que encerra, a energia das marés, os azuis e verdes das águas,



tudo é para mim um mistério arrebatador. E enquanto o mar se agita, o mundo gira e a vida segue ao ritmo do seu ondear”.

## INFLUÊNCIAS

Se o primeiro livro foi dedicado à mãe, numa “urgente vontade de abrir-me à saudade e à dor da perda”, o atual, dividido em quatro partes, “fi-lo por ela e por mim...quem me conhece entenderá”. Daniela Matos Leite explica que estamos perante uma “dicotomia do mundo em que vivemos, alicerçada entre o bem e o mal, entre a justiça e a injustiça, entre o amor e o ódio”. Interrogada sobre influências que recolheu, destaca Sophia de Mello Breyner, Camões e as canções de Fausto.

## SONHO COMANDA A VIDA

Sem se deter, a autora barcelense confessa que “gostaria que um dia os meus netos e bisnetos (se os tiver), ao lerem o que escrevo, saibam que o sonho comanda (realmente) a vida e que me recordem como alguém que não desistiu nunca de se superar e de amar a palavra como um elo de amor, de eternidade, entre mim, a família e o mundo” ao mesmo tempo, rematou: “quem vier a ler as minhas páginas líricas saiba encontrar uma alma feminina devota do espírito, da perfeição, da beleza, acreditando que as divindades nos habitam, mesmo em águas agitadas”.

# THE WINER'S CIRCLE

## 2º ANIVERSÁRIO

É com imensa alegria e gratidão que celebramos o 2.º Aniversário da nossa garrafeira em Braga! Nestes dois anos tivemos o prazer de partilhar com todos os nossos clientes a paixão pelo vinho, a história das nossas vinhas e a arte da enologia que tanto nos encanta, dos mais diversos produtores. Cada garrafa que passou pelas nossas mãos representou mais do que uma simples bebida – foi uma oportunidade de criar experiências inesquecíveis.

Este marco só foi possível graças ao apoio contínuo de todos vós, que confiaram no nosso trabalho e experiência para explorar os sabores, aromas e nuances de rótulos selecionados com tanto carinho. Da nossa seleção regional aos grandes clássicos nacionais, foi uma honra fazer parte de momentos especiais, brindes e celebrações.

Na passagem deste 2.º aniversário da Garrafeira THE WINER'S CIRCLE, o nosso compromisso permanece o mesmo: oferecer produtos de qualidade, mediante um atendimento personalizado e um ambiente acolhedor, onde o vinho é o protagonista de histórias que queremos continuar a contar.

Aproveitamos este momento para agradecer a cada um de vós que fez parte desta caminhada e a qual queremos continuar a trilhar juntos. O nosso muito obrigado a todos os que visitaram a nossa loja, que partilharam as suas preferências e que ajudaram a construir a nossa história.



Que os próximos anos sejam repletos de mais vinhos, mais histórias e, claro, muitos brindes!

Dois anos depois desde a abertura da loja THE WINER'S CIRCLE – um projeto da enóloga Sara Baptista e marido, Luís Pereira – mostramos a nossa satisfação com a possibilidade de oferecer uma experiência diferenciada a quem aprecia um bom vinho, um bom espumante e um bom licor.

O 2.º aniversário da The WINER'S CIRCLE contou com a presença de clientes, amigos e produtores selecionados de várias regiões.

As enólogas Sara Baptista e Patrícia Peixoto garantem continuar a surpreender os clientes para que façam a escolha mais acertada.

### LOJA ON-LINE JÁ ABRIU

Paralelamente à loja física, a The WINER'S CIRCLE tem já disponível uma loja on-line, onde os clientes podem encontrar e encomendar os melhores néctares selecionados com a mestria dos especialistas em enologia.

Contamos com todos para a promoção de mais eventos que se traduzem em momentos de convívio verdadeiramente ímpares.





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

 WINERSCIRCLE

 THE\_WINERSCIRCLE



Mulheres bracarenses na política

## HORTENSE SANTOS: PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE BRAGA E MEMBRO DO CONSELHO GERAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DAS ASSEMBLEIAS MUNICIPAIS

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



**P**residente da Mesa da Assembleia de Braga desde 2013, quando Ricardo Rio foi eleito presidente da Câmara Municipal, Hortense Santos, professora de Geografia e diretora do Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, garante que “o desafio” do autarca foi “uma surpresa”. Considerando que o meio político nacional é, hoje, “mais inclusivo”, a responsável incentiva as mulheres a terem uma participação cívica ativa e a “lutar pelos seus sonhos”.

“Enquanto presidente da Mesa da Assembleia de Braga, sinto estas funções como uma forma de participação cívica e de serviço à comunidade. Preocupei-me sempre em recolher a informação necessária para exercer o cargo o melhor possível e corresponder às

expectativas dos que me elegeram. A minha eleição na Assembleia Municipal foi uma surpresa, sabia que poderia ser difícil porque os eleitos(as) estavam habituados a ver *um presidente*. Mas posso dizer que nunca senti qualquer preconceito no exercício do cargo”, refere a responsável à *Revista Sim*.

A presidente da Assembleia Municipal de Braga indica que foi desde bem cedo e ainda jovem que sentiu despertar em si o interesse pela área política. “Fui sempre atenta aos acontecimentos do país e do mundo, participei sempre nas eleições e referendos, desde os 18 anos. Em 2013, quando convidada por Ricardo Rio fiquei surpreendida, mas aceitei participar na eleição para a Assembleia Municipal”, conta. “Foi um desafio, considerei que poderia contribuir para fazer a diferença no nosso Município”.

***“O momento mais marcante, em termos de vida política, para mim, foi mesmo, em 2013, aquando da eleição para a Assembleia Municipal de Braga enquanto primeira presidente deste órgão autárquico. Estou a cumprir o terceiro mandato como presidente da assembleia e tem sido uma experiência muito gratificante e tento conciliar a minha profissão com o cargo público, mas, às vezes, sinto que não correspondo ao esperado.*”**



Olhando para a representatividade feminina na política, Hortense Santos entende que a participação das mulheres “tem vindo a aumentar” e que, de facto, “as quotas proporcionaram a participação de mais mulheres. Espero que, futuramente, não seja necessário impor quotas. A participação política deve ser uma escolha da própria e não cumprir uma quota”.

A presidente da Assembleia Municipal de Braga diz que a política está, hoje, “mais inclusiva”. “Mas as mulheres precisam sentir que *fazem diferente* e que não precisam *copiar* o comportamento masculino. As mulheres, regra geral, *são mais atentas, pragmáticas e, muitas vezes, conseguem ser mais disponíveis que os homens*”.

A conciliação entre a vida profissional e laboral não é fácil. Hortense Santos explica que, no seu caso, a verdade é que “a minha vida pessoal confunde-se, muitas vezes, com a vida profissional. Valorizo muito a minha profissão, o meu trabalho na escola ocupa muito

tempo e fico com pouco tempo livre. Contudo, não me queixo porque gosto muito de tudo o que faço”.

Por exemplo, não visito e não participo em atividades das freguesias como gostaria, se tivesse mais tempo livre”, sublinha. Refira-se, ainda que nas funções de presidente da Assembleia Municipal Braga, Hortense Santos integra também o Conselho Geral da Associação Nacional das Assembleias Municipais.

Para as mulheres que sonham em seguir carreira política, a presidente da Assembleia Municipal de Braga expressa o voto de que “sintam a vida política como um serviço público, trabalhar para o bem comum, quer seja a nível local ou outros contextos”. Às mulheres em geral e “correndo o risco de repetir ideias comuns, só posso dizer que: sigam os vossos sonhos. Não *desistam*”.

Já foi vereadora da Câmara de Braga e autarca da freguesia de Lamações

# PALMIRA MACIEL: DEPUTADA NA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



**A** pesar de o mundo da política ainda ser maioritariamente masculino, há exemplos de mulheres que mostram como uma carreira política no feminino pode fazer a diferença. É esse o caso da bracarense Palmira Maciel, atualmente deputada na Assembleia da República (AR), depois de ter exercido o cargo de vereadora na Câmara Municipal de Braga e de presidente da Junta de Freguesia de Lamações (JFL). “Sou uma amante do poder local e a proximidade com as pessoas na Junta de freguesia e na Câmara de Braga marcaram a minha passagem com experiências maravilhosas em especial quando conseguia ajudar as pessoas”, resume a deputada.

“Quando se deu o 25 de Abril, tinha 13 anos e uma infância muito feliz, mas sempre atenta às dificuldades e às diferenças sociais daquela época, em especial nas aldeias. A falta de transportes, a falta de água em casa da maior parte das pessoas, a dificuldade das crianças e jovens para prosseguir os estudos, as fábricas

a atrair as jovens meninas para o trabalho foram os principais problemas que fizeram despertar em mim uma vontade forte de querer contribuir para a melhorar qualidade de vida das pessoas”, refere, em entrevista à *Revista Sim*. “A verdade é que os preconceitos e a discriminação só me deram força para continuar a trabalhar”.

Olhando para trás e para a carreira política que construiu, Palmira Maciel confessa que “o que me levou a envolver na política foi o gosto de trabalhar em prol das pessoas e de lhes poder proporcionar uma melhor qualidade de vida, porque só fazendo parte de um partido político é que podia estar na lista da candidatura da Junta de Lamações (1981), maioritariamente masculina, mas fui sempre muito respeitada pelos colegas” e o certo é que “tanto na Junta de Freguesia, na CMB ou na AR todos os dias assistimos a pequenas conquistas e são essas pequenas conquistas que nos dão força para continuar a trabalhar com muito empenho”.

***“Hoje as mulheres já não têm tantos constrangimentos de ordem social e económicos, impeditivos da sua participação e, por isso, devem ter vontade e começar a participar na vida de um partido político”, destaca a responsável. “Seja em casa, no trabalho, na sociedade, é necessário ajudar mais a igualdade de oportunidades entre os homens e as mulheres porque é assim que se assegura as futuras gerações para um modelo de sociedade mais equilibrada, mais justa e mais humanista onde todos exercem os seus direitos e os seus deveres”.***



Enquanto deputada da AR, Palmira Maciel refere como extremamente positivos momentos como “apoiar um governo que aumentou consideravelmente o Salário Mínimo Nacional, conseguiu ultrapassar a crise pandémica (Covid), reduziu o insucesso escolar, fez diminuir o desemprego e deu melhor qualidade de vida aos portugueses”.

Considerando que, na atualidade, “a política é bastante mais inclusiva”, a deputada bracarense sublinha, no entanto, que “as mulheres precisam ter vontade, precisam de escolher as suas prioridades e avançar”. E recorda que “infelizmente foi preciso recorrer às quotas para que as mulheres tivessem maior representatividade na política e eu, enquanto presidente do Departamento Federativo das Mulheres Socialistas, lutei muito para a aprovação da Lei da Paridade que permitiu avanços significativos no equilíbrio de género na vida pública e introduziu o equilíbrio de género nas administrações das empresas públicas e das cotadas em Bolsa e

fez aumentar o patamar mínimo de representatividade de género nas listas eleitorais de 33 por cento, porque a igualdade não pode somente ser proclamada, tem que ser corporizada em ações e atitudes”.

