

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

sim[®]

305
ABRIL 2025

 revistasim

 revistasim.pt

18 | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | DIRETOR: CARLOS PEREIRA



CF

Comunidade de Estilistas

CF

Cabeleireiro | Estética

“PRIMEIRO ANO DE TRANSFORMAÇÕES”



Há um ano, Catarina Ferreira e Carla Ferreira abriram as portas do CF Cabeleireiro / Estética, um espaço que rapidamente se tornou um verdadeiro refúgio de beleza e bem-estar em Braga - Fraião, o salão oferece uma experiência única, onde cada detalhe é pensado para proporcionar conforto e satisfação aos clientes.

Com uma vasta experiência na área, Catarina e Carla trouxeram para este projeto a sua paixão pela arte de transformar, oferecendo serviços de cabeleireiro e estética diferenciados.

Quem escolhe este espaço não apenas cuida da sua beleza, mas também encontra um ambiente acolhedor, onde se sente em casa desde o primeiro momento.

Neste primeiro aniversário, queremos agradecer a todos que fizeram parte desta caminhada e continuam a confiar no nosso trabalho.

A cada cliente que visita o CF, renovamos o nosso compromisso em oferecer o melhor serviço, sempre com dedicação, carinho e profissionalismo, onde a beleza se encontra com a sensação de bem-estar e confiança.

CABELEIREIRO

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

ESTÉTICA

- Massagens corporais
- Tratamentos de Corpo e Rosto
- Epilação
- Laser
- Verniz gel
- Nail art



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



cf.cabeleireiroo

CF

Cabeleireiro | Estética



prime smile

APOSTA NA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE ENTRE MÉDICO E PACIENTE

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

ABRIL



*'Abril de mim'
"Abril não me sai da boca
Não me sai do sangue
O meu corpo tem de Abril
as águas
Os rios os olhos as palavras
Respiro Abril como quem canta
(...)
Desde que Abril se
derramou
No vermelho dos cravos, dos
abraços sem fim
E das madrugadas sem sono
Brotaram os heróis que
semearam a liberdade".*

Artur Coimbra



Marta Amaral
Caldeira

Como passar por Abril e não falar de Liberdade? Para mim, que a tenho como o maior dos valores da Democracia, não faria sentido. Falemos um pouco de história deste nosso Abril português, recordando que foi precisamente a 25 de Abril de 1975 que ocorreram as primeiras eleições livres realizadas em Portugal. Esse será o mote este ano para as celebrações oficiais da 'Revolução dos Cravos', evocando a memória do fim de um passado ditatorial que nunca deve ser esquecido e servindo de refresco atual, mesmo antes do ato eleitoral a que os portugueses serão chamados antecipadamente já no próximo mês de Maio.

Reza esta nossa história de Abril, que estas primeiras eleições livres portuguesas realizadas nessa data memorável no nosso país, estavam previstas no programa do Movimento das Forças Armadas (MFA), determinando "a convocação, no prazo de 12 meses, de uma Assembleia Nacional Constituinte, eleita por sufrágio universal, direto e secreto, segundo a Lei Eleitoral a elaborar pelo futuro Governo Provisório". Ora, estas eleições para a Assembleia Constituinte foram efetivamente as mais concorridas e participadas eleições da nossa história democrática.

Lembro, também, que neste ano de 1975, mais precisamente a 26/02/1975, foi aprovada a nova Lei de Imprensa no nosso país - sendo um dos maiores e mais importantes pilares para a construção real do Portugal democrático com que tantos sonhavam naquela época. É por isso que a liberdade de imprensa é crucial numa democracia.

Sem dúvida que Portugal progrediu muito nestes últimos 50 anos de democracia, com fases várias, umas com mais evolução e outras, de retrocesso, e, no entanto, também com inúmeros escândalos e casos políticos que revelam a podridão, hoje, instalada num sistema político que se sonhou muito mais participado e representativo de Todos os Portugueses.

Observo o país e o mundo atual cética e com preocupação. Oiço os noticiários e sinto-me enojada com as vidas que se apagam por mera ânsia geoestratégica de domínio e de poder. Sinto que as pessoas não se estão a dar conta da perda vertiginosa de valores, sobretudo humanos e solidários, no meio de um sistema económico selvático, que não olha a meios para atingir fins.

Mesmo assim, continuo a sentir a esperança desse Abril sonhado há 50 anos quer para Portugal, quer para a Europa, quer para o mundo inteiro. Acredito. Sonho.

Neste mês de Abril, quero apenas lembrar Abril e com isso convidar os leitores a usar o seu direito de voto, que tão arduamente custou a conquistar. Usemo-lo e mantenhamos a construção desse Abril sonhado todos os dias.

Viva a Liberdade!

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.

sim

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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



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

SERVIÇO:
 VIA VERDE

DB

DECORBANHO

*Viva uma nova
experiência no nosso
espaço!*



CONTACTOS

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

Morada

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

 decorbanho.pt

  @decorbanho



Projetos
por
Medida.

DB
DECORBANHO

AXZ

Município de Braga adquire edifícios do Cinema São Geraldo e do Pé Alado investindo 1,4ME

RICARDO RIO:

AQUISIÇÃO DOS EDIFÍCIOS DO CINEMA SÃO GERALDO E DO PÉ ALADO “É UMA AFIRMAÇÃO DE COMPROMISSO COM A CULTURA”

O Município de Braga acaba de formalizar a aquisição do antigo Cinema São Geraldo e o edifício contíguo conhecido como Pé Alado. Localizados no Largo Carlos Amarante, estes dois imóveis emblemáticos da malha urbana bracarense passam agora para a esfera pública, num investimento global de 1,4 milhões de euros, com o objetivo claro de os reconverter para usos culturais e comunitários estratégicos. Para Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, esta aquisição é mais do que uma operação patrimonial: “é uma afirmação de compromisso com a cultura, com a cidade e com as comunidades locais”.

Formalizada a 2 de Abril de 2025, entre o Município de Braga e o Seminário Conciliar de Braga, a operação contemplou a aquisição do Cinema São Geraldo, por 745 mil euros, e do edifício Pé Alado, por 659 mil euros.

“Esta é uma medida importante para a valorização do nosso património e para a promoção da cultura e criatividade em Braga. Com o futuro Media Arts Center, reforçamos a nossa posição no panorama das Media Arts a nível internacional e com a nova sede da União de Freguesias, damos também resposta à necessidade de qualificar os serviços prestados à população”, sublinha o autarca bracarense, Ricardo Rio.

O processo de aquisição inscreve-se numa estratégia mais ampla de valorização do património urbano, de reforço da identidade cultural de Braga enquanto cidade criativa, e de melhoria dos serviços de proximidade à população.

A intervenção prevista para o Cinema São Geraldo representa um investimento decisivo na afirmação de Braga enquanto Cidade Criativa da UNESCO na área das Media Arts. A reconversão deste edifício icónico permitirá a criação de um novo centro de artes digitais e multimédia, vocacionado para a experimentação artística, formação e cruzamento disciplinar entre arte, ciência e tecnologia.

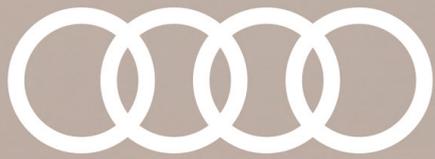
Já o edifício Pé Alado será alvo de uma reabilitação profunda com vista à instalação da nova sede da União de Freguesias de Braga (São José de São Lázaro e São João do Souto), permitindo melhores condições de trabalho para os serviços administrativos e um atendimento mais eficiente e acolhedor para os cidadãos.

A autarquia está a ultimar o lançamento do concurso público para as obras de reabilitação, cuja candidatura será apresentada no âmbito do programa NORTE 2030, através de uma linha de financiamento dedicada à regeneração urbana e requalificação de equipamentos públicos.

A concretização deste projeto permitirá revitalizar um dos espaços mais simbólicos do centro histórico, ao mesmo tempo que responde a necessidades concretas da cidade em matéria de equipamentos culturais e administrativos.

A entrada destes dois edifícios no património municipal representa mais um passo decisivo no redesenho da cidade do futuro, assente nos pilares da cultura, da inovação e da proximidade.





RS6 Avant Performance

Últimas unidades
disponíveis em Portugal



O desempenho do **Audi RS 6 Avant** faz jus ao seu nome: de **0 a 100 km/h em 3,4 segundos** graças a um motor V8 twin-turbo TFSI de 4,0 litros com **630 cv** e **850 Nm** de binário.

Audi Na Vanguarda da Técnica

Jomecsport

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

Siga-nos   @jomecsport



Concessionário oficial  **Audi Sport**

‘Espaço Energia’ é novo serviço instalado no Balcão Único, no edifício do Pópulo **CONCELHO DE BRAGA ESTÁ “NA VANGUARDA” DAS POLÍTICAS ENERGÉTICAS PASSA A INTEGRAR REDE NACIONAL DOS ESPAÇOS ENERGIA**

Os bracarense contam, a partir de agora, com o ‘Espaço Energia’, instalado no Balcão Único do Município de Braga, no edifício do Pópulo, onde podem aceder a soluções concretas de eficiência energética, apoio à reabilitação habitacional, informação sobre autoconsumo, mobilidade elétrica e aconselhamento sobre tarifas energéticas. O espaço acaba de abrir portas e na inauguração contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, e do Secretário de Estado do Ambiente, Emídio Sousa. Braga passa assim a integrar a rede de espaços energia liderada pela ADENE – Agência para a Energia.

“Braga possui um programa de combate à pobreza energética, gerido pela BragaHabit, que possui um financiamento anual de meio milhão de euros para apoiar agregados com menos recursos económicos na otimização das suas condições energéticas dos seus domicílios”, sublinhou a edilidade, na cerimónia inaugurativa. Ricardo Rio destacou, ainda, que esta e outras medidas têm permitido ao concelho estar “na vanguarda” em termos de políticas de eficiência energética.