A deputada bracarense diz que quando está a trabalhar, a dedicação é a 100 por cento e todo o tempo que lhe resta é totalmente para a família e os amigos. “Ainda tenho sobre mim heranças culturais muito enraizadas e conciliar a vida pessoal como, filha, irmã, esposa, mãe e agora avó de um neto e uma neta maravilhosos tem sido um desafio que me levam a todos os dias fazer tudo para não falhar, mas construí, juntamente com o meu marido, uma família maravilhosa e estou feliz por isso”.

Como mensagem especialmente dirigida a todas as mulheres, a deputada Palmira Maciel incentiva-as a erguer os braços: “só se vive uma vez, então vamos procurar a felicidade que merecemos”.

# DA INVESTIGAÇÃO À AÇÃO: PORQUE É IMPORTANTE FALAR DAS DESIGUALDADES DE GÉNERO E DOS DIREITOS DAS MULHERES?

# A

igualdade de género é um dos 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e que acaba por ser transversal a todos os outros. Está descrito no documento que estas prioridades visam melhorar a qualidade de vida das pessoas e devem ser incorporadas nas políticas públicas dos países. Vivemos precisamente um tempo em que os direitos humanos, onde estão incluídos os direitos das mulheres, estão a ser alvo de retrocessos a nível mundial. A proliferação de discursos de ódio, os extremismos, populismos e anti-feminismos colocam em causa direitos conquistados e recentram as lutas e as preocupações dos movimentos sociais e da academia.



Carla Cerqueira

Professora Associada e investigadora,  
Universidade Lusófona, CICANT  
carla.cerqueira@ulusofona.pt/carla-  
prec3@gmail.com



Quando se fala de direitos humanos não se podem dar as conquistas como algo adquirido e perene. Como cidadãos há o dever de vigilância contínua de forma a não colocar direitos democráticos em questão. É disto também que se deve falar quando se menciona a pertinência no combate às desigualdades de género. As diversas formas de violência e desigualdade que persistem são ainda muitas vezes silenciadas, como se vissemos apenas a ponta do iceberg.

No relatório sobre a revisão dos direitos das mulheres 30 anos depois da Plataforma de Ação que saiu da Conferência de Pequim, publicado este ano pela ONU Mulheres, pode ler-se que, a nível mundial, a cada 10 minutos, uma mulher ou rapariga é morta pelo parceiro ou por um membro da família, e uma em cada três é alvo de violência física e sexual, tanto em casa quanto fora dela. As mulheres continuam muito vulneráveis no mercado de trabalho e são as principais vítimas de violência, nomeadamente em contextos de guerra.

Se pensarmos em esferas de poder podemos centrar a atenção na área das tecnologias que é central nos dias atuais e que será no futuro. A presença feminina no setor tecnológico continua a ser desigual. De acordo com um relatório da HP, as mulheres têm tendência a candidatar-se apenas quando preenchem 100% dos requisitos de uma vaga neste setor, enquanto os homens o fazem com apenas 60%. Estes dados mostram que elas sentem o maior escrutínio e falta de auto-confiança, aspeto este que a investigação tem

procurado relacionar com a forma como as mulheres são educadas, as expectativas sociais que possuem e que muitas vezes se conformam com visões tradicionais de género. Já dizia Simone de Beauvoir que “ninguém nasce mulher, torna-se mulher” e isto é um claro exemplo disso. Podemos até questionar: porque as mulheres continuam a ser tão escassas em determinadas profissões? Ou porque são menos visíveis? Só 29% dos cargos de liderança tecnológica são ocupados por mulheres.

Mesmo em áreas que existe um grande número de mulheres quem muitas vezes fala e tem visibilidade pública em eventos são homens. Quando se questiona a falta de representatividade os discursos que se levantam fazem emergir perguntas como: não há nada mais importante? A representatividade importa, os exemplos inspiram as crianças a seguir as carreiras nessas áreas em que estão ausentes.

O panorama nacional também nos mostra retrocessos. Dados do INE, recolhidos pela Ransdstat - empresa que trabalha no setor dos recursos humanos - revelam que a diferença salarial entre homens e mulheres aumentou mais de 70% em 10 anos. Há mais mulheres no mercado de trabalho e até em cargos de chefia, mas o salário não está a acompanhar essa evolução e revela fortes desigualdades.

Falar da participação das mulheres na esfera laboral implica olhar para a dimensão da vida privada, da esfera doméstica e do cuidado. De acordo com o estudo ‘As mulheres em Portugal, hoje’ (2019), da Fundação Francisco Manuel dos Santos, 56% do tempo que as mulheres passam acordadas em casa é dedicado a trabalho não pago (3h48m). Este trabalho continua a ser desvalorizado socialmente e a não ser sequer equacionado como uma forma de trabalho que sustenta a sociedade.



Os dados são fundamentais para percebermos os fenómenos, as estatísticas para descortinar os problemas, os estudos com componente mais sociológica, histórica e psicossocial para os entender e encontrar estratégias de ação. É por isso que a investigação neste domínio é tão central e exige que se convoquem múltiplas áreas do saber.



O MIGAITAS  
*Convida*



Dia do  
*Pai*



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425

(CHAMADAS P/ REDE MOVEL NACIONAL)

UM CIBO  
NO PRATO  
RESTAURANTE



TRADICIONAL · REGIONAL · TRANSMONTANO

O Tinto de



# QUINTA DAS CORRIÇAS

## COMBINA COM...

Perdiz de escabeche  
Sopas da mioleira  
Bochechas de vitela assadas  
Arroz de lebre  
Bife do lombo muito especial de boi barrosa de qualidade excepcional  
Posta à mirandesa  
Rodeão de vitela mirandesa  
Secretos de porco bísaro  
Arroz de mísaros  
Javali estufado  
Veado assado  
Ossobuco de vitela assado com especiarias  
Peito de pato com mel e laranja e pimenta preta

*Os vinhos servidos no restaurante são exclusivamente de Trás-os-Montes\*.*

## SÓ NO CIBO NO PRATO



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

*\* Com um total de 24 referências*

# A MOLÉCULA DA MODA!

# M

uito se tem ouvido falar sobre o medicamento do momento, o tal medicamento prescrito para a diabetes tipo 2 e obesidade, o tal Ozempic®, o fármaco lançado como antidiabéticos e que induz emagrecimento “sem esforço”.

Nos últimos anos, o Ozempic®, tem ganhado destaque no tratamento do diabetes tipo 2 e na perda de peso. Esse medicamento, cujo princípio ativo é a semaglutida, pertence à classe dos análogos do GLP-1 (glucagon-like peptide-1). Originalmente desenvolvidos para ajudar no controle glicêmico, como mais uma ferramenta para o controle da diabetes tipo 2, os análogos do GLP-1 tem demonstrado excelentes resultados na redução do peso, tornando-se, também, uma opção, muito viável, e muito procurada para esse fim. Para além do semaglutide existe, também, o liraglutide, entre outros da mesma classe, menos conhecidos pela população.

Dado o seu sucesso, nos EUA existem já empresas, como a HIMS, que fornecem estes fármacos após um breve questionário on-line e de acordo com os objetivos de peso dos utilizadores, havendo posteriormente o envio da dose estabelecida por via postal.

Dada a grande procura destes medicamentos a nível do mundo ocidental a indústria tem apresentado dificuldades na garantia de fornecimento.

O mecanismo de ação destes fármacos baseia-se na imitação da hormona GLP-1, produzida naturalmente pelo nosso intestino, que regula os níveis de glicose no sangue. Essa hormona estimula a liberação de insulina, reduz a produção de glicose e retarda o esvaziamento do estômago. Como resultado, além do controle da diabetes, muitos pacientes experimentam uma perda de peso significativa, com todos os benefícios cardiovasculares, e não só, reconhecidos.

**OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS JÁ RECONHECIDOS INCLUEM:**

- Controle eficaz da glicemia em pacientes com diabetes tipo 2.
- Redução do risco de doenças cardiovasculares.
- Perda de peso
- Aplicabilidade semanal, facilitando a adesão ao tratamento.

**APESAR DOS BENEFÍCIOS, ESTES FÁRMACOS, COMO TODOS OS OUTROS, NÃO SE ENCONTRAM ISENTOS DE EFEITOS COLATERAIS E RISCOS, COMO POR EXEMPLO:**

- Náuseas / vômitos.
- Hipoglicemia
- Diarreia / obstipação.
- Dor abdominal / pancreatite aguda
- Azia
- Contraindicado em pacientes com história pessoal ou familiar de Carcinoma medular da tiroide ou em pacientes com síndrome de neoplasia endócrina múltipla tipo 2

Estes fármacos representam um avanço no tratamento do diabetes tipo 2 e na perda de peso. No entanto, seu uso deve decorrer com responsabilidade e sob orientação médica. A crescente popularidade desses medicamentos reflete sua eficiência, mas também levanta questões sobre segurança em usos não aprovados oficialmente e sem acompanhamento médico adequado.

A prescrição destes fármacos não anula a necessidade da prática de exercício, bem como o cumprimento de uma dieta adequada.

Aguardemos pelos promissores estudos de avaliação de outros benefícios clínicos que estes fármacos parecem induzir, pela redução do peso, pelo controle da obesidade, por redução da inflamação corporal crônica associada à diabetes ou por outras vias ainda não identificadas.

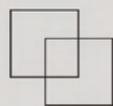


Dr. Arnaldo Saraiva





 **PEIXOTO'S**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



**35 ANOS**

*a realizar sonhos.*

SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt  
www.peixotos.pt



PME lider



## MARÇO: AUTENTICIDADE E IMPACTO POSITIVO, O NOVO LUXO.

# M

Março marca a transição entre o Inverno e a Primavera, símbolo de renovação, mês de novo ano astrológico, mês de novas possibilidades e de celebração de um luxo subtil, sofisticado, intemporal.

Os dias já vão mais longos, as flores começam a brotar, o Sol já se torna mais quente, então, porque não refletir o que realmente significa o Luxo. Nos dias de hoje já não possui o significado de ostentação ou de consumo High-end quality products, mas sim o reflexo de uma elegância em experiências imersivas, com características de acordo com os valores que se apresentam na sociedade actual tais como, qualidade, sustentabilidade, biodiversidade e exclusividade. As grandes marcas de luxo, aos dias de hoje, entendem que o seu verdadeiro valor está em criar momentos que tragam significado para o consumidor. Oferecem algo memorável, que empodera e inspira. Existe uma narrativa sensorial que transporta o consumidor para um Universo da marca, permitindo-o sentir parte de algo maior, envolvendo a arte, o bem estar, o auto cuidado, uma verdadeira experiência holística com valor assente na exclusividade, excelência e sustentabilidade.

O luxo contemporâneo é o equilíbrio entre o refinamento clássico e a ousadia dos novos tempos.

A exclusividade na actualidade, traduz-se em experiências únicas e personalizadas, onde o consumidor procura não

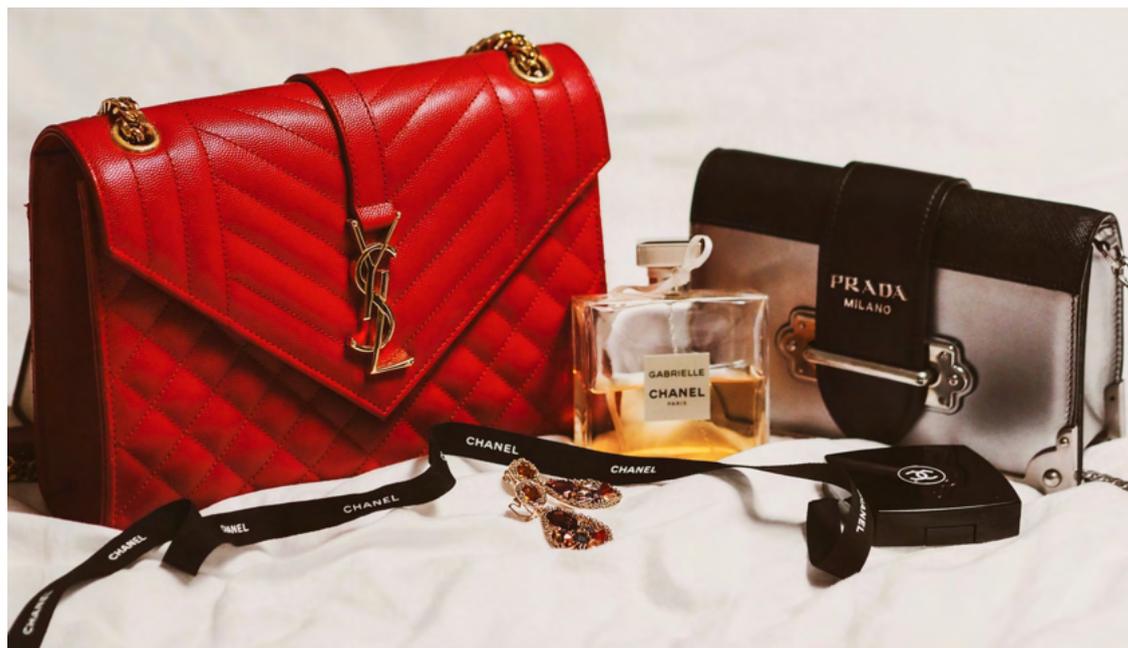
apenas e só um produto, mas vivenciar algo único e irrepetível. Isto é, criar ambientes imersivos, criar uma conexão com a Alma e a sensibilidade, envolver o outro de uma forma em que os cinco sentidos se conectam entre si e tanto poderá acontecer numa prova vínica, como numa estadia ou numa visita a um museu.

O mês de Março que também é dedicado à Mulher e ao Dia do Pai, transformar estes dias com a criação de algo com autenticidade e de impacto positivo, oferecendo momentos que transportem para um universo exclusivo, onde se celebra não só a beleza, mas a história, as conquistas, a identidade destas duas figuras tão importantes que moldam a vida, a força e a sabedoria, o Amor. Abraçar a individualidade, honrando o Dia da Mulher e o Dia do Pai como figuras presentes da actualidade é a promoção de um impacto positivo nas gerações futuras. O que há de melhor, em saber que foi deixado um legado de valores que inspiram as próximas gerações, que provavelmente não as conheceremos, mas que seguem o seu próprio caminho?

O novo conceito de Luxo é imaterial e intangível, conectando-se com a individualidade e o bem estar. Possui uma relação profunda com o nosso Mundo em redor, alinhado com o desejo de viver de forma mais plena, consciente e significativa, tornado o Ser Humano o protagonista da sua própria jornada, única e imersiva!



Joana Vilas Boas





# CAIXA CLICK

É vital tomar  
a medicação  
indicada à  
hora certa!



 **BRAVO DESIGN**®  
[www.bravodesign.pt](http://www.bravodesign.pt)

Bracarense Daniela Vilaça arrecada a terceira medalha de Jiu-Jitsu brasileiro

# “É EXTREMAMENTE GRATIFICANTE E MARAVILHOSO VENCER UMA COMPETIÇÃO”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

**A**os 43 anos, a bracarense Daniela Vilaça é campeã europeia de Jiu-Jitsu brasileiro (categoria Master 3). É o segundo título mais importante do mundo. Esta é já a terceira medalha que a atleta ganha, desta vez no Campeonato Europeu realizado em janeiro, num desporto ao qual ficou rendida no dia em que o experimentou, provando que não há idade para começar uma atividade desportiva e tornar-se uma atleta de sucesso.

“O Jiu-Jitsu é um desporto de muito contato físico e que nos exige um grande nível de concentração e quem vê de fora tem muita dificuldade em querer experimentar, mas a verdade é que mesmo que não percebamos nada no início, algumas aulas depois já conseguimos fazer e entender muita coisa. Quando estou aqui, independentemente das pressões externas que possamos estar a sentir, o foco é de tal ordem que não há espaço para mais nada. Tudo o resto desaparece”, refere a atleta, em entrevista à *Revista Sim*.

“Vim fazer uma aula experimental e inicialmente foi muito difícil conseguir entender, mas vai-se evoluindo aula a aula. É uma evolução muito pessoal, mas o foco é conseguir fazer sempre melhor”, apesar de na ‘turma’ que integra serem praticamente só homens. Chamam-lhe o “alicate” pela performance que tem quando puxa o adversário para a guarda fechada, de onde é difícil sair, comenta o colega Pedro Pereira, antes de entrarem para mais um treino, destacando que a modalidade “é fascinante pela forma como se consegue praticar sem impactos ou nódas negras”.

Daniela entrou no fantástico mundo do Jiu-Jitsu há apenas dois anos e foi nele que encontrou a paz dos seus dias, juntando-se a um grupo de atletas da *Equipa Apex Ludus*, instalada no *Bom Jesus Crossfit*. Hoje assume a modalidade como parte da sua rotina diária. “Eu sempre disse ao Alberto – o instrutor – que não queria ir para as competições, mas uma aposta com uma amiga e colega de treinos levou-me ao primeiro torneio e ganhei o gosto.

A ‘Alicate’ recorda, ainda, com efusividade o momento que disseram o seu nome e lhe levantaram o braço em sinal de vitória. “O principal é raciocinar muito rápido”, conta a atleta, garantindo que “é extremamente gratificante e maravilhoso vencer uma competição”.

A última competição em que participou prolongou-se durante uma semana inteira em Lisboa, onde estiveram presentes mais de 6250 atletas de todas as faixas etárias. “Só nas competições é que tive a noção da quantidade de atletas que existe a praticar esta e agora interessa-me cada vez mais. Gosto de ver e gosto de participar nas competições e é mesmo bom sentirmos o público assistente a torcer por nós e depois tuas lutas. O mais engraçado é ver que como os adversários que defrontas numa outra competição estão a torcer também por ti. É este



nível de empatia que o desporto nos dá e que dificilmente encontramos noutra esfera da vida”.

## Ter +40 anos, filhos, trabalho e uma vida ativa com exercício físico

Daniela Vilaça assinala a importância que o exercício físico tem na sua vida e como a ajuda a alcançar o equilíbrio necessário. “Mulheres que trabalham como nós e que têm mais de 40 anos, filhos e família, que cozinham todos os dias, que estudam e fazem mil e uma outras coisas, esquecem-se, muitas vezes, delas próprias e de cuidar delas porque a família e os outros estão sempre em primeiro lugar e isso não pode ser. Não pode porque o nosso bem-estar e a nossa saúde é essencial”.

“Eu comecei a adorar o Jiu-Jitsu não só pela capacidade física que me dá, mas, sobretudo, pela capacidade de resistência que me potencia quando estou numa situação mais preocupante e conseguir ter a calma de pensar primeiro antes de agir. É maravilhoso”, garante.

Verdadeiramente feliz com os resultados já alcançados por Daniela Vilaça está José Alberto Lima, o instrutor de Jiu-Jitsu e responsável pelo *Clube Apex Ludus*. “Orgulhoso”. “Para um professor, o melhor que pode acontecer é ver os seus alunos a colocar em prática o que treinamos todos os dias. Estou muito orgulhoso da Daniela, sobretudo, porque ela não tem uma vida super agitada mas a forma como se entrega ao treino é exemplar. Não se queixa, ‘rola’ com todos os colegas, independentemente de serem mais fortes, e no Campeonato Europeu de Jiu-Jitsu teve uma performance brilhante. Estou extremamente feliz por ela e acima de tudo por ela demonstrar que apesar de ter começado tarde, com trabalho e esforço conseguem-se alcançar os objetivos com que se sonha”.

**Inúmeros benefícios para o bem-estar físico e mental**

“A nossa equipa tem três anos. Começámos a nossa atividade noutras instalações, mas não tínhamos capacidade de crescimento e foi então que falei com Luís Cerca, o responsável pelo *Bom Jesus Crossfit*, que é uma pessoa impecável e que nos deu a oportunidade de instalar o nosso clube no respetivo ginásio, de onde podemos olhar lá para fora e ser inundados pela paisagem verdejante que envolve o Santuário do Bom Jesus do Monte. Está a ser uma excelente parceria”, indica.

Entre os maiores benefícios do Jiu-Jitsu está a melhoria das capacidades física e mental. “A maioria das pessoas não percebe bem a modalidade porque se baseia muito no contato físico com o colega-adversário. Há pessoas que têm até medo de ser abraçadas e como o Jiu-Jitsu exige um elevado grau de fisicalidade, muitas chegam aqui e conseguem ultrapassar essas barreiras que sentiam. Por outro lado, em termos mentais, o facto de estarmos a lidar com pessoas do nosso peso, muitas vezes mais fortes e com mais experiência, sentimo-nos obrigados a pensar, antes de tomarmos as decisões erradas”, esclarece o instrutor ‘Berto’. “Sem dúvida que esta modalidade ajuda muito os praticantes à concentração e com benefícios claros quer na vida profissional, quer na vida pessoal”.

“Aqui ensinamos técnicas que ajudam a que os praticantes de Jiu-Jitsu a saber agir perante situações de confronto, deixando de parte a inibição que inicialmente sentiam. Trata-se, no fundo, de uma preparação em termos de gestão de possíveis conflitos, em que se parte de uma posição de estabilização e acalmia da situação”.