O ‘Espaço Energia’ presta atendimento personalizado e gratuito, ajudando os munícipes a reduzir consumos, melhorar o conforto térmico das suas casas e aceder a apoios como o ‘Vale Eficiência’. Com apoio técnico da ADENE, o espaço conta com uma equipa capacitada e alinhada com os padrões de qualidade da rede a nível nacional.

O Secretário de Estado do Ambiente, salientou o forte compromisso que o Município de Braga tem demonstrado com a transição energética, investindo na mobilidade sustentável, na eficiência dos edifícios públicos e privados, e em projetos inovadores de sustentabilidade urbana.

A par do programa BragaSol, que apoia a realização de melhorias em habitações, o autarca bracarense frisou, ainda, que Braga, através do seu Balcão da Energia, já prestava aconselhamento e apoio aos cidadãos nas áreas de eficiência energética, reabilitação de habitações, energias renováveis, autoconsumo e comunidades de energia renovável. “Quando fomos desafiados pelo governo para integrar esta rede de espaços energia, sentimos que estávamos, de certa forma, na vanguarda desta orientação estratégica que o Governo está a adotar”, sustentou o autarca.

O que são os Espaços Energia?

Os Espaço Energia são balcões únicos de apoio ao cidadão em matéria de eficiência energética, energias renováveis, reabilitação urbana, autoconsumo e literacia energética.

Criados no âmbito da Reforma RP-C21-r44 do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), estes espaços oferecem atendimento gratuito e personalizado. A Rede Espaço Energia, coordenada pela ADENE, conta já com 85 entidades aderentes, das quais 64 são membros efetivos, tendo superado a meta definida no PRR.





**BMW
MOTORRAD**

BMcar



A TUA ADRENALINA DISPARA NA BMCAR.

NOVO CONCESSIONÁRIO OFICIAL BMW MOTORRAD NO PORTO.

Se ficas com o coração a bater mais depressa sempre que vês uma BMW, então tens de visitar a BMcar BMW Motorrad, o novo Concessionário Oficial BMW Motorrad no Porto.

Além de motos novas, podes ainda contar com todos os Serviços de Após-Venda, adquirir Equipamento e Acessórios Originais e descobrir todas as oportunidades BMW Motorrad Premium Selection.

Esperamos por ti na BMcar, no Centro Empresarial da Circunvalação.

MAKE LIFE A RIDE

BMcar.pt

Visita da embaixadora da Ucrânia

RICARDO RIO GARANTE QUE “BRAGA TEM SIDO UMA CIDADE AMIGA DA UCRÂNIA”

TEXTO: **Patrícia Sousa**

Foi entre palavras, livros e um gesto diplomático cheio de significado que Braga reafirmou a sua solidariedade com o povo ucraniano. A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva acolheu os primeiros volumes de um novo espaço dedicado à literatura ucraniana — símbolo de um compromisso que é cultural, humano e duradouro. “Braga tem sido uma cidade amiga da Ucrânia. Ao longo dos últimos tempos temos tido a capacidade de mobilizar muitos recursos para ajudar o país e a sua população”, assegurou o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio.

A visita oficial da embaixadora da Ucrânia em Portugal, Maryna Mykhailenko, começou nos Paços do Concelho, onde a diplomata foi recebida pelo presidente da Câmara Municipal de Braga. Um encontro marcado por reconhecimento mútuo e a reafirmação de laços entre povos. O autarca sublinhou o papel ativo da comunidade bracarense neste esforço conjunto, acrescentando ainda que os ucranianos que escolheram Braga como casa são “cidadãos perfeitamente integrados e elementos muito valiosos para o enriquecimento da diversidade cultural, social e económica que Braga ostenta”.

Maryna Mykhailenko mostrou-se “particularmente surpreendida pelo nível de apoio que Portugal e Braga, em particular, empregou à Ucrânia desde o início do conflito”, enaltecendo a ação solidária da cidade tanto no acolhimento como na promoção da cultura ucraniana.

A visita estendeu-se à Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, onde o novo espaço literário foi apresentado como um ponto de encontro entre culturas. Os livros foram oferecidos pelo Consulado da Ucrânia no Porto.

O momento simbólico na biblioteca traduziu-se também num compromisso para o futuro.

Acompanhada pelo vereador da Cultura, João Rodrigues, Maryna Mykhailenko manifestou a vontade de continuar a apoiar o enriquecimento deste acervo. Já o vereador destacou a importância do novo espaço literário como ponto de encontro entre culturas. “Permitirá uma maior divulgação da cultura ucraniana e promoverá o intercâmbio entre as duas comunidades”, assegurou.

“PeregrinAr-te...” transforma arte em gesto de fé e contemplação

“PeregrinAr-te... Maria – menina, mulher e Mãe” é uma jornada artística e espiritual que convida à contemplação através da beleza. Com 40 obras de artistas nacionais e peças do Museu Pio XII, o percurso inspira-se em Maria para transformar a arte em peregrinação. Os ícones “Coração em Aço” e “Cruz em Aço”, joias de Sylvie Castro, simbolizam esta travessia interior no ano jubilar.

A experiência começa, no dia 17 de maio, na Basílica do Sameiro com música e canto, passa pela exposição coletiva “Ad Mariam Per Mariam” na Colunata e Posto de Turismo (patente até 15 de junho), e termina junto à Cruz Alta, com uma imersão sonora no Santuário. A jornada é enriquecida com performances musicais dos Sinos da Sé e pintura ao vivo, tornando-se uma celebração viva da fé, da arte e da esperança.



Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

Cultura e Liberdade em Diálogo na Capital Portuguesa da Cultura

EXPOSIÇÃO COMEMORA OS 50 ANOS DA REVOLUÇÃO DE ABRIL EM BRAGA

TEXTO: **Patrícia Sousa**
FOTO: **Alfredo Cunha**

Há memórias que não se guardam em álbuns ou gavetas - vivem em nós, nos gestos, nas palavras soltas, nas ruas que um dia gritaram liberdade. Cinquenta anos depois, a Revolução dos Cravos volta a florescer, não só como símbolo, mas como convite: e se celebrássemos Abril não como passado, mas como presente em construção? É com este espírito que nasce “Somos Todos Capitães - 50 Anos em Liberdade”, um projeto expositivo de arte contemporânea que transforma a cidade de Braga num palco para a memória, o pensamento e a criação.

Sob a curadoria de Paulo Mendes, esta exposição é a primeira que é feita em Portugal sobre o 25 de abril com este ponto de vista da arte contemporânea. A exposição, que inclui peças de algumas das principais instituições de arte portuguesa, mergulha no coração da Revolução de 25 de Abril de 1974, momento histórico que assinalou o fim de quase meio século de ditadura em Portugal e a entrada num novo tempo democrático e europeu. Mais do que assinalar uma data, esta mostra pretende provocar reflexão, emocionar e despertar consciências - através da arte, da performance e do reencontro com a história.

“Somos Todos Capitães” integra o programa Braga 25 - Capital Portuguesa da Cultura, e é, acima de tudo, um convite: olhar Abril com olhos de hoje. Porque a liberdade nunca se dá por terminada. Porque a arte tem o poder de nos lembrar que cada um de nós pode - e deve - ser capitão do seu próprio destino.

O percurso expositivo espalha-se por três espaços emblemáticos da cidade - o Regimento de Cavalaria n.º 6 (RC6), o Museu Nogueira da Silva e o Forum

Braga - onde obras históricas convivem com criações inéditas e uma riquíssima seleção de documentos: filmes, fotografias de arquivo, cartazes, livros e outros materiais gráficos. Tudo isto em diálogo constante com o contexto político, social e cultural português e europeu, do final dos anos 60 até aos dias de hoje.

A inauguração, marcada para sábado, 26 de abril, propõe um circuito de autocarro que transporta os visitantes numa viagem simbólica e sensorial pela cidade e pela história. A partida está agendada para as 14h45, no centro de Braga, com a abertura oficial no RC6 às 15h00. Um momento especial, já que é a primeira vez que o RC6 recebe um projeto artístico desta natureza, tendo o Exército cedido um hangar para acolher a exposição.

Segue-se uma performance da artista Rita GT. Depois, o percurso continua para o Forum Braga e, mais tarde, para o Museu Nogueira da Silva, com novas aberturas, uma performance de Hugo de Almeida Pinho e um concerto que encerra o programa inaugural às 19h30.

Mas a revolução não se faz num só dia. O programa paralelo prolonga-se até junho, com sessões de debate, lançamento de publicações e novas performances. No dia 17 de maio, o Museu Nogueira da Silva acolhe uma conversa intitulada “Sessões de Esclarecimento: Conversas para revolucionar o pensamento” sobre democracia, guerra colonial e arte contemporânea. Já no dia 7 de junho, será lançado o mais recente número da revista UMBIGO, seguido de debate. E a 28 de junho, a arte performativa volta a ocupar o centro da experiência.





Recolha de Biorresíduos

Sabia que... Os restos de comida podem ser valorizados?

Com o serviço de recolha seletiva de biorresíduos pode contribuir para a transformação dos resíduos orgânicos em energia e fertilizante para os solos.

Valorize os seus biorresíduos!

Contacte-nos e adira ao projeto **Agora Sim, Nada Se Perde!**

agere@agere.pt | 253 205 000

Cofinanciado por

FUNDO AMBIENTAL

 **agere**

 **Braval**
ecoparque

*O projeto-piloto de Recolha Seletiva de Biorresíduos está a ser implementado de forma faseada nas Urbanizações da Makro e Parque Norte, com posterior alargamento a todo o Município.