**Há cada vez mais bracarenses adeptos da modalidade**

Confiança e segurança são as principais emoções que uma arte marcial pode configurar na mente de um praticante “sobretudo se se tratar de pessoas mais tímidas ou que sofrem *bullying*”, garante Alberto, revelando que “muitos chegam aqui inicialmente muito fechados, mas passado uns meses de praticar a modalidade já estão completamente integrados no grupo e aos poucos começam a ganhar mais auto-confiança nas suas habilidades”.

O instrutor ‘Berto’ considera que a aprendizagem deste tipo de técnicas é muito eficaz e com excelentes resultados práticos em termos de desenvolvimento emocional e social. É por isso mesmo que o clube abre agora portas para as crianças, no sentido de potenciar os benefícios que a prática de uma arte marcial pode incrementar desde tenra idade.

Neste momento o clube de Jiu-Jitsu conta com 25 alunos e já este mês vai arrancar com um novo projeto de aulas para crianças. “A nossa expectativa é aumentar o número de alunos e atrair uma nova geração para projetar ainda mais a modalidade”, aponta Berto.

Alberto é instrutor de Jiu-Jitsu há 13 anos. “Trata-se de uma modalidade que tem vindo a crescer e ao longo deste tempo posso afirmar que o Jiu-Jitsu tem vindo a conquistar o interesse de cada vez mais bracarenses”, destaca, recordando que no início ele era o único a dar aulas e hoje em dia são já cerca de 15 escolas em Braga. “Notamos que a modalidade tem crescido todos os anos e já tivemos o primeiro Campeonato de Jiu-Jitsu Brasileiro aqui em Braga no ano passado – o que revela a importância que a modalidade começa a ter”.

A expectativa é que Braga volte a ser palco de mais um campeonato.



# MÁLAGA: SOL, TAPAS NA COSTA DEL SOL

# M

Março chegou, anunciando a primavera e o calor do sul da Espanha! Este mês, exploramos os encantos de Málaga, provando que a Costa del Sol pode ser desfrutada sem esvaziar a carteira. Prepare-se para uma viagem inesquecível, sem abrir mão do conforto e da aventura!

## TRANSPORTE:

A Ryanair voa direta do porto para Malaga diariamente com preços muito acessíveis.

Já em Málaga esquecer o carro alugado é uma excelente opção para poupar! Para estadias curtas, a cidade é facilmente explorada a pé (5-10 minutos do centro à praia). Para estadias mais longas e explorar cidades vizinhas como Ronda ou Nerja, os autocarros interurbanos (Avanza e Alsa) são uma alternativa económica aos táxis ou aluguer de carro.

Málaga possui um eficiente sistema de transporte público: autocarros e metro (com acesso ao aeroporto) são rápidos e acessíveis. Utilize a app da EMT Málaga para planear rotas e comprar bilhetes antecipadamente.

## ALOJAMENTO NO CORAÇÃO DA CIDADE:

Málaga oferece opções para todos os orçamentos. Hostels charmosos no centro histórico disponibilizam quartos privados a preços competitivos. O Airbnb também é uma excelente opção, frequentemente mais económico que hotéis, especialmente para grupos.

## GASTRONOMIA ANDALUZ: TAPAS E MUITO MAIS!

Impossível visitar Málaga sem saborear as tapas! Explore os mercados locais, como o Atarazanas, para comprar ingredientes frescos e preparar piqueniques na praia. As tasas típicas, fora das zonas turísticas, oferecem tapas deliciosas a preços imbatíveis. Peça recomendações aos locais e não deixe de experimentar o espeto de sardinha!

## DEIXO AQUI ALGUMAS SUGESTÕES PARA EXPERIÊNCIAS GASTRONÓMICAS:

- **El Pimpi:** Clássico malagueño, com ambiente tradicional e tapas excelentes.
- **La Taberna del Pintxo:** Variedade de pintxos criativos e saborosos.
- **Bodega La Tranca:** Bodega tradicional com tapas e vinhos andaluzes num ambiente autêntico.

Se és como eu, e poupas no resto da viagem mas gostas de frequentar spots da Moda sugiro o chiringuito Mary Carmen para passar o dia na praia, e os restaurantes Kaleido Málaga Port e Dynamit. Para um Luxo Adicional: José Carlos García.

## ATIVIDADES GRATUITAS:

Málaga oferece inúmeras atividades gratuitas:

- Passeios pelo centro histórico, cheio de lojas, esplanadas e animação, incluindo a Alcazaba (exterior), a Catedral (fachada) e o Teatro Romano.
- Verifique a programação de eventos gratuitos e aproveite os dias/horários de entrada gratuita em alguns museus, como o Pompidou Malaga.
- Desfrute das praias de malagueta e do porto. O muelle uno para fazer o passeio a pé para a praia cheio de esplanadas com vista para o porto é um ótimo lugar para aproveitar o por do sol –aconselho o Nusa Malaga.

## PLANEAMENTO DA SUA VIAGEM:

Reserve voos e alojamento com antecedência.

Uma viagem inesquecível não se mede pelo dinheiro gasto, mas sim pelas experiências vividas!

Málaga espera por ti! Boa viagem!



Marta Vieira



# rodappanorama

## serviços auto



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



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



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

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

 Rodapanorama

### PARCEIROS



A **chef Ana Teixeira** é o rosto do projeto online dedicado à gastronomia reiventada e esteve no Mercado de Braga

# INTIMIDADES NA COZINHA PREPAROU MIL-FOLHAS ESPECIAL NA ‘MESA DA PRAÇA’

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

FOTOS: **Hugo Delgado**

**N**ove anos depois de ter criado o projeto online *Intimidades na Cozinha* (Instagram e Facebook), Ana Teixeira, assessora de comunicação de profissão e chef nas horas vagas, revela-se uma mulher feliz e preenchida pessoal e profissionalmente. O Mercado Municipal de Braga serviu de cenário para as fotografias desta reportagem e para a escolha dos principais ingredientes da receita do *Mil-Folhas* com que nos brindou e que confecionou entusiasticamente no espaço ‘Mesa na Praça’.

Foi a paixão pela gastronomia e pela área da comunicação ecoando no coração de Ana Teixeira que a levaram a dar asas ao projeto online *Intimidades na Cozinha*. É aliando estes seus ‘dois amores’ e uma grande dose de dinamismo e alegria que a nossa *chef* cria uma série de conteúdos-vídeo para as redes sociais do seu projeto, partilhando com o público e os seguidores receitas tradicionais ou inovadoras da gastronomia portuguesa, mas com o ‘toque’ e a mestria da sua autoria, ao sabor do gosto das suas papilas gustativas e ao estilo da sua ‘menina dos olhos’. “O meu desejo nunca foi copiar as receitas, mas, sim, dar-lhes o meu cunho pessoal – o cunho da Ana Teixeira”, conta à reportagem da *Revista Sim*, no seu jeito enternecido e amoroso, enquanto deambula pela cozinha e vai preparando a receita do *Mil-Folhas* – que, um pouco mais tarde, animou também as nossas papilas gustativas.

Ver a Ana a confecionar um prato, seja para uma entrada, como prato principal ou simplesmente para findar uma refeição, é ‘dar de caras’ com a magia de uma arte ancestral. O carinho com que toca nos ingredientes que manipula atravessa-nos a alma porque para a Ana Teixeira, a nossa *chef* Ana, a gastronomia é verdadeiramente “uma arte” e “uma paixão”.

“Esta minha paixão pela cozinha acho que surgiu quando eu ainda era criança e andava sempre atrás da minha mãe para querer cozinhar também, mas tinham medo que eu me magoasse...”, recorda. “Como a minha família teve um estabelecimento na área da restauração, eu habituei-me a fazer os empratamentos. Adorava mesmo! Sempre que saía um serviço para a mesa, lá estava eu para empratar. Quando eu estava presente não havia nenhum serviço que fosse para a mesa sem a minha supervisão e sem pôr o meu apontamento, o meu floreado”, contou.

O gosto pela arte da gastronomia foi sendo apurado ao longo de toda a infância e adolescência de Ana Teixeira, de tal forma que, já na faculdade, o grupo de amigos para quem cozinhou receitas especiais, juntamente com os familiares, lhe foram dando alento para que criasse um projeto de conteúdos digitais através do qual pudesse partilhar as suas receitas e ‘dicas’ culinárias. “Fui alimentando esta ideia durante algum tempo e em 2016 lancei o *Intimidades na Cozinha* nas redes sociais – projeto que continuou a dinamizar porque me dá realmente muito prazer”, confessa a *chef*.





O projeto foi criado precisamente no dia 14 de fevereiro – tradicionalmente o Dia dos Namorados – porque Ana Teixeira quis alocá-lo ao significado que a arte da gastronomia tem para si: “escolhi este dia para mostrar todo o meu amor pela cozinha”. O lançamento oficial e público nas redes sociais aconteceu no dia 25 de abril – “por ser o dia que tenho como referência em termos de liberdade de expressão”. “Na verdade, ninguém reparou na simbologia da escolha destas datas, mas na minha cabeça fez todo o sentido”, gracejou.

O projeto de Ana Teixeira – *Intimidades na Cozinha* – tem sido um sucesso nas redes sociais e, hoje, além dos vídeos a confeccionar as mais diversas iguarias gastronómicas, a criadora partilha também vídeos sobre os vários espaços de restauração que vai percorrendo e para os quais vai sendo convidada a visitar.

“De fato, o projeto tem estado em crescendo, e gostaria até de lhe dedicar mais tempo, mas como tenho outra profissão (Ana Teixeira é assessora de comunicação no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave) dedico-lhe o meu tempo livre e de lazer, pois, neste momento é ainda um *hobbie*”, refere. “Querida muito poder responder a todas as pessoas que interagem comigo através das redes sociais e que me seguem, mas infelizmente o tempo é limitado e não consigo”, disse, indicando, todavia, que “faço o que posso e tudo o que faço e partilho com os outros é feito com muito carinho”.

Quem entra na casa do *Intimidades na Cozinha* encontra um pouco da personalidade da Ana Teixeira. Uma mulher cheia de entusiasmo por partilhar algo que faz com todo o gosto e que desperta os sentidos de qualquer visualizador.

#### Receitas à chef Ana

As receitas de pratos famosos da gastronomia portuguesa, entre outras, são apresentadas por Ana Teixeira nas redes sociais do Instagram e do Facebook do projeto *Intimidades na Cozinha* com a finalidade de serem preparados de forma fácil e rápida por via da reinterpretação da *chef*.

“Eu preparo sempre os meus pratos para a minha família ou para os meus amigos e é isso mesmo que eu pretendo mostrar a quem me segue nas

redes sociais, ensinando algumas ‘dicas’ para facilitar a vida de quem cozinha, mas com um toque especial, mantendo embora todos os sabores. São receitas para o nosso dia-a-dia, fáceis de confeccionar, mas com maior *glamour* e classe porque ‘os olhos também comem’”, reflete Ana Teixeira.