ASSISTEBEM®

REPARAÇÕES ■ REMODELAÇÕES ■ CONSTRUÇÕES

Requinte e Conforto

Local: Lomar - Braga

Criamos móveis personalizados com acabamentos de alta qualidade.

Cada detalhe é pensado para atender às suas necessidades.

Descubra a alegria de cozinhar, receber amigos e criar memórias num ambiente que reflete o seu gosto e personalidade.

BRAGA

☎ 253 254 590 📱 963 728 497

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

✉ geral@assistebem.pt

PORTO

☎ 229 388 689 📱 963 000 701

🏠 Rua Tomás Ribeiro, 793
4450 - 298 Matosinhos

✉ matosinhos@assistebem.pt

26 anos
a executar
sonhos

HABITAÇÕES ■ ESCRITÓRIOS
LOJAS ■ UNIDADES INDUSTRIAIS

www.assistebem.pt

alvará
85252 PAR



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
www.autofix.pt Email: geral@autofix.pt
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

**Nesta Páscoa,
invista com segurança!
Viaturas certificadas
com 4 anos de garantia.**



43 ANOS ao serviço
da sua confiança!



AutoFixIlda

www.autofix.pt



FREDERICO CASTRO

PRESIDENTE DA CÂMARA DA PÓVOA DE LANHOSO

Filho de emigrantes, empresário e licenciado em Ciência Política e Administrativa, o homem que quebrou, à terceira tentativa, a hegemonia laranja na Póvoa de Lanhoso, apresenta um semblante de dever cumprido. Longe vão os tempos da bola, de pontapé acalorado para a frente. Um agregador que acredita que este ano o concelho vai ser cidade.

Um 'sonho' de gerações espalhado por mais de 20 mil habitantes. Pelo meio, a convicção da chegada da "Via Circular Urbana", desejo que ilumina este autarca que não tem pejo em tocar em assuntos delicados. Quando sair da Câmara, Frederico Castro leva com ele o que trouxe no primeiro dia de funções: a cadeira e a fotografia com o filho.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Hugo Delgado



É a primeira vez que estou diante de si. Digame, em breves frases, que homem é este que tenho pela frente.

Nasci em França em 1977. Aos 10 anos venho para Portugal. De 1987 a 1990 vivi em Pico de Regalados (Vila Verde), na casa do meu avô, com a minha mãe e com a minha irmã. Chego à Póvoa de Lanhoso em 31 janeiro de 1990. Sinto-me um povoense por inteiro. Estudei por cá. Fiz o ensino superior mais tarde. Com 19 anos comecei a trabalhar. Hoje a minha profissão é empresário.

Que imagem guarda da Póvoa de Lanhoso em 1990?

Era muito diferente. Dou-lhe um simples exemplo: vim estudar para a Escola Gonçalo Sampaio e tínhamos aulas num pré-fabricado. Um espaço que era chamado 'o galinheiro'. Aulas com frio e calor, sem isolamento. É um bom contraponto com o atual estado dos equipamentos escolares na Póvoa de Lanhoso. Aliás, o primeiro financiamento (700 mil euros) que decidimos fazer neste mandato foi para investir nos equipamentos escolares em todo o concelho. Nesse tempo, quando saía de casa, para ir para a escola, fazia 150 metros em caminho de terra. No Verão era pó. No Inverno, lama. Em suma, evoluiu muito com o contributo de muitos autarcas ao longo destes anos.

Fale-me, sucintamente, do seu percurso político até atingir a liderança da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso.

Começo a envolver-me politicamente, no final da década de 90, quando apoio um amigo numa candidatura à junta de freguesia de Monsul. Não fiz parte da lista, mas apoiiei. Ganhou em 1997 pelo PSD. Curiosamente depois o meu percurso foi fora do alinhamento político desse meu amigo. Foi no Partido Socialista porque comecei a interessar-me pela vida partidária onde tentei saber as propostas dos partidos. Cheguei à conclusão que me revia nas ideias do PS. A partir de 2001, comecei a ter uma intervenção diferente, integrando a Juventude Socialista. Naquele tempo já sonhava com uma Póvoa diferente. Sou eleito para a Assembleia Municipal em 2005. Quatro anos depois, sou eleito para a Assembleia da República e faço a minha primeira candidatura à Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso em 2013. Repito em 2017 e venço em 2021. Entretanto, fui vereador da oposição durante oito anos. Antes, já tinha sido membro da oposição, também em oito anos, na Assembleia Municipal. Ao todo, foram 16 anos de trabalho e participação política. Tudo foi acontecendo naturalmente.



Acho que o Sol era diferente nesse dia. Entrava mais Sol na Câmara Municipal. Encontrei uma Câmara preparada para uma vida diferente.

Como encontrou a Câmara da Póvoa de Lanhoso no primeiro dia de funções?

Acho que o Sol era diferente nesse dia. Entrava mais Sol na Câmara Municipal. Encontrei uma Câmara preparada para uma vida diferente. Recordo-me no primeiro dia (19 outubro), entrámos na Câmara às nove da manhã e às 09h05 estava reunido com os meus vereadores e com os membros de apoio à Presidência na sala de reuniões. Quis fazer essa reunião, nesse dia, para lhes dizer uma coisa muito simples: que é nos momentos onde podemos ter a tendência de 'embandeirar em arco' que nós temos de ter os pés bem assentes em terra. Aquele foi o primeiro dia e vai haver um último. Nada é eterno. Quis dar essa terapia de choque logo no primeiro dia. Não foi para tirar a felicidade a ninguém. Estava lá toda. Foram 16 anos a lutar. Por outro lado, encontrei uma Câmara Municipal algo cética em termos de serviços, funcionários, chefias. Havia muito a ideia de que eu se ganhasse as eleições iria acontecer uma espécie de 'vassourada'. Na Póvoa de Lanhoso, o que decidi fazer foi reunir com os Chefes de Divisão e com as Chefias de segundo e terceiro graus, onde lhes disse uma coisa muito simples: vocês estão nas funções que estão porque tiveram confiança política do executivo anterior. Eu vou dar-vos oportunidade para mostrarem que também estão nessas funções por mérito próprio e competência. Vão ter todos a mesma oportunidade. Penso que fui muito bem compreendido...

Continuam as mesmas pessoas nas funções que exerciam no anterior executivo?

Continuam por esmagadora maioria e estou absolutamente convicto que fiz a coisa certa. Houve apenas duas trocas por razões meramente programáticas. Não teve nada a ver com as pessoas em funções. Criámos uma Divisão, liderada por uma pessoa que nem é da Póvoa de Lanhoso. As pessoas são mais do que uma conotação política. Veja-se, em outra escala, o que está a fazer este Governo na Proteção Civil. Vai desfazer as estruturas sub-regionais. É uma estupidez! Porque o que eu quero é retirar o melhor de cada um para prestar um melhor serviço. Não sou samaritano. Sempre achei que éramos capazes de fazer mais e melhor e sem grandes meios. Há que ter força de vontade e ambição. O que quero é que as pessoas estejam satisfeitas. Dou-lhe ainda outro exemplo...quando cheguei à Câmara Municipal, os serviços à sexta-feira funcionavam das 09h00 às 13h00. As pessoas não compreendiam porque a Câmara estava fechada à sexta-feira de tarde. Por regra, não sabiam que as pessoas de segunda a quinta-feira trabalhavam mais uma hora diária. Face a isto, decidi, a partir de janeiro de 2022, criar condições - falei com a Associação de Funcionários - para que os serviços da Câmara Municipal estivessem não só abertos à sexta à tarde como ao sábado de manhã através do Balcão Único. Com isto quero dizer que o funcionário público não é aquilo que muita gente gosta de fazer parecer que é. Temos funcionários extremamente profissionais e dedicados, sendo fundamentais

para o trabalho que eu faço. Acredito que esta decisão tenha contribuído para a melhoria da imagem que o público tem do funcionário público. Isto veio resolver muitos problemas de pessoas que, ou tinham flexibilidade laboral, ou tinham de meter férias para resolverem os seus problemas pessoais. Sinto que temos reforçado a proximidade com os munícipes.



Havia muito a ideia de que eu se ganhasse as eleições iria acontecer uma espécie de 'vassourada'. Continuam as mesmas Chefias por esmagadora maioria e estou absolutamente convicto que fiz a coisa certa.

Tem nas mãos um concelho de média dimensão. Há pouco referiu que "sonhava com uma Póvoa diferente". O que tem feito nesse sentido?

Está diferente. Há estratégias que são estruturais e outras que têm a ver com o método de trabalho. Dou-lhe alguns exemplos. Na parte estrutural, falo-lhe da Estratégia Local de Habitação (ELH) que suportará o Programa de Apoio ao Acesso à Habitação, um investimento superior a 15 milhões de euros para garantir a todos e a todas o acesso a uma habitação digna e adequada. É uma aposta fundamental que responde às necessidades do concelho.

Assinámos, recentemente, a adjudicação para a construção de um Centro de Recolha Oficial de Animais (Canil/Gatil) num investimento superior a 600 mil euros. Era um problema de décadas e que vai ficar resolvido ainda este ano.

Vamos lançar este ano o projeto da nova sede do Agrupamento de Escuteiros (527) da Póvoa de Lanhoso. Um desejo de décadas. Em suma, a Câmara Municipal está sempre em colaboração com todas as instituições. Parece uma coisa normal, mas não era assim.

O que tem em 'carteira' para o futuro?

No programa comunitário Portugal 2030, temos uma série de infraestruturas fundamentais que estão referenciadas para intervenção. Vai nascer um Centro Interpretativo do Território, junto à rotunda das 'bolas de ouro', com um alcance supraconcelhio, para avançar no próximo mandato; em Monsul vai arrancar um Complexo Desportivo; já adquirimos todos os terrenos para a próxima fase do Parque do Pontido. Era um processo que estava em 'banho-maria' há vários anos com uma relação difícil entre a Câmara e os proprietários.