“A aposta passa também por demonstrar ao público algumas técnicas em termos de empratamento e de apresentação com vista a que qualquer pessoa possa fazer ‘um brilharete’ perante familiares ou amigos”, comenta, entre sorrisos rasgados e manuseando com a perícia de um cirurgião a receita do *Mil-Folhas* que preparou que preparou na ‘Mesa da Praça’, dando-lhe os últimos retoques, antes da prova de degustação. “Escolhi esta receita, hoje, para esta edição especial da *Revista Sim*, que homenageia as mulheres, porque é uma recriação minha e era o bolo preferido da minha avó e também é da minha mãe”.

Entretanto e porque “estamos sempre em evolução”, Ana Teixeira foi também adaptando as receitas que reinventa adaptando-as à sua própria imagem, com escolhas de ingredientes “mais saudáveis” para as suas recriações gastronómicas. “Ou seja, podemos comer basicamente sem aquele sentimento de culpa extrema”, comenta, entre risos.

#### “A gastronomia não tem masculinidade nem feminilidade. Tem, acima de tudo, paixão”

“A arte da gastronomia é o amor que se sente pela comida e pelo *glamour* que se concentra na arte da restauração. Não tem masculinidade nem feminilidade. Tem, acima de tudo, paixão”, garante Ana Teixeira. “Reduzir uma arte ao sexismo é estar completamente desatualizado da atualidade.

“Hoje em dia a mulher tem um papel em todo lado, aliás eu trabalho numa instituição – o IPCA – que é gerida e muito bem gerida por uma mulher – a Dra. Maria José Fernandes, que é, sem dúvida um bom exemplo do poder feminino competente”, refere. “A cozinha não é exceção e congratulo-me especialmente pelo fato de a *chef* Marlene ter sido a primeira mulher a ganhar uma ‘Estrela Michelin’ em Portugal, portanto, julgo que estamos a trabalhar bem para mudar as mentalidades e o primeiro passo acabou de ser dado neste ano de 2025. Quem sabe se um dia a Ana Teixeira não ganha também uma ‘Estrela Michelin’?”, graceja.



**Sonho de programa televisivo**

O maior sonho de Ana Teixeira é ter um dia a possibilidade de fazer um programa televisivo dedicado à ‘alta cozinha’. “É um desejo e um sonho”, diz. “Reconheço que a vida de um *chef* é de grande, tanto a nível pessoal como profissional, mas entendo que as suas famílias também já estão muito focadas para a arte”.

**Projeto avança com programa no canal Youtube para mostrar as melhores iguarias gastronómicas de cada município**

Depois de uma primeira experiência de realização de um programa gastronómico dinamizado em parceria com o Município de Marvão e após o desafio do produtor nortenho Paulo Ferrão e que Ana Teixeira garante ter sido “um êxito”, apesar do contexto pandémico devido à Covid-19, o projeto *Intimidades na Cozinha* avança agora com um novo conceito a nível de comunicação com um programa que será divulgado através da plataforma digital Youtube.

“Este projeto em que estou com o Paulo Ferrão é algo em que vamos realmente apostar no sentido de levarmos o *Intimidades na Cozinha* mais longe. O nosso objetivo é estabelecer parcerias com os municípios do país para gravarmos o programa, divulgando as suas receitas mais icónicas e também o seu património, bem como os seus produtos e produtores”, indica a *chef* Ana Teixeira. “Neste momento estamos à procura de municípios que estejam interessados em trabalhar connosco com vista a patrocinar o programa”.

Em termos concretos, o programa *Intimidades na Cozinha* via Youtube pretende a promoção de um município bem como da sua gastronomia local e regional, projetando-o do ponto de vista turístico.

Os pratos e receitas tradicionais de cada município serão reinterpretados depois pela *chef* Ana Teixeira, que os confeccionará à sua maneira. “Darei sempre o meu cunho pessoal à receita que apresentar ao público”, esclarece. “Nunca se tratará de copiar e reproduzir receitas, mas será, antes, uma reinvenção receituária, ou seja, com a minha própria interpretação dos pratos regionais”.



# **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](mailto:CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM)

# AS AUSÊNCIAS QUE MARCAM O DIA DA MULHER E O DIA DO PAI!

# N

o mês que se comemora o Dia da Mulher e o Dia do Pai, desafio-te a olhar com outros olhos para estas celebrações. Enquanto o mundo enche as prateleiras de presentes e bombardeia as redes sociais com imagens perfeitas, há uma realidade silenciosa que muitas vezes passa despercebida: o luto invisível de quem não se encaixa nas expectativas criadas pela sociedade. Mulheres que vivem a dor de redefinir a sua identidade ao tornarem-se mães, ou que enfrentam o vazio de nunca ter sido mães, mas são constantemente lembradas de que esse é o (único) papel esperado. Do outro lado, temos pais que sentem o peso da ausência, filhos que perderam pais cedo demais. Homens que não são pais, porque não podem ou não querem. Celebrar é importante, mas será que já paramos para refletir sobre o que estas datas realmente representam para todos? Há muitas feridas que ninguém vê.

As mulheres carregam lutos silenciosos, lutos invisíveis que moldam as suas vidas de maneiras que a sociedade raramente vê. A pressão de ser mulher, mãe, esposa, profissional e amiga muitas vezes sobrecarrega o coração de quem se sente aprisionada em papéis impostos. No entanto, o luto que se esconde nas entrelinhas é o mais profundo: o luto de deixar de ser mulher para ser mãe, de se perder na jornada da maternidade e na busca pela perfeição. São mulheres que têm de deixar para trás partes de si mesmas, os sonhos pessoais, os desejos, as liber-

dades. E, mesmo assim, muitas vezes não se sentem reconhecidas. São mulheres que, em silêncio, carregam o peso da culpa e da responsabilidade. Mas e aquelas que nunca foram mães? O luto é igualmente pesado. Mulheres que, por escolha ou por circunstâncias da vida, não tiveram filhos e, com isso, enfrentam a constante pressão social que lembra que o valor de uma mulher está atrelado à sua capacidade de gerar vida.

No Dia do Pai, a sociedade repete o mesmo padrão, sem perceber que o luto de muitos filhos e pais é o grande protagonista desse dia. Filhos que perderam os pais cedo demais, filhos que nunca conheceram o afeto de um pai, pais que perderam os filhos e que vivem uma dor eterna, homens que sempre desejaram ter filhos, mas não puderam. E, assim como as mulheres que são constantemente desafiadas por estereótipos e expectativas, muitos pais sentem-se esquecidos, incompreendidos ou, até mesmo, ausentes das suas próprias famílias.

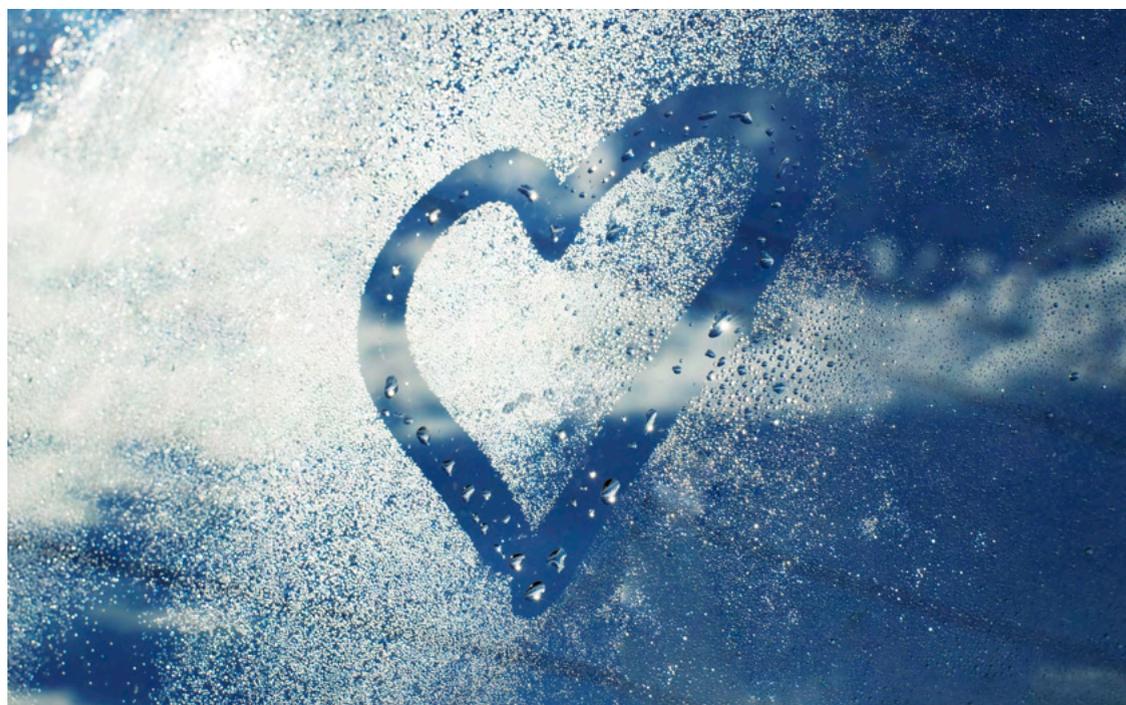
Não estou a dizer que não devemos honrar e celebrar estas datas. Longe disso. Mas o Dia da Mulher e o Dia do Pai podem ser mais do que comemorações: podem ser momentos para refletirmos sobre as ausências, os lutos e as realidades que muitos carregam em silêncio. E, acima de tudo, para celebrar a presença, a resiliência e a força daqueles que, no silêncio, fazem-se cada vez mais fortes.