Desta forma, vamos poder interagir com as duas margens do rio, criando boas dinâmicas; protocolamos com os Bombeiros Voluntários a cedência do fórum. Vamos fazer um forte investimento porque a Póvoa de Lanhoso não tem um Auditório onde possamos abarcar 250/300 pessoas. Nos próximos quatro anos passaremos a ter esse equipamento que, sendo propriedade dos Bombeiros Voluntários, foi protocolado por 25 anos com o município no sentido de termos capacidade de uma candidatura a fundos comunitários; temos intenção de avançar com um Complexo Desportivo Municipal através de uma parceria com algum grupo ou privados. A ideia é criar um Estádio Municipal digno desse nome, com campos de apoio e com um Pavilhão Multiusos adaptado à nossa dimensão. A Póvoa de Lanhoso não tem uma grande sala de espetáculos. O Theatro Club, apesar de muito bonito, tem uma capacidade muito limitada. Temos de ter um espaço para receber seminários, iniciativas de empresas, eventos internacionais, concertos à porta fechada. Em suma, não quero que sejamos um concelho de segunda categoria. Em nada! Temos de ser um concelho de primeira água.

Há um desejo de elevar a Póvoa de Lanhoso a cidade. Como está a ser tratado esse 'dossier'?

No início do mês passado, antes da dissolução do Parlamento, demos entrada na Assembleia da República de um projeto-lei para elevação da vila da Póvoa de Lanhoso a cidade. Preenchemos todos os requisitos e aquilo que diz a lei é que basta preencher metade dos requisitos. Está na hora de nos posicionarmos. Não tem só a ver com prestígio, mas também com a possibilidade de podermos majorar alguns apoios em termos de Orçamento de Estado, em candidaturas a fundos europeus. Há uma série de mais valias que podem resultar. Não tenho dúvida nenhuma que vamos ser cidade ainda este ano.

Esta proposta a cidade já devia ter sido feita há muitos anos?

Já podia ter sido feita há muitos anos. Se devia ou não, é uma análise diferente. Nunca foi e a pergunta que me faz, dá-me oportunidade de reforçar uma ideia: é preciso ter vontade para as coisas acontecerem, ter iniciativa e o desejo de ver as coisas a andarem. O que estamos a fazer é dar uma visão diferente à gestão autárquica.



Não quero que sejamos um concelho de segunda categoria. Em nada! Temos de ser um concelho de primeira água. Tendo isso em vista, já deu entrada na Assembleia da República um projeto-lei para sermos cidade. Não tenho dúvida nenhuma que vai acontecer ainda este ano.

O concelho tem mais de 20 freguesias. Conseguiu investir em todas?

Fizemos mais de 250 intervenções em todas as freguesias do nosso concelho ao longo deste mandato. Foram intervenções através do orçamento da Câmara Municipal, de contratos inter-administrativos e de empréstimos realizados. São intervenções no terreno. Em todas elas (22) houve investimento significativo. Isto é importante porque durante os 16 anos em que fomos oposição, lembro-me de alguns exemplos como as coisas eram bem diferentes: entre 2009 e 2013, a Câmara Municipal não investiu um cêntimo na freguesia

de Águas Santas e Moure. O mesmo sucedeu na freguesia de Rendufinho. Nós, neste mandato, fizemos investimento em todas as freguesias em todos os anos, com exceção do primeiro ano em que tivemos de liquidar compromissos do mandato anterior. O orçamento de cada ano é discutido com cada junta de freguesia. No passado não era assim. Tenho vários exemplos onde havia investimentos sem consultar ninguém. Temos de confiar na análise e na responsabilidade dos autarcas das juntas de freguesia. É transversal a ideia que temos feito um bom trabalho.



Fizemos mais de 250 intervenções em todas as freguesias do concelho. Em todos os anos, investimos! No passado não era assim por opção e não por falta de meios.

Relate-me um exemplo onde encontrou injustiça

Por exemplo, em matéria de transportes escolares onde os protocolos que estavam estabelecidos com as Juntas de Freguesia não tinham critério nenhum. Havia freguesias que recebiam 500 euros/mês, outras 150 euros/mês...porque sim! Ninguém percebia porquê...ou se calhar percebíamos porque havia ali alguns denominadores comuns. Acabámos com isso tudo! Definimos critérios objetivos, são ‘cegos’, sem cores partidárias. Depois de aplicados, passam a ser justos. Normalizamos o processo de decisão, sem lógicas arbitrárias e com uma relação de cooperação total com todas as instituições do concelho. Temos uma excelente relação com todas as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), com os grupos desportivos do concelho e com as instituições de referência como a Santa Casa da Misericórdia e os Bombeiros. Acontece porque temos fomentado essa relação de proximidade.

Por contraste, nasceu na Póvoa de Lanhoso um extraordinário exemplo de inclusão social com o arranque, em 2023, da ‘Rádio União – A Nossa Voz’.

Ainda bem que lembrou esse exemplo. A Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga (AADVDB) tinha, há muitos anos, o sonho da rádio. Ela aí está a funcionar, com o nosso importante contributo. É um espaço importante que tem no Domingos Silva a força que merece ter este projeto que engrandece não só a Póvoa de Lanhoso como todo o distrito.

Póvoa de Lanhoso já é um concelho com “hora de ponta”. A “Via Circular Urbana” é a solução que quer implementar para resolver os problemas de acesso à sede do município?

A “Via Circular Urbana” é a nossa prioridade em termos de objetivo autárquico. A Póvoa de Lanhoso discute, há décadas, a necessidade de criar uma via circular que confira outra fluidez ao trânsito que existe no casco urbano e que o desvie desse mesmo casco urbano, nomeadamente do trânsito que vem do Vale do Ave. Este assunto, durante décadas, aparecia e desaparecia. Nós assumimos, em 2021, o compromisso de conseguir executar a via circular. A primeira vez que se trabalhou a sério foi neste mandato. Tenho duas formas de prova: a primeira foi termos recebido na Póvoa de Lanhoso a vice-presidente da IP (Infraestruturas de Portugal) que assinou connosco um acordo de gestão em relação à execução do projeto; a segunda, aconteceu no ano passado, quando a IP confirma a integração do valor de 18 milhões de euros no Plano de Atividades e Orçamento. Isto nunca aconteceu. É uma verba que corresponde a 85% do valor total do investimento. O restante é assumido pelo município. Não é um processo elementar. Estamos só a falar da infraestrutura mais importante que a

Póvoa de Lanhoso vai ter. Com isto, dizer ainda que tivemos de fazer uma ligeira adaptação ao traçado no que concerne aos materiais que vão ser utilizados. Fomos evoluindo na interação com os vários intervenientes, nomeadamente com a APA (Agência Portuguesa do Ambiente) com quem fizemos várias reuniões de trabalho no sentido de sermos ajudados a adaptar o projeto de forma que, quando for submetido à avaliação de impacto ambiental, o resultado seja visto com bons olhos.

Na sua cabeça quando arrancam as obras da “Via Circular Urbana”?

Se nós conseguirmos o acordo da APA até ao Verão deste ano, e com esse acordo e com o traçado final consensualizado de modo a ser submetido à IP e esta nos aprovar o projeto até final do ano, nós passamos a estar exclusivamente nas mãos do senhor Ministro das Infraestruturas e do senhor Ministro das Finanças. O senhor Ministro das Infraestruturas, Miguel Pinto Luz, assegurou-me que, mal esteja o projeto aprovado, faria o necessário junto do seu colega das Finanças para que a obra fosse contemplada no Orçamento de Estado. O cronograma existe e está a ser seguido à risca. O ‘trabalho de casa’ está totalmente feito.

Com a incerteza que reina na política nacional, não equaciona que esta obra não seja feita?

Tem de ser feita! Não admito outro cenário.

Como tem gerido a descentralização de competências da Administração Central?

A descentralização de competências da Administração Central tem dois vetores: um positivo, outro negativo. Aquilo que tem de positivo é aproximar do dia a dia das pessoas, algumas soluções. Podemos falar das escolas, por exemplo. O facto de termos assumido a propriedade de todos os equipamentos escolares do concelho faz com que a resolução de pequenas coisas seja mais exequível. Melhora as condições da comunidade escolar. Todavia, sobrecarrega os municípios. A sensação que tenho é que a determinado momento não se acautelou suficientemente a posição dos municípios. O problema é que, desde que é identificado algum défice até ao momento que esse défice é corrigido, quem está a assumir os custos são os municípios. Isto dá mais ‘dores de cabeça’ porque é mais uma grande responsabilidade que se junta a outras que já tínhamos.

Um dos maiores flagelos é a desertificação. Ficar nestes territórios é sinónimo de ter emprego. O que tem feito para atrair e estancar este problema?

Há várias formas de tentar fomentar a fixação das famílias. Temos aplicado algumas medidas de apoio social. Reforçámos o programa ‘NaturaLanhoso’. Foram mais de 50 mil euros para apoiar 75 famílias. A ideia é incentivar a natalidade, enquanto contribui para o desenvolvimento da economia local. Temos, também, atribuição de ‘Bolsas de Estudo’, onde fizemos uma correção do regulamento que eliminou o limite de idade (era de 35 anos). Hoje todas as famílias, e qualquer membro do agregado familiar, podem solicitar a candidatura a uma ‘Bolsa de Estudo’. No limite, podem ter todos apoio.

ALP stone
feel the natural stone

APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt





A Regionalização resolveria muita coisa. Quando chegar, já vai chegar tarde. É uma questão de tempo, basta olhar para a Europa.