Patrícia Sousa

**O AMOR SUPERA TUDO**

Email: [info@oamorsuperatudo.pt](mailto: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





# 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](http://www.fut7.pt)  
918 698 939 · 253 323 669

 Fut7\_desportos  Fut7Desportos

# ESTÁTUA DE SAL

# A

**mulher de Lot olhou para trás e transformou-se numa estátua de sal.” Assim reza o versículo 26 do capítulo 19 do Génesis, referindo-se à esposa de Lot, mulher sem nome nem história que desobedeceu à ordem de Deus de fugir da destruição de Sodoma sem olhar para trás. Olhar para trás é sinal de saudade do que Deus odeia. Então porque terá olhado para trás a mulher de Lot? Talvez para não ver mais quem lhe conduzia os passos. Aonde quer que fosse, ela seria sempre a mulher de Lot. A desobediência transformou-a em algo único que ainda hoje está briosamente de pé, segundo dizem, olhando para trás em audacioso desafio, a sul do rio Arnon, às margens do Mar Morto.**

*Estátua de sal* é o título de um fascinante romance memorialista de Maria Ondina Braga, a mulher que desobedeceu a tudo o que se esperava dela. Nascida numa cidade provinciana e convencional, esta Braga que até das estátuas nuas tinha medo (que o diga a Diana do Nosso Café), decidiu olhar por cima do ombro para contemplar um passado que a agarrava ao chão. Numa espécie de saudade catártica, expõe-nos a sua recusa de sujeição igual à daquela mulher angolana que um dia viu e “que parecia possuída de um cansaço tão antigo como a sua condição de mulher” (em *Passagem do Cabo*). Então desfraldou as velas e cavalgou as ondas do mar — sim: Ondina! — em peregrinação rumo à fortuna. Não como Fernão Mendes Pinto na busca da Índia, ou do Eldorado, mas como mulher solitária sem medo da solidão — ou melhor: amante da solidão. Se evocou os antepassados portugueses nas deambulações pelo mundo, não quis do mundo senão a riqueza que é viver. “Eu vim para ver a terra”, disse ela. Para ver, não para ter. A mulher que deveria casar para ser fiel a um costume, nunca casou, nunca atou laços que não se desfizessem com o ténue sopro da maresia. Casar porque, se “a norma do comportamento da mulher casada era nem mais nem menos que a submissão”? (Assim se pode ler em *Vidas vencidas*). Pensava em partir, partir sempre, que só estava bem onde não estava: “Partir é bom, mas pensar em partir é melhor ainda”, porque chegar é o desencanto de um término. “Eu toda livre de compromissos”, proclama. Como apresentar-se melhor alguém que se espanta perante o mundo? Ela achava que o que mais vale a pena

é observar para imaginar. É como manter a virgindade de tudo fazendo amor com a terra. “Tudo nesta terra me impressiona muito, me impressiona de mais”, escreve Maria Ondina acerca de Macau.

Em *Estátua de sal*, olha para trás com saudade blasfema, pondo em causa os imperativos de uma infância inçada de medos à desobediência e de necessidade de mostrar sofrimento: “na igreja, os sacerdotes, as catequistas, contavam casos terríveis de meninos no inferno por pecados não confessados”, ou “chegando a Sexta-Feira Santa, a mãe dizia para ficarmos tristes”.

A escrita espontânea, natural como o curso da água, é o fluir da liberdade. Sem leito confinado, espraia-se o rio com a cor cerúlea do mar, derramando-se para poder alcançar o que fica mais além, para lá do visível, em estímulos sensoriais fazendo lembrar Virginia Woolf, Agustina Bessa-Luís ou Clarice Lispector, mulheres que mergulham profundamente nas paixões da alma através de uma escrita muito íntima, em que sentimos o hálito quente das palavras sussurrando só para nós. A linguagem sugestiva não condescende com a preguiça, obriga a devanear; e as pessoas, passando, não passam em vão, pois são tomadas pela fantasia: “Pessoas que se cruzam, olhares que se tocam. Lembras-te? Parecias-te comigo. Não sei bem em quê. Talvez na distância que respeitavas. Voltámos uma curva. Perdemos-nos ao largo. Que bom agora tornar a encontrar-te!”. Encontrar onde? E quando? Em toda a parte e quando se quiser. Vira-se uma página no dobrar da esquina; e atrás da página está o Universo, tão minúsculo como o cubículo de dormir de Maria Ondina, ou como a mesa onde escrevia, que tinha dois palmos, suficientemente vasta para nela caber a viagem: “acima de tudo, quero encontrar-me comigo”.

E o que é a saudade senão evocar o que é bom, que até do rio sujo só evapora o que é água pura? Termina com Maria Ondina Braga mostrando carinho por alguns pormenores estimulantes da cidade onde nasceu: “Braga tem assim nomes lindos de santos a dar poesia aos velhos lugares. É a Senhora do Leite, a Senhora-a-Branca, o Bom Jesus” — Bom Jesus que é para ela “um poema mineral”.



João Nuno Azambuja



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

*Tenho uma filha de quatro anos. Como nunca casei com a mãe dela, precisei de declarar que era o pai, quando ela nasceu. Separámo-nos recentemente e a mãe confessou ter havido outra pessoa, durante a nossa relação. Isso deixou-me receoso de que a menina talvez não seja minha filha. No entanto, a mãe recusa-se a fazer um teste de ADN, o que aumenta as minhas suspeitas. O que posso fazer?*



## VERDADE BIOLÓGICA E PATERNIDADE



**Caro leitor,**

A vida chega até nós por meio de metade do que compõe a nossa mãe e de metade do que compõe o nosso pai. Conhecê-los, assim como a sua história, permite-nos compreender melhor quem somos. A busca pela verdade biológica surge de uma necessidade intrínseca de saber quem nos deu a vida e de reconhecer e honrar o seu lugar.

A lei portuguesa considera a presunção de paternidade relativamente ao marido da mãe. Assim, se uma mulher casada tiver um filho, presume-se que o pai da criança é o marido da mãe. Por outro lado, nos casos em que um filho nasce fora do casamento, a paternidade é estabelecida pelo reconhecimento. Neste caso, o pretense pai da criança terá que reconhecer aquela criança como sendo sua filha. Esse reconhecimento é efetuado por perfilhação ou decisão judicial em ação de investigação.

A perfilhação, que foi o ato praticado pelo leitor aquando do nascimento da menina que considerou ser sua filha, faz-se, entre outras modalidades, por declaração prestada perante funcionário do registo civil, podendo ser efetuada a todo o tempo. Porém, quando não corresponder à verdade, é possível contestar a sua validade.

Atendendo à confissão efetuada pela mãe da menina após a separação do casal, o leitor passou a considerar que a menção de paternidade poderá não corresponder à verdade biológica. Nessa sequência, não sendo possível a resolução da ques-

tão de modo extrajudicial, através da realização pessoal e livre de exames hematológicos para apurar da paternidade da criança, há a possibilidade de pedir a intervenção do tribunal, através de uma ação de impugnação da perfilhação.

Enquanto perfilhante, ou seja, pessoa que declarou ser o pai da criança, o leitor tem legitimidade para intentar a ação, a todo o tempo. Nela, poderá colocar em causa a perfilhação outrora declarada, requerendo, designadamente, que seja ordenada a realização de testes que possam comprovar ou excluir a paternidade de quem perfilhou a criança.

Nesse último caso, sendo provada que a criança não é filha biológica do perfilhante, é possível o cancelamento da paternidade constante do assento de nascimento da criança, assim como a eliminação de quaisquer qualidades e obrigações hereditárias.

Enquanto a mãe nos dá a vida, nos nutre e garante a nossa sobrevivência, é do pai que recebemos a capacidade e a segurança para tomar decisões. A dúvida sobre a paternidade pode prejudicar a criação ou a manutenção do vínculo paterno-filial, sendo essencial tanto para a criança como para o suposto pai a descoberta da verdade biológica. No entanto, independentemente dessa verdade, vale a pena refletir sobre a importância de preservar o vínculo emocional com a criança. Embora os pais biológicos tenham o seu devido lugar na história de uma criança, o amor muitas vezes transcende a biologia.



*Dra. Filipa Menezes*  
ADVOGADA

NOVA  
ARCADA

# BRAGA Blues

BLUES  
SESSIONS



By Vitale Arts - www.vitale.arts

espaço vita

21 DE  
MARÇO

# THE ANIMALS

BILHETES



BRAGA  
Município

CO-ORGANIZAÇÃO

BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA  
DA CULTURA

PATROCÍNIO



PIRES JOALHEIROS®  
BRAGA

Frederico Castro, presidente da Câmara da Póvoa de Lanhoso, perspetiva que “estas sejam as melhores festas de sempre”

## PÓVOA DE LANHOSO VIVE AS GRANDIOSAS FESTAS EM HONRA DE SÃO JOSÉ

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

**A** Póvoa de Lanhoso vive, por estes dias, as grandiosas festividades em honra de São José, com feriado assinalado precisamente no Dia do Pai, a 19 de Março. As festas povoenses são uma das primeiras grandes romarias do Minho e têm uma tradição secular. Com a ambição de que estas “sejam as melhores festas de S. José de sempre”, o presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, Frederico Castro, assinala o “cartaz robusto” com várias estrelas da música nacional a subir ao palco como os concertos de Ana Moura, da banda Quatro e Meia e dos Papillon com vista a “proporcionar momentos de bem estar e felicidade”, servindo de atrativo para toda a região.

Até ao próximo dia 24, a vila povoense está ao rubro, propondo uma série de iniciativas lúdicas e culturais que prometem agregar a comunidade e atrair visitantes e turistas, arrancando com a inauguração da exposição herálfica do concelho na Praça Eng.º Armando Rodrigues e de um momento evocativo ao bicentenário do escritor Camilo Castelo Branco. “Conseguimos trabalhar numa parceria que vai aditar o cartaz destas festas e trazer algo mais que ajude a proporcionar momentos de felicidade a todos os que participarem nas festividades”, sublinha o autarca.

Com um programa iminentemente religioso, as Festas de São José incluem no seu programa um Cortejo Etnográfico de São José ‘Raízes e Tradições’ que faz jus ao concelho e vivem o seu ponto alto no próximo dia 19 com a missa solene e a Majestosa Procissão em honra do santo

com 34 andores, em representação das 29 paróquias do arceprelado, e que este ano contará ainda com o andor da Confraria de Nossa Senhora do Amparo e com a Banda Musical de Calvos e a Banda de Música dos Bombeiros Voluntários a garantir a solenidade dos passos.

Em termos programáticos destaque-se, também, a realização da tradicional Feira Franca de São José que inclui um concurso pecuário com prémios para a “melhor junta de bois”, “melhor junta de touros”, “melhor cavalo” e “melhor égua”.

Do cartaz festivo fazem parte inúmeros artistas da região minhota como Helder Baptista, Tiago Maroto e os ‘Amigos de Sobrepasta’, entre muitos outros, para além da participação das bandas filarmónicas, grupos de cavaquinhos, cantares tradicionais e as famosas ‘chegas de bois’ – a realizar na tarde do dia 23 no Parque do Pontido.

### FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO LEVA À MESA CABRITO ASSADO

A realização do fim-de-semana gastronómico entre os próximos dias 15 e 19 serve de mais um atrativo turístico para uma visita à vila da Póvoa de Lanhoso para degustar o ‘Cabrito à São José’ e a iguaria ‘Rochas do Pilar’.

Estas especialidades gastronómicas locais podem ser degustadas nos restaurantes aderentes. Os visitantes podem ainda usufruir do desconto de 10% nos estabelecimentos hoteleiros que se associaram a esta ação promocional.





LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Delegação - Braga

Em Fevereiro, foram várias as iniciativas desenvolvidas sob o mote **UNIDOS POR CADA UM**.

No dia **22 de Fevereiro**, numa iniciativa conjunta entre a Delegação de Braga e a Junta de Freguesia de S. Vítor, a Associação Jovem Coop e a Agere, realizou-se uma Visita às Sete Fontes, numa iniciativa que pretendeu unir a comunidade num **CORDÃO HUMANO**, gesto simbólico de solidariedade e de homenagem para com todos aqueles que convivem diretamente com a doença oncológica.