Quanto à atração de investimento, temos prestado um apoio muito próximo às empresas. Temos vários equipamentos hoteleiros, embora haja necessidade de ter um hotel com dimensão no centro. Todavia, posso dizer que não há nenhuma empresa no concelho da Póvoa de Lanhoso que não esteja à procura de gente para trabalhar. Foi por esta razão, e porque no início do mandato percebi que havia o hábito de levar o curriculum à Câmara Municipal, que nos levou a criar um Gabinete de Apoio à Empregabilidade. Ajuda as pessoas que estão desempregadas e as que estão empregadas a mudar de emprego. Nesse sentido, este gabinete recebe os candidatos e passa a ter a responsabilidade de perceber o percurso profissional, as áreas de formação de cada um e a expectativa profissional que determinada pessoa tem. A partir dessa 'radiografia', cruza-se a informação com a informação que temos com o Gabinete de Apoio à Atividade Empresarial, gabinete que existe no mesmo espaço, gerido por pessoas diferentes, no sentido de perceber quais as reais necessidades das empresas do concelho. Deste modo, 'junta-se a fome com a vontade de comer'. Em 2024, conseguimos colocar perto de 70 pessoas a trabalhar em empresas ou instituições. Resolvemos 140 problemas. Quem procurava e quem dava solução (empregador). Quando fazemos isto, estamos a fomentar a fixação das famílias. Temos mais 700 pessoas a residir na Póvoa de Lanhoso que não são de nacionalidade portuguesa. São 23 nacionalidades diferentes. Procuram a Póvoa de Lanhoso porque encontram o melhor dos dois Mundos: qualidade de vida e segurança bem como oportunidades profissionais. Temos o equilíbrio certo em termos de qualidade de vida.

Que análise faz à situação política no distrito de Braga?

Seria importante que todos os autarcas do distrito de Braga percebessem que o futuro tem de ser a criação de uma grande área metropolitana. Não tem como não ser. Iriamos ganhar todos com isso. Braga é capital de distrito, sendo natural que tenha um papel importante. Temos de ganhar essa escala e essa dimensão. Se não for feito, perdemos neste 'braço de ferro' com as áreas metropolitanas do Porto e Lisboa. Bruxelas quando olha para a Europa, não quer saber se existe uma CIM do Ave ou do Cávado. A nossa região precisa de dar um salto na forma como olha para o seu todo.

Deduzo que seja adepto da regionalização...

A regionalização resolveria muita coisa. Seria uma forma de trazer, para mais perto do território, os 'olhos' de quem decide para poder ter uma análise mais capaz e para poder tomar decisões que estejam mais alinhadas com as necessidades. O que tem de ser é uma estrutura eficaz e que funcione bem, à semelhança do que tem sido feito, no nosso caso, com a CCDR-N (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte). Precisamos de decisores políticos legítimos. Quando chegar, já vai chegar tarde. É uma questão de tempo, basta olhar para a Europa.

Falta 'pulso' a alguns políticos deste país?

O problema de alguns políticos é não conseguir tomar decisões e isso retira crédito a quem está em funções. Precisamos de gente que tenha coragem de dizer aquilo que está mal, de não ter medo em dizer que os políticos em Portugal são muito mal pagos. Quem está em funções políticas é uma pessoa como outra qualquer. Está mais

do que na hora de normalizarmos a forma como olhamos para os políticos e para os seus direitos. As pessoas têm medo de tocar no assunto.

Como olha para o que se passa no país a nível político?

Não se compreende o que se está a passar. No meu primeiro mandato como Presidente de Câmara, já vou para a terceira eleição legislativa. Isto nunca aconteceu. Imagine a instabilidade que provoca no país. Isto é péssimo. Empurra os jovens para o populismo.

Está a terminar o primeiro mandato. Que nota dá ao seu trabalho?

É uma pergunta difícil... não sei se consigo dar uma nota ao meu trabalho, o que lhe posso dizer é que vivo 100% para o meu trabalho. Dedico-me exclusivamente à missão que me foi confiada pelos povoenses em 2021. Olho para esta missão como um testemunho de confiança. As pessoas decidiram confiar em mim. Eu tenho de estar à altura dessa confiança. Tenho-me empenhado muito. Recordo que em 2013 fiquei a 10% (1.640 votos), em 2017 fico a 1% (152 votos), com mais de 15 mil votantes. Aceitei e fui trabalhando para um dia ser diferente. A vitória de 2021, para mim, não é só uma vitória. É a evolução das pessoas e de mim próprio.

Está na sua 'cadeira de sonho'?

Estou na minha 'cadeira de sonho' até porque fui eu que a trouxe. A cadeira em que me sento todos os dias é a mesma que utilizo há mais de 20 anos na minha empresa. Quando aqui cheguei, trouxe duas coisas: a minha cadeira e a fotografia em que estou com o meu filho.

Milos

GRÉCIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



PEDIATRIA

UM ACOMPANHAMENTO INTEGRADO DESDE O INÍCIO DA VIDA

A Pediatria é uma das áreas fundamentais do Trofa Saúde Braga Centro, oferecendo um acompanhamento completo e humanizado desde o nascimento até à adolescência. Com uma abordagem multidisciplinar centrada na criança e na família, a unidade aposta na promoção do desenvolvimento físico, emocional e social.

Interligação com outras áreas/especialidades com diferenciação pediátrica, disponíveis no Trofa Saúde Braga Centro:

- Cardiologia Pediátrica
- Pedopsiquiatria
- Psicologia da Infância e Adolescência
- Medicina Física e Reabilitação, incluindo fisioterapia e ginásio pediátrico
- Otorrinolaringologia
- Oftalmologia

- Urologia
- Dermatologia
- Imunoalergologia
- Ortopedia
- Medicina Geral e Familiar
- Terapia da Fala
- Medicina Dentária
- Osteopatia
- Nutrição
- Radiologia

Para além desta equipa multidisciplinar, com experiência e diferenciação na área pediátrica, no Trofa Saúde Braga Centro é ainda possível realizar, de forma rápida e criteriosa, exames complementares de diagnóstico como: análises clínicas, ecografias, exames cardíacos e neurológicos, TAC, ressonância magnética, entre outros.

A nossa missão é assegurar um cuidado de excelência, baseado na evidência científica, na humanização e na proximidade. Acreditamos que investir na saúde infantil e juvenil é investir no futuro, e é com este propósito que trabalhamos e tentamos melhorar diariamente.

Artigo redigido por:

Dr.ª Marlene Rodrigues (OM52472),
Médica Pediatra no Trofa Saúde Braga Centro



A Pediatria do Trofa Saúde Braga Centro oferece um conjunto de valências especializadas, nomeadamente:



Dra. Ana Sofia Gomes (OM61458)

- **Consulta Pré-natal:** Preparação dos pais e fortalecimento do vínculo com o pediatra antes do nascimento.
- **Consulta de Obesidade Infantil:** Prevenção e intervenção precoce com foco em hábitos saudáveis.
- **Consulta de Pediatria/Neonatologia:** Acompanhamento contínuo do crescimento e saúde infantil.



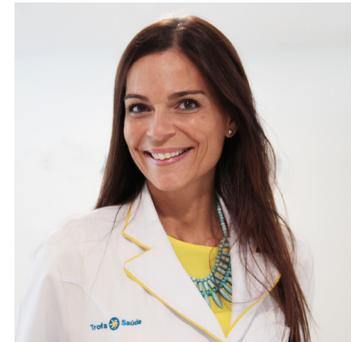
Dra. Marlene Rodrigues (OM52472)

- **Consulta Pré-natal:** Preparação dos pais e fortalecimento do vínculo com o pediatra antes do nascimento.
- **Consulta de Pediatria/Neonatologia:** Acompanhamento contínuo do crescimento e saúde infantil.
- **Consulta de Nefrologia Pediátrica:** Avaliação e tratamento de patologias do sistema urinário.
- **Teleconsulta de Pediatria:** Apoio remoto para situações pontuais.



Dra. Ângela Pereira (OM48895)

- **Consulta de Neuropediatria:** Diagnóstico e seguimento de distúrbios neurológicos infantis.



Dra. Vânia Machado (OM37240)

- **Consulta de Pediatria/Neonatologia:** Acompanhamento contínuo do crescimento e saúde infantil.
- **Consulta do Adolescente:** Suporte personalizado na transição para a vida adulta.



VARIZES: UM PROBLEMA COMUM



Dr. António Assunção (OM35750)

Médico especialista em Angiologia e Cirurgia Vasculiar no Trofa Saúde Braga Sul

Por que é que algumas pessoas têm veias dilatadas e tortuosas nas pernas?

As veias salientes e azuladas nas pernas, muitas vezes designadas de varizes, são mais do que um problema estético. Estão associadas à doença venosa, condição que afeta até 60% dos adultos e resulta do mau funcionamento das veias responsáveis por transportar o sangue de volta ao coração. Esta situação ocorre, geralmente, por enfraquecimento das paredes venosas e falha nas válvulas internas, levando ao refluxo venoso, com uma acumulação de sangue nas veias.

Causas e fatores de risco

A predisposição genética tem um papel importante, mas fatores como: idade, obesidade, gravidez, sedentarismo, e longos períodos em pé ou sentado, também contribuem para o problema.

Sintomas e complicações

Para além da aparência menos agradável à vista, os sintomas podem incluir dor, peso, inchaço, escurecimento da pele e, em casos graves, úlceras venosas (feridas crónicas).

Tratamento e Prevenção

Em primeiro lugar, é importante ressaltar que nem todos os doentes necessitam de um procedimento para tratar a doença venosa e o seu tratamento varia conforme o caso. Em muitos doentes, a adoção de medidas simples e o acompanhamento médico contínuo são suficientes.