**11 MAR 25 | 18H30**

Local: Delegação de Braga. Rua de Santa Margarida, n.º2A, 1.ºD

**PRESERVAR O FUTURO:**  
FERTILIDADE E ONCOLOGIA EM PERSPETIVA

delegacao.braga@ligacontracancro.pt | 914619626.pt | www.ligacontracancro.pt

## MARÇO

Damos agora as mãos ao mês de Março, um mês que assinala o **DIA INTERNACIONAL DA MULHER**. Nesse sentido, e mantendo o foco na promoção da consciencialização da comunidade para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro, mas também para o impacto do mesmo, a Delegação de Braga terá, à semelhança de anos anteriores, uma agenda direcionada à **SAÚDE DA MULHER**. Temas como a **fertilidade na mulher** e no casal, o **autocuidado** durante e após o processo de doença, a **atividade física** e a **expressão pela arte** serão alvo da nossa reflexão este mês.

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

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

# DESAFIOS ÚNICOS EM QUATRO CONTINENTES

Explora o mundo enquanto corre por trilhos

Por: Trail-Running.pt Fotos: Ian Roberge; © UTMB; Goshots; Toño



## Ultra-Trail Great Wall by UTMB®

**China**  
**16 - 18 maio**

dajingmen.utmb.world

Uma oportunidade verdadeiramente extraordinária para correr ao longo de um dos marcos mais icônicos do mundo — a Grande Muralha da China. Este evento terá lugar na área de Qiaoxi, na cidade de Zhangjiakou, província de Hebei, proporcionando uma emocionante fusão de história, cultura e beleza natural.

Para além de uma viagem pela história, os trilhos percorrem paisagens impressionantes que evidenciam o encanto singular desta cidade montanhosa. Os participantes poderão desfrutar de vistas panorâmicas da cidade de Zhangjiakou e observar, de perto, as características históricas da Grande Muralha da China, da Dinastia Ming.

Os atletas podem escolher uma das quatro provas do evento: 103,7 km com 4.173 m D+; 53,8 km com 2.288 m D+; 32,2 km com 1.435 m D+; 10,8 km com 446 m D+.



## Ultra-Trail Harricana™

**Canadá**  
**05 - 07 setembro**

ultratrailharricana.com

Desde a sua criação, há catorze anos, o Ultra-Trail Harricana consolidou-se como uma re-

ferência no trail running no Quebec, sendo, atualmente, o evento mais popular do país.

Localizada a cerca de 130 km da cidade de Quebec, Charlevoix destaca-se pela sua hospitalidade e pelas paisagens deslumbrantes. Reconhecida como reserva da biosfera pela UNESCO, Charlevoix oferece um desafio único no coração da floresta boreal, com trilhos sinuosos e um terreno moldado por uma geologia singular, resultante do impacto de um meteorito.

O evento apresenta onze distâncias competitivas: 122,5 km com 4.220 m D+; 78 km com 2.146 m D+; 63 km com 1.870 m D+; 60,1 km com 2.390 m D+; 42,7 km com 1.300 m D+; 42 km com 1.545 m D+; 28 km com 1.000 m D+; 20,1 km com 740 m D+; 20,1 km com 740 m D+ (noturno); 10 km com 220 m D+; 5 km.



## Salomon Cappadocia Ultra-Trail®

**Turquia**  
**17 - 19 outubro**

cappadociaultratrail.com

A Capadócia, uma das mais fascinantes regiões da Turquia, é um destino que parece saído diretamente de um conto de fadas. Este evento singular propõe uma aventura pelas colinas e vales da Capadócia, um património mundial da UNESCO, conhecido pelas suas maravilhas naturais excecionais e uma herança histórica incomparável.

Com a sua paisagem lunar, a Capadócia é um dos destinos mais privilegiados do mundo para viagens de balão de ar quente, que poderão ser observados em parte do percurso.

Os participantes dispõem de quatro provas: 119 km, com 3.730 m D+; 63 km, com 2.030 m D+; 38 km, com 1.120 m D+; 14 km, com 308 m D+ (uma novidade este ano). As três maiores distâncias podem ser realizadas individualmente ou em estafetas.



## Santo Antão Triangle Trail

**Cabo Verde**

**05 - 07 dezembro**

caboverdetrailseries.com

O Santo Antão Triangle Trail integra o circuito Cabo Verde Trail Series, um conjunto de cinco eventos que levará o trail running às ilhas do Fogo, Santiago, São Vicente, Boavista e Santo Antão.

Cabo Verde oferece condições únicas para o desenvolvimento do "Turismo de Aventura e Natureza", com uma ampla diversidade de características climáticas, geográficas, orográficas, ambientais, históricas e culturais.

Santo Antão, a segunda maior ilha de Cabo Verde, destaca-se pela sua natureza intocada, paisagens deslumbrantes, montanhas imponentes, vales profundos e trilhos desafiantes.

O Santo Antão Triangle Trail proporciona aos participantes a oportunidade de explorar estes trilhos numa competição emocionante e cheia de aventura, composta por três etapas realizadas em diferentes municípios.

Os corredores podem optar por uma das duas modalidades disponíveis:

- Trail Longo: 28 km com 1.354 m D+; 29 km com 1.972 m D+; 28 km com 1.354 m D+.

- Trail Sprint: 15,8 km com 653 m D+; 13,5 km com 1.028 m D+; 18,6 km com 1.318 m D+.

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



S U P L E M E N T O

# MODA & BELEZA

PRIMAVERA · VERÃO

# Janes

adidas adidas by Stella McCartney Alice+Olivia **AMI Paris** Aspesi  
**Autry** Canada Goose Church's Dsquared2 Etro Frame Golden Goose Herno  
Hogan Jacob Cohën John Smedley Max Mara Miu Miu Moncler  
Moncler Genius Moncler Grenoble Mother On Running  
Paul & Shark Paul Smith Plan C Polo Ralph Lauren Prada  
Premiata PS by Paul Smith Sebago Stone Island  
Valentino Garavani VAVA Zegna Zimmermann

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

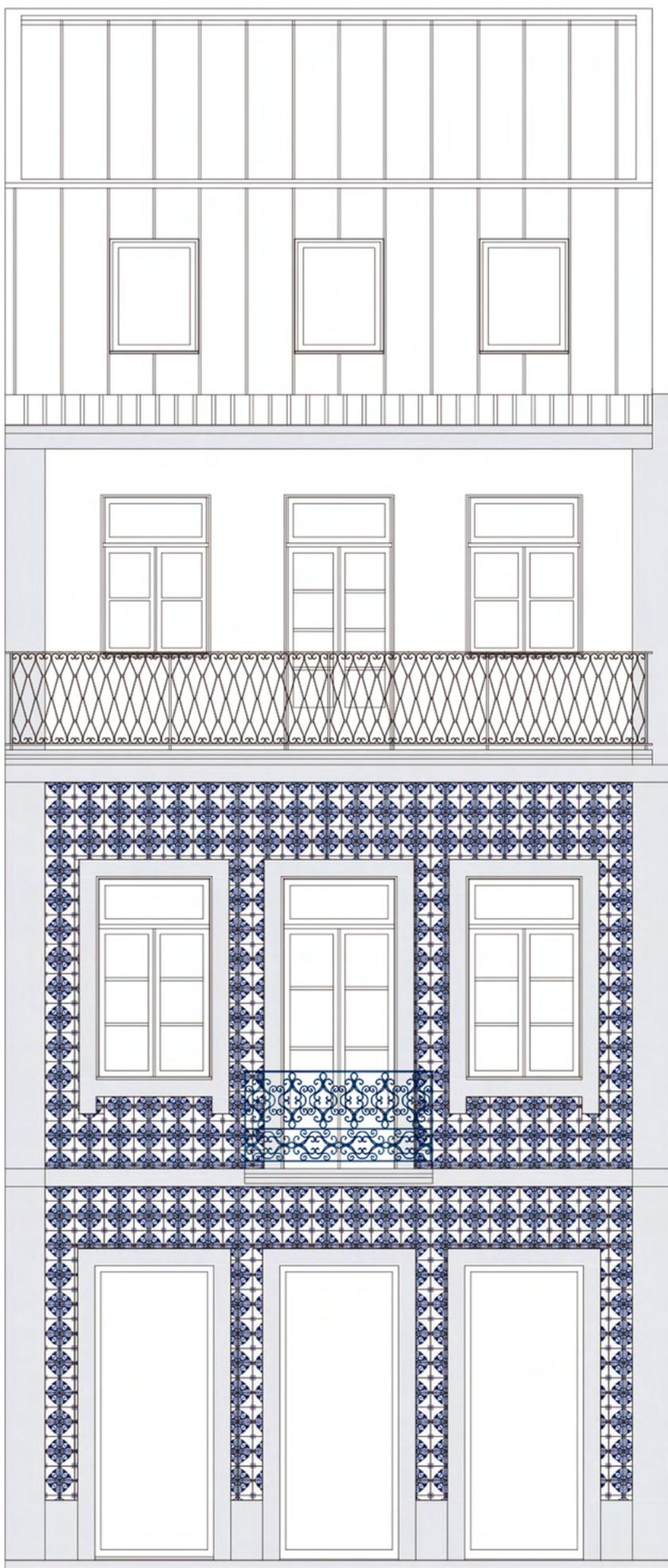




HOLMES PLACE

My progress is  
**powered by Genius.**

SAIBA MAIS NUM CLUBE HOLMES PLACE



# Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Primavera/ Verão 2025, que já se encontra disponível na nossa loja.

#### Loja

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

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonialage

ig boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: [www.boutiqueantonialage.com](http://www.boutiqueantonialage.com) (em construção)

PHILOSOPHY  
DI  
LORENZO SERAFINI

ZADIG & VOLTAIRE

NOTSHY  
CASHMERE

EDWARD  
ACHOUR  
PARIS

ERMANNO  
FIRENZE

self-  
portrait

BCBGMAXAZRIA

DVF  
DIANE VON FURSTENBERG



ANINE BING

momonì

LIVIANA CONTI

CAMBIO

BETTA  
CORRADI  
HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA  
AMSTERDAM



PEUTEREY

BOUTIQUE  
MOSCHINO

PRIMAVERA • VERÃO 2025

# Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

## MOCHA MOUSSE: A TENDÊNCIA QUE REDEFINE O LUXO E A SOFISTICAÇÃO NO UNIVERSO DA COLORAÇÃO

**A** cada ano, novas tendências emergem no universo da coloração capilar, refletindo não apenas a evolução estética, mas também as preferências e estilos de vida das clientes. Em 2025, o tom Mocha Mousse assume o protagonismo, consolidando-se como a escolha ideal para quem procura um visual sofisticado, requintado e intemporal.

No espaço Cristina Moita, referência em cabelos de luxo e saúde capilar, esta tendência é trabalhada com um rigor técnico inigualável, garantindo um resultado personalizado e harmonioso.