Quando necessário, há métodos minimamente invasivos para remover as veias doentes, sem afetar as veias saudáveis. Entre os principais tratamentos destacam-se:

- **Cirurgia moderna de varizes** (com técnicas como ablação por inversão e mini-incisões)
- **Tratamentos térmicos** (radiofrequência e laser endovenoso)
- **Escleroterapia** (com ou sem espuma, guiada por ecografia)
- **Laser transdérmico** (para veias mais finas)

O planeamento cuidadoso com ecografia doppler é essencial para definir a melhor abordagem. A escolha do tratamento deve ser personalizada, considerando o histórico e objetivos da pessoa.

A excelência no tratamento da Doença Venosa no Trofa Saúde Braga Sul

Desde a sua abertura em 2010, que o Trofa Saúde Braga Sul se destaca no tratamento da doença venosa com foco na personalização, segurança e inovação, tratando casos complexos como recidivas, úlceras e flebolinfedema. A integração com outras especialidades garante um apoio integral e completo, espe-

cialmente em doentes mais idosos ou com outras doenças associadas.

Conclusão

O tratamento da doença venosa não é um processo único e requer uma estratégia de longo prazo. Cada doente tem necessidades individuais e fatores de risco próprios. Um único método de tratamento não é suficiente para alcançar os resultados que o doente procura. O Cirurgião Vasculiar da rede Trofa Saúde tem a experiência para, em conjunto consigo, selecionar os tratamentos mais adequados ao seu caso específico.



No âmbito da conferência Cãhnamo: um excelente rumo para um futuro melhor’ realizada na Agro 2025

REMAX GRUPO MOVE PROMETE ‘REVOLUCIONAR’ O MERCADO IMOBILIÁRIO COM CASAS CONSTRUÍDAS COM CÂNHAMO

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

O Grupo Remax Move promete ‘revolucionar’ o mercado imobiliário e responder à crise de falta de habitação com um projeto inovador de construção civil que tem como matéria-prima o cânhamo – um material de maior sustentabilidade ecológica – que vai possibilitar vender casas mais baratas aos consumidores. O tema foi debatido numa conferência realizada, recentemente, em Braga, no âmbito da AGRO 2025 - Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação.

Luís Felício, CEO do Grupo Remax Move, foi um dos conferencistas da palestra ‘Cãhnamo: um excelente rumo para um futuro melhor’, que teve ‘sala cheia’, com muitos interessados em entender melhor as vantagens associadas ao cultivo do cânhamo. A iniciativa foi dinamizada pelo Consócio ‘Canhamais’.

Os grandes impulsionadores do projeto que irá promover a construção de habitação mais barata e mais sustentável com base na matéria-prima de cânhamo são precisamente Luís Felício, CEO do Grupo Remax Move, tendo como parceiros estratégicos a Fundação SimplyHappy.

Revelando que o projeto está a ser dinamizado com parceiros estratégicos franceses, que vão transportar para Portugal todo o seu *know-how*, nesta área de especialização, o CEO do Remax Grupo Move indicou que a fábrica que está a ser implantada em terras de Celorico de Basto irá receber o cânhamo que for produzido pelos agricultores, transformando-o em paredes de betão de cânhamo modeláveis que serão depois usados na construção de habitação. Em concreto, a fábrica terá duas unidades: uma para a transformação do cânhamo em matéria-prima e outra para produzir as paredes de construção. Prestes a tornar-se realidade, o investimento ascenderá aos quatro milhões de euros, mas no total, incluindo os terrenos, está estimado em dez milhões de euros.

Refira-se que, segundo o Consócio ‘Canhamais’, os produtos principais extraídos do cânhamo são para utilização na construção civil através do composto de cânhamo e cal (betão de cânhamo) e a fibra de cânhamo utilizável em isolamentos.

Apontando que o cultivo do cânhamo é já uma prática agrícola no Alentejo, o CEO do Remax Grupo Move impulsionou os produtores agrícolas presentes na sessão para que apostem também nesta produção, até porque o objetivo é apostar na produção a Norte, especialmente na região do Minho.

“Isto é algo realmente inovador. É disrupção e nós temos de acompanhar os avanços tecnológicos do mercado”, defendeu. “Para nós, Remax Grupo Move, não há outra hipótese depois deste investimento todo, de que não façamos esta produção de cânhamo! Vamos avançar porque claramente temos uma saída vantajosa e obviamente que o mercado vai aderir”.

“Casas ecológicas e mais baratas”

“O grande objetivo deste projeto do Remax Grupo Move é disponibilizar no mercado casas ecológicas e mais baratas”, frisou Luís Felício. “O importante é conseguir chegar ao mercado e, para isso, o único caminho possível é a industrialização/standardização das soluções e nós temos um grande exemplo que é o Grupo ‘Casais’, com a empresa ‘Blufab’, que já estão a dar esse passo”.

O CEO do Remax Grupo Move destacou, ainda, um outro detalhe, sublinhando que se trata de uma “mudança de paradigma”. “Como somos um só projeto, temos de ter a produção suficiente de cânhamo – e quem produz não está dependente da fábrica – pelo que esta é também uma forma de fomento da agricultura, pois nós precisamos da matéria-prima para montar as casas. Ou seja, aqui, o agricultor/produtor está no mesmo patamar que o vendedor da casa e eu não tenho dúvidas que este projeto é uma garantia de sucesso”.



SEMANA SANTA

JOSÉ VEIGA
CENTENÁRIO
1925-2025

HOLY

WEEK

BRAGA
PORTUGAL

13 A 20 ABRIL
2025



SEMANASANTABRAGA.COM

J. VEIGA/98

ORGANIZAÇÃO PROMOTORES



MEMBRO

PATROCINADORES



A editora bracarense Ponto Braguez acaba de apresentar mais um livro com muita história e várias curiosidades sobre a Semana Santa de Braga

RUI FERREIRA APRESENTA LIVRO 'HISTÓRIAS QUE NUNCA SE CONTARAM DA SEMANA SANTA DE BRAGA'

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

Para quem tiver curiosidade em descobrir mais alguns pormenores sobre a Semana Santa de Braga tem agora disponível mais um livro, da autoria de Rui Ferreira, cuja editora Ponto Braguez, acaba de lançar.

A Semana Santa de Braga foi precisamente o tema da tese de mestrado do investigador e historiador Rui Ferreira - que um dia espera vir a conseguir a publicar, uma vez que fez um levantamento de muitos fatos, acontecimentos e personagens ligadas à Semana Santa de Braga que habitualmente não conhecidas porque na época não havia esse género de registos - o que implica, consequentemente, uma perda da memória e da história deste património imaterial.

"Portanto, este livro é, apenas, mais um sobre a Semana Santa de Braga, mas espero vir a publicar outros sobre mais alguns acontecimentos específicos, incluindo aspetos mais curiosos, como algumas procissões, pois, há algumas práticas que foram acontecendo ao longo da história da Semana Santa e cujos detalhes históricos se foram perdendo e que urge preservar, pelo menos, registando-os em publicação para memória presente e futura", refere Rui Ferreira, em entrevista à Revista SIM.

"Há ainda muito a explorar sobre a Semana Santa de Braga porque se trata, de fato, de um património imaterial que ainda está por registar, mas cuja investigação eu tenho já realizada, e só falta mesmo a publicação", frisou o historiador.

Rui Ferreira recorda que existe já uma obra publicada dedicada à Semana Santa de Braga, mas tem pouco texto, embora tenha sido concebida mais à base da fotografia, da autoria do famoso fotógrafo bracarense Hugo Delgado.

Esta nova obra que Rui Ferreira acaba de publicar é, no fundo, o início do aprofundamento dos acontecimentos e personalidades históricas relativas à Semana Santa de Braga que, na realidade, a maior parte das pessoas desconhece. "Neste livro, em particular, são salientados alguns fatos que a maior parte das pessoas desconhece sobre a Semana Santa de Braga, revelando algumas curiosidades como, por exemplo, a questão de, outrora, a Procissão dos Passos ter sido conhecida por causa das suas ordens disciplinares, ou seja, eram centenas de pessoas a disciplinar-se ao longo do percurso da procissão e que provocava um escândalo enorme na cidade, tendo sido proibida pelo arcebispo em 1876 sob pena de excomunhão", refere Rui Ferreira.

Outra das curiosidades interessantes que o livro relata é o fato de a tradicional 'Procissão da Burrinha' ter sido começado a ser realizada no mês de Julho, em São Victor, em honra de N. Sra. Das Angústias, portanto, tinha a ver com o imaginário das dores de Nossa Senhora. Esta procissão passou a ser integrada na programação da Semana Santa de Braga só em 1960.

Há muitas mais curiosidades para descobrir nesta nova publicação 'Histórias que nunca se contaram da Semana Santa de Braga' do historiador e investigador bracarense Rui Ferreira, que conta com o apoio da Comissão da Semana Santa de Braga, Santa Casa da Misericórdia e que pode ser encontrada em todas as livrarias da cidade de Braga e, também, no site online da editora Ponto Braguês - www.pontobragues.pt.

Rui Ferreira garante que na senda deste livro, há outros já equacionados para dar a conhecer novas facetas e aspetos curiosos sobre a Semana Santa de Braga - 'enquanto principal momento turístico da cidade'.



PERCORRER O CAMINHO DE SANTIAGO EM VILA VERDE

26 ABRIL - 9 HORAS

14º ANIVERSÁRIO DO ALBERGUE DE PEREGRINOS DE GOÃES
CONCENTRAÇÃO JUNTO À PONTE DE PRADO [COORD. GPS 41°N35'47,68" / 8°O27'48,29"]

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 22

INSCRIÇÕES GRÁTIS, MAS OBRIGATÓRIAS



PROGRAMA

09h 00 - Saída da Ponte de Prado
10h 45 - Lanche na Junta de Freguesia de Moure
12h 30 - Chegada a Goães S. Pedro
13h 00 - Almoço no Albergue de Peregrinos*
15h 00 - Apresentação de um painel, composto por 24 lenços bordados pelas Bordadeiras da Ribeira do Neiva, comemorativo do 14º aniversário do Albergue de Peregrinos de Goães S. Pedro.

*O almoço tem um custo de **13,50 €** por pessoa.

Ementa: entradas; arroz de feijão; grelhado misto; água; refrigerantes; vinho da casa; sobremesa; café; bolo de aniversário; espumante



INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

MUNICÍPIO

- Telefone: 253 310 500
- Email: albergue.goaes@cm-vilaverde.pt

JUNTA UF RIBEIRA DO NEIVA

- Telefone: 253 382 058 ou 914 004 166
- Email: geral@uf-ribeiradoneiva.pt
- www.uf-ribeiradoneiva.pt

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS

- Junta de Freguesia da Vila de Prado
- Junta de Freguesia da Lage
- Junta de Freguesia de Moure
- União das Freguesias de Carreiras S. Miguel e Carreiras S. Tiago
- Associação Confraria de São Tiago Espaço Jacobeus
- A.E.J. - Delegação de Vila Verde



CAMINHO DE SANTIAGO



GRUPO
O SETENTA

SERRALHARIA 'O SETENTA' ASSINALA 61.º ANIVERSÁRIO E O FUNDADOR,
JOSÉ CORREIA FERNANDES, CELEBROU AS 90 PRIMAVERAS

COM GRANDE FESTA, AO SOM DE AUGUSTO CANÁRIO, JUNTO DE FUNCIONÁRIOS, FAMILIARES E AMIGOS



Foi com 'pompa e circunstância' que 'O Setenta' celebrou, no passado dia 15 de março, o 61.º aniversário e em simultâneo os 90 anos do seu fundador, José Correia Fernandes. A resiliência é uma das marcas do grupo empresarial bracarense que conta com um total de seis empresas: o 'O Setenta', a 'Perfilnorte', a 'Colaborante', a 'Perfilset', a 'Metallic' e, ainda, a 'Famifernandes'.

José Correia Fernandes, visivelmente "feliz" por celebrar mais um aniversário e da empresa também, o fundador do Grupo 'O Setenta' recordou que tudo o que construiu foi fruto de "muito trabalho, resiliência e dedicação às coisas e às pessoas". "Com seis empresas, neste momento, sente-se realizado, pois "fui sempre uma pessoa dedicado ao trabalho. Comecei do nada e, hoje, sinto-me feliz por tudo o que tenho construído pois faço parte da vida de muitas famílias dando-lhes trabalho. É algo que me faz sentir uma alegria muito grande, porque os meus funcionários são como família para mim, porque há uma relação recíproca, eles precisam de mim e eu preciso muito deles, temos que os estimar, as relações humanas têm que ser trabalhadas e valorizadas cada vez mais, as pessoas são um bem importante para o sucesso das minhas empresas, é cada vez mais difícil angariar trabalhadores, neste momento já empregamos funcionários de 7 nacionalidades diferentes".





“As minhas empresas têm cariz familiar pois já tenho as minhas filhas Cândida, Teresa e Fátima e os meus netos a trabalhar comigo e isso é, sem dúvida, um enorme orgulho para mim, saber que tenho a família a trabalhar comigo é uma forma de dar continuidade ao meu legado e de as indústrias continuarem em crescimento, assim espero”, confessou à Revista SIM.

José Correia Fernandes garantiu que “fazer 90 anos é algo mesmo muito bom, porque ainda me sinto útil e com saúde, todos os anos festejamos o meu aniversário e do Grupo ‘O Setenta’ em conjunto, este ano porque são 90 fui brindado com a presença de muitos dos funcionários que já estão reformados, mas fizeram questão de estar presentes, o que para mim é um orgulho, é sinal que gostam de mim. De fato, celebrar 90 anos é algo emblemático, sobretudo, porque ainda me sinto muito bem e com saúde, graças a Deus e a Nossa Senhora do Sameiro”.

Dia de festa com missa no Sameiro e convívio na Quinta da Praia Verde

Como já é tradição, o dia festivo começou com uma missa na Basílica do Sameiro, sendo que o Sr. Fernandes faz parte desta irmandade, celebrada pelo cónego José Paulo Abreu, em ação de graças pelo fundador do Grupo ‘O Setenta’, José Correia Fernandes, das empresas e de todos os funcionários e famílias.





Todos, juntos, seguiram depois para a Quinta da Praia Verde, em Vila Verde, para mais um grande convívio de confraternização, que serviu para assinalar a data festiva, mas, sobretudo, para convívio e estreitamento de laços entre todos os funcionários do Grupo 'O Setenta'.





Para satisfação e alegria dos presentes, a festa teve, este ano, a participação do artista Augusto Canário, que animou todos com uma atuação brilhante e repleta de entusiasmo com as desgarradas dedicadas ao aniversariante, família e empresas, com bastante sentido de humor que o caracterizam.



Funcionários recebem prendas de ouro

Como já é tradição, O Grupo 'O Setenta' volta a homenagear os funcionários que completaram os 25 anos ao serviço das empresas, oferecendo-lhes um relógio de ouro a cada um, como forma de agradecimento pelo seu "empenho e dedicação profissional".

Este ano, os contemplados foram: Paula Pereira e João Ferreira, da empresa 'O Setenta', bem como José Felisberto Ribeiro, José Domingos Barbosa e José Carlos Correia da empresa 'Perfilnorte'.

A festa estava animada, decorreu até final da noite com todos os participantes envolvidos e foi rematada com um belo fogo de artifício.



TRANSPORTES

EURO LANHOSO

UMA EMPRESA DE TRANSPORTES DIFERENCIADA!

Há cerca de 15 anos, Leonel Ferreira e Sandra Oliveira decidiram apostar no mundo do transporte de veículos e criaram uma transportadora que rapidamente se destacaria pela sua diferenciação e pela confiança que conquistaram no setor. O projeto nasceu na Póvoa de Lanhoso, onde a empresa iniciou suas operações, mas, com o aumento da procura, especialmente no transporte de veículos de alta gama e bólides para competições, tanto em circuitos nacionais quanto internacionais, a necessidade de expandir tornou-se evidente. Esse crescimento levou à abertura de uma nova unidade no Parque Industrial de Celeirós, em Braga, além de uma delegação na Suíça, o que consolidou a presença da empresa em mercados, nacionais e internacionais.

A Euro Lanhoso, tem ao seu dispor transportes para um ou dois veículos ao mesmo tempo.

AQUISIÇÃO DE UM NOVO CAMIÃO COM ABERTURAS LATERAIS.

Recentemente, a empresa fez um investimento significativo com a aquisição de um camião inovador, com laterais que podem ser abertas, o que permite um acesso facilitado aos veículos e ao mesmo tempo garante um serviço ainda mais personalizado e de alta qualidade. Com esta nova aquisição, os Transportes Euro Lanhoso continuam a oferecer um serviço Premium, com a promessa de confidencialidade, discrição e total cuidado no transporte de cada veículo.

Sandra Oliveira, uma das fundadoras, orgulha-se de contar com a confiança dos vários clientes que confiam no profissionalismo e na seriedade da empresa.

Leonel Ferreira, por sua vez, revela que a empresa está sempre em constante evolução e planeia novas expansões. "Vamos alargar a nossa ação com novidades na área dos eventos de competição, acrescentando novos serviços em eventos desportivos motorizados". O compromisso com a inovação e o aperfeiçoamento contínuo dos serviços são valores fundamentais para a empresa, que busca sempre acompanhar as necessidades e expectativas dos seus clientes, mantendo o foco na excelência.

Transportes Euro Lanhoso não é apenas uma transportadora, é uma referência no setor, comprometida com a segurança, qualidade e inovação, oferecendo aos seus clientes um serviço que vai além do transporte convencional, destacando-se pela confiança e discrição que oferece, principalmente aos que mais exigem.





EURO LANHOSO

Rua do Rio, Parque industrial de Celeirós
4705-470 Braga
eurolanhoso@gmail.com
(dias úteis 8h30 - 18h00)
(+351) 936 168 573

 [Transporteseurolanhoso](https://www.facebook.com/Transporteseurolanhoso)

Arranca estudo para a Variante à EN101, em Vila Verde

AUTARCA ACREDITA QUE ESTE “PASSO DECISIVO” É “A CONCRETIZAÇÃO MAIS IMPORTANTE CONSEGUIDA ATÉ HOJE”

Parece o início de mais uma história sobre promessas adiadas, mas desta vez há luz verde. A Infraestruturas de Portugal (IP) lançou o concurso internacional para a elaboração do estudo prévio da Variante à Estrada Nacional 101, no concelho de Vila Verde – uma ambição antiga, agora materializada num documento oficial com data marcada e objetivos claros. “Este é um passo decisivo e a concretização mais importante conseguida até hoje, em todo o longo processo para a construção desta via”, assumiu a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes.

Este avanço, assumido pelo ministro das Infraestruturas e Habitação, é mais do que cumprir uma promessa política. A autarca relembra a “importância nevrálgica das EN 101 e 201 que atravessam o concelho”, evidenciando a necessidade de “resolver o problema de estrangulamento das duas vias, que prejudica o desenvolvimento da região e provoca situações de absoluto desespero para pessoas, empresas e instituições”.

O estudo, no valor de 450 mil euros (acrescido de IVA), deverá estar concluído num ano e inclui todos os diagnósticos fundamentais: traçado, tráfego, viadutos, interseções, impacto ambiental, estudos geológicos, hidrológicos e geotécnicos.

A presidente da Câmara Municipal de Vila Verde mostrou-se satisfeita com o lançamento do concurso, sublinhando a “confiança reforçada” na concretização de uma “obra estruturante absolutamente estratégica para o desenvolvimento do concelho”.