“A cor é um elemento fundamental na construção da imagem, mas a escolha certa vai muito além da tendência. No nosso espaço, utilizamos o visagismo, a consultoria de imagem e a coloração pessoal para definir o tom que mais valoriza cada cliente. O Mocha Mousse é versátil, elegante e atemporal, mas o segredo está no equilíbrio e na personalização do visual”, explica Cristina Moita.

### BALAYAGE COM VISAGISMO: A TÉCNICA QUE REALÇA A BELEZA NATURAL

Reconhecida pelo seu trabalho de excelência, a equipa Cristina Moita eleva a arte da balayage a um novo patamar, aliando a técnica à consultoria de imagem e coloração pessoal. Cada detalhe é pensado estrategicamente, desde a intensidade dos reflexos até à transição de tons, para criar um efeito natural, luminoso e exclusivo.

“O nosso compromisso com a qualidade exige um estudo aprofundado antes de qualquer transformação. O visagismo permite-nos perceber quais os tons e técnicas que mais favorecem o rosto, enquanto a coloração pessoal assegura que o resultado final esteja em perfeita harmonia com a pele e a identidade da cliente”, sublinha Cristina.



Além da beleza estética, a saúde capilar continua a ser uma prioridade no espaço. “Acreditamos que um cabelo verdadeiramente bonito começa pela saúde. Trabalhamos apenas com produtos de elevada qualidade e técnicas que respeitam a integridade do fio, garantindo um resultado duradouro e sofisticado”, acrescenta.

### QUALIDADE E RIGOR: A MARCA REGISTRADA DE CRISTINA MOITA

Com um trabalho que se distingue pelo rigor técnico, personalização e sofisticação, Cris-

tina Moita e a sua equipa continuam a definir padrões elevados no universo da coloração e do tratamento capilar. Cada cliente recebe um atendimento exclusivo, onde o detalhe e a precisão são elementos essenciais para garantir um resultado impecável.

“Mais do que seguir tendências, a nossa missão é criar cabelos de luxo, que transmitam requinte e autenticidade. O Mocha Mousse representa essa elegância natural e intemporal, mas é o nosso trabalho de personalização que transforma cada coloração numa experiência única”, conclui Cristina Moita.



 [cristinamoitacabeleireiros](https://www.facebook.com/cristinamoitacabeleireiros)  
 [cristinamoita.cabeleireiros](https://www.instagram.com/cristinamoita.cabeleireiros)

Praça Paulo Vidal 21  
 4715-213 Braga  
 914 488 837

*Cristina Moita*  
 SAÚDE CAPILAR



camel  
ACTIVE

CAMEL  
ACTIVE



Edifício Olympus  
Rua Cidade do Porto, 87  
4705-086 Braga  
253 691 067

[www.camelactive.de](http://www.camelactive.de)

Outdoor Casual Wear

Cândida Pinto

# TENDÊNCIAS PRIMAVERA VERÃO 2025

A Moda apresenta-se mais otimista, divertida e juvenil. Cândida Pinto (Designer de Moda, Stylist) apresenta as principais tendências.

## ETERNAL STRIPES



ERDEM

Riscas em camadas, riscas sobrepostas e conjugação de padrões renovam a proposta de regresso de uma tendência intemporal.

## LEGS IN LEGS OUT



VICTORIA BECKHAM

Pernas em destaque, em peças assimétricas e cortes inesperados. Pernas como nunca as vimos.

## MICRO NANO MINI



ROTATE

O micro impera, em calções e saias mini.

## BUBBLY



SIMONE ROCHA

As volumetrias regressam, em formato balão, com tutus e silhuetas voluptuosas.

## PLAYFUL PLAIDS



BOTTEGA VENETA

Mais uma referência clássica reinventada em combinações inusitadas.

*Nova Coleção*  
PRIMAVERA · VERÃO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE  
[www.jorgelima.pt](http://www.jorgelima.pt)

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

**MUND**   
**DO DESPORTO** =<sup>®</sup>=  
REGISTO Nº 3817

# NA VANGUARDA DA MODA EM BRAGA



Em pleno coração de Braga, junto ao emblemático Arco da Porta Nova, encontra-se a loja “O Mundo do Desporto”, é uma verdadeira referência para os amantes de desporto e moda. Esta Sneakers Concept Store, oferece uma vasta gama de produtos desportivos, com especial destaque para os modelos de sapatilhas e calçado desportivo de várias marcas, onde cada cliente encontra o par perfeito para o seu estilo e conforto.

Com um portfólio diversificado, a loja apresenta as últimas tendências e os modelos mais procurados, sempre com qualidade e inovação. “O Mundo do Desporto”, é, também, representante oficial da mundialmente reconhecida ECCO, uma marca que se destaca pelo seu conforto e durabilidade, sendo uma das mais consagradas no segmento de calçado desportivo.

Além da ECCO, os clientes podem contar com uma ampla seleção de marcas de renome, como New Balance, Adidas, Lacoste, Allstar, Nike, entre outras, oferecendo sempre as opções mais modernas e em sintonia com as últimas tendências do mercado.

Mais do que uma loja de desporto, o Mundo do Desporto destaca-se pelo seu atendimento personalizado, com profissionais que ajudam cada cliente a encontrar o produto ideal, de acordo com as suas necessidades e preferências. E, para tornar a experiência ainda mais atrativa, a loja oferece os melhores preços do mercado, tornando-a uma opção obrigatória para quem procura qualidade e estilo.

Seja para praticar desporto ou para complementar o seu visual, “O Mundo do Desporto”, é o destino perfeito para quem busca calçado e artigos desportivos de topo em Braga.



**O Mundo do Desporto, há décadas a trabalhar em troféus, como taças e brindes para clubes profissionais e amadores.**



**MUNDO**   
**DO DESPORTO**   
REGISTO Nº 3817



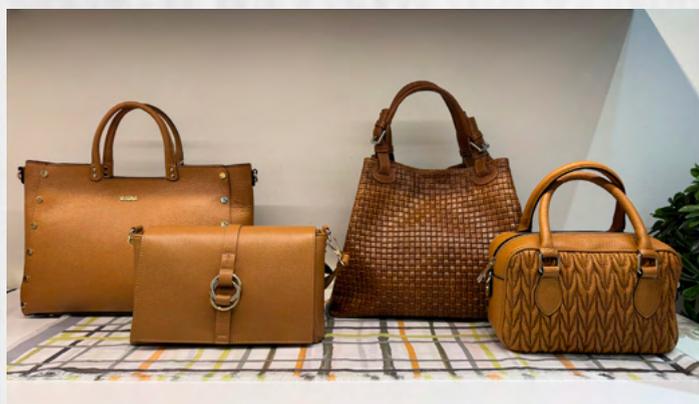
**PLANETADBRAGA**

Praça Conde São Joaquim, 42  
(Arco da Porta Nova)  
4700-421 Braga  
253 263 859  
(Chamada para fixa nacional)

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

[geral@mundododesporto.com](mailto:geral@mundododesporto.com)





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

f SINTETY

LOVE  
MOSCHINO.

MK MICHAEL KORS

TOUS  
jewellers since 1920

COCCINELLE

V  
VALENTINO

URBAN SHELTERS



TENDÊNCIAS  
PRIMAVERA  
VERÃO 2025

CHANEL

Casulos urbanos reinventados sob forma de capas e abrigos.

NOT SO SHEER



HERMÉS

Transparências elegantes e estratégicas, que indiciam sem revelar.

SPORT LUXE



DIOR

Conforto aliado ao luxo - persiste a tendência mais resistente de todas.

LADYLIKE YET AGAIN



BALENCIAGA

A feminilidade resiste sempre ao teste do tempo, e esta estação sugere silhuetas polidas, sonhadoras e elegantes.

SOFT POWER DRESSING



DRIES VAN NOTEN

A alfaiataria suaviza-se, as estruturas libertam-se.

FLOWERS FOR SPRING



LOEWE

Podem não ser groundbreaking, mas Primavera sem flores não é Primavera.



# MOSQUITO

Design que incomoda



**VAMOS  
INCOMODAR,  
DE FORMA  
POSITIVA,  
VAMOS  
INCOMODAR A  
INDÚSTRIA COM  
DESAFIOS**



Sair da zona de conforto com projetos desafiantes cruzando indústrias, ideias, processos criativos, formas de estar, ser e fazer. Tudo isto por um bem maior, proporcionar ao mercado produtos de alta qualidade carregados de inovação e personalidade.

Tudo isto para que quem nos procura possa sentir nos nossos produtos a essência única e apaixonante dos nossos projetos.

Vamos incomodar a indústria para mostrar o que nela tem de melhor. Somos do Minho onde a qualidade e paixão pelos produtos se respira em cada recanto e nós viemos para a desafiar e promover com paixão.



*Sentes-te picado?*

Conecta-te



+351 917 926

# GRÁCIA

— SOFIA —

CAREFULLY CRAFTED TEXTILES

# mhodzi

seeds of the soul



Há 20 anos, a Grácia criou a empresa 'Grácia Sofia Lda.', uma empresa de trabalhos manuais, que produz todo o tipo de aplicações para a área do vestuário, calçado, têxteis lar e joalharia. Entre estas aplicações estão os crochês, los macramés, as flores, os laços, os favos, as pulseiras, os colares, os anéis, os brincos, os acessórios de cabelo, entre muitos outros trabalhos. A 'Grácia Sofia Lda.' Trabalha com vários tipos de tecido, malhas, cordões, fitas, fios, ráfia, pedras, pérolas, missangas, canutilhos, entre outros materiais. Grande parte dos produtos criados destinam-se à exportação para o Reino Unido, França e Itália.



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

Saiba mais sobre a marca



# 57<sup>a</sup>

FEIRA INTERNACIONAL DE  
AGRICULTURA, PECUÁRIA E ALIMENTAÇÃO

# AGRO

3 - 6 ABRIL 2025



**VISITE-NOS!**

QUINTA: 10H ÀS 23H  
SEXTA E SÁBADO: 10H ÀS 24H  
DOMINGO: 10H ÀS 20H



**BILHETES A VENDA NO  
FORUM BRAGA E EM  
MEO BLUETICKET**

BILHETES PAGO A PARTIR  
DOS 11 ANOS: 3,5€

**EVITE FILAS  
COMPRA  
AQUI**





GRUPO  
MOVE

# ESTAMOS A RECRUTAR

CONTACTE-NOS!

925 785 916

VISITE-NOS!

AVENIDA DA LIBERDADE  
C.C. GRANJINHOS, LOJA 426  
4710-249 BRAGA

SAIBA +



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





GRUPO  
MOVE

MIGUEL PEREIRA  
& RUI TEIXEIRA

# NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

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

Fale connosco!

**Miguel Pereira**

**961 729 254**

**Rui Teixeira**

**961 778 690**

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



**LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!**

# 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