O traçado da futura variante vai dar continuidade à atual Variante do Cávado, ligando Braga à Vila de Prado, e segue orientação Sul-Norte, desenvolvendo-se a poente da atual EN101, num corredor já definido pelo Plano Diretor Municipal. A área em análise, com cerca de 11 km, impactará diretamente freguesias como Soutelo, Loureira, Vila Verde, Gême e Pico de Regalados.

O problema das estradas nacionais 101 e 201 é antigo, mas os seus efeitos negativos continuam bem presentes. As vias atravessam zonas densamente povoadas e são palco diário de engarrafamentos, acidentes e perdas económicas.

A nova via, que deverá ser constituída por uma faixa de rodagem com sete metros de largura e duas vias, uma em cada sentido, acrescentando as bermas com 2,50 metros de largura em toda a sua extensão e vias de lentos sempre que necessário, promete ser uma resposta eficaz aos atuais constrangimentos. Estão previstas interseções estratégicas em locais-chave, como a Loureira, Vila Verde, Gême e o ponto final da atual Variante do Cávado.

O prazo limite para entrega de propostas ao concurso é até às 17h00 do dia 5 de maio, sendo o procedimento já divulgado no Jornal Oficial da União Europeia. Finalizado o Estudo Prévio estarão asseguradas as condições para garantir o financiamento e o projeto de execução da variante.





Cachapuz

Weighing & Logistics Systems



105^{anos}

A inovar e a
promover
a eficiência!

Sistemas
integrados
de pesagem

Software e automação de última geração
Equipamentos de elevada robustez e precisão
Serviços de proximidade e confiança

www.cachapuz.com

253 603 480 • 808 202 405 • comercial@cachapuz.com



No espaço Mercearia da Joana, no coração da cidade de Braga, onde as experiências únicas acontecem, realizou-se o 25 aniversário da prestigiada casa de vinhos Pedra Cancela e 25 aniversário de carreira da Enóloga Sónia Martins.

Este evento marca uma perfeita combinação de Heritage e a Contemporaneidade onde os vinhos se encontram num ambiente exclusivo e acolhedor do espaço.

Durante a prova os participantes tiveram a oportunidade de explorar os aromas que caracterizam a Região do Dão, uma das mais ricas e emblemáticas de Portugal.

Os vinhos Pedra Cancela são a expressão de uma vinificação cuidadosa, que preserva o carácter das vinhas e da essência do Terroir, com vinhos premiados que fazem jus à sua História.

A Mercearia da Joana, com o seu ambiente intimista e sempre com o seu serviço de excelência, proporcionou uma imersão completa no universo do vinho, oferecendo não só uma degustação, mas também uma partilha de histórias e conhecimento à volta da gastronomia e processos de vinificação.

Esta é a primeira imersão de uma série de exclusivos em 2025 para descobrir o encanto do Mundo dos vinhos, sempre com a assinatura de que sabe criar momentos inesquecíveis.



ADOLFO LUXÚRIA CANIBAL

ROSTO MAIOR DO GRUPO MUSICAL MÃO MORTA

TEXTO: Ricardo Moura · FOTOS: Lais Pereira



Adolfo Augusto Martins da Cruz Morais de Macedo. Assim escrito, pouco ou nada diz ao comum dos mortais. Todavia, se assinarmos Adolfo Luxúria Canibal, raro é o português, nascido nos anos 70, que não crie espanto por uma voz inconfundível que dá corpo aos 'Mão Morta', a banda mais icónica de Braga e que figura no culto da música portuguesa. A celebrar 40 anos, rebobinamos o passado para compreender o segredo de um grupo que teve tudo para não dar certo e que, ainda hoje, movimenta uma legião de fãs que pula de geração em geração. O tempo serenou o ímpeto, mas nunca abdicou do inegociável – “a verdadeira liberdade criativa”.

Outubro de 1984. Berlim Ocidental. É aqui que nasce o embrião dos 'Mão Morta'. A banda “apareceu de uma forma quase anedótica”, confidencia Adolfo Luxúria Canibal. A explicação é descrita desta forma: “tudo acontece quando o Joaquim Pinto, que tinha a namorada a viver em Berlim, vai passar férias com ela. Por esses dias, vai ver os 'Swans', o primeiro concerto que a banda faz na Europa. Foi um espetáculo meio underground, não havia barreira entre o artista e o público. No final, foi aos camarins dizer que tinha gostado do concerto e cruza-se com Harry Crosby, baixista da banda nova-iorquina. Entre meia dúzia de palavras, pergunta-lhe se é baixista. O Joaquim Pinto diz que não, mas o Crosby diz-lhe que tem cara de baixista. Ficou com essa frase na cabeça e quando chega a Portugal, liga-me a mim e ao Miguel Pedro para formarmos uma outra banda. Diz ainda que arranjou dois ou três sítios em Berlim onde podíamos tocar. A ideia era ir lá tocar e passar

umas férias em Berlim... e foi assim que nasceram os 'Mão Morta'”, banda portuguesa de rock avant-garde, formada na cidade de Braga.

“NUNCA EXISTIU MÚSICA EM CASA”

As palavras do vocalista gravam um tempo irrecuperável. Nascido em Angola, cedo viu a ‘metrópole’ num olhar iluminado por um céu diferente. Deixou a capital e rumou até Vieira do Minho. Canibal recorda que “nunca existiu música em casa”. Os anos iam passando até que esbarra num EP de Zeca Afonso que viria a constituir o “Baladas e Canções”. Isto aconteceu “porque a minha mãe tinha sido colega do Zeca Afonso em Coimbra. Foi inclusive convidada para ser madrinha do seu primeiro filho. Ele mandou-lhe os discos todos. Lembra-me à noite, já deitado, levantar-me para ouvir o som porque ouvir música era um acontecimento. Uma espécie de conspiração”.

GRAMOFONE MONO

Anos depois viaja para Braga, terra que o irá marcar para sempre. Por várias razões. Uma delas a impressão digital que nunca mais lhe saiu do corpo. É na capital do Minho que começa a ouvir música pop-rock. “Através de um casal amigo do meu pai, comecei a descobrir o que vinha de Inglaterra. Comprava singles em Braga com base nas tabelas que apareciam nos jornais. Depois ouvíamos em casa no velho gramofone mono”. Mais tarde, com o 25 de Abril, “começo a ficar ligado a grupos portugueses de extrema-esquerda, trotskistas e anarquistas. O que se escutava mais era jazz e free-jazz. Só depois é que vou para o pop-rock”.

CALDEIRÃO MUSICAL

O líder dos ‘Mão Morta’ regressa a Lisboa em 1978 para estudar. A noite da capital ferve como nunca. É nessa era que apanha “o eclodir do punk lisboeta” onde despontam nomes como Xutos & Pontapés, Minas & Armadilhas e Corpo Diplomático. Uma onda descomplexada que convence, embora sem rigor musical: “gostei muito do ambiente. As músicas eram originais, não havia versões e era tudo mal tocado (risos). O importante era a atitude, o estar, o fazer. Era mais um ato performativo do que um ato musical. Foi a partir dessa experiência, enquanto espetador, que trago para Braga a ideia de criar um grupo”.

Atualmente com 65 anos, Adolfo Luxúria Canibal puxa o tempo para trás onde invoca os ‘Bang-Bang’, banda que nunca atuou ao vivo. Seguiu-se os ‘Auaufeiomau’ com estreia na passagem de ano de 1981 para 1982. Neste trajeto, destaque para os ‘PVT Industrial’, um grupo de berbequins e ritmos de teares que serviu de base para a formação dos ‘Mão Morta’.



Antes do 25 de Abril era impossível existirmos. Não havia liberdade nem dinheiro para comprar os instrumentais que eram caríssimos. Não havia sítio para tocar. Era tudo muito controlado e censurado.

Formados em novembro de 1984, os ‘Mão Morta’ – o nome nasce numa aula do curso de Direito, na disciplina ‘Direito das Obrigações’ – rubricam os primeiros ensaios “com base em gravações com teares da fábrica do Joaquim Pinto. Gravações de maquetes a bater

no sofá, com caixa de ritmos. Tudo isto era a nossa base rítmica. Eu contava histórias na sequência das narrativas que vinham dos ‘PVT Industrial’, lembra Canibal.

A estreia ao vivo deu-se em janeiro do ano seguinte no ‘Orfeão da Foz’. Um início prometedor, com boa crítica, mas que não convenceu os elementos da banda: “sentimos que a coisa não estava ok. E porquê? Porque o Joaquim Pinto, que mal sabia tocar baixo, ficava envergonhado e virava as costas para o público; o Miguel Pedro, ainda sem dominar a guitarra, também envergonhado, punha-se de costas no outro canto do palco. Não havia bateria que ocupasse o espaço central...ficava eu, feito ‘tolinho’ aos saltos com um palco inteiro para mim”. A falta de força e atitude fizeram com que a viagem a Berlim fosse cancelada...até hoje.

PRIMEIRA VEZ EM BRAGA

O próximo passo foi contratar um guitarrista (Zé dos Eclipses) e passar Miguel Pedro para

a bateria. O objetivo era dar músculo ao palco e preencher o vazio. Joaquim Pinto fica também a cargo do teclado. A história continua com um concerto ao vivo (novembro 1985) realizado na Fábrica, em Sequeira (Braga). Histórico porque foi o primeiro na ‘Cidade dos Arcebispos’, com muita gente a assistir, “malta fora do circuito das famílias, uma espécie de ‘ovelhas negras’ (risos)”.

Luxúria Canibal evoca: “a partir de 1981, a movida de Braga ‘bebe’ a consequência do que sucede em Lisboa, com muito punk à mistura. Nessa altura não havia uma indústria organizada. Tudo era possível porque ninguém sabia qual era a receita comercial. O facto de sermos de Braga foi um ‘handicap’, porque Portugal é um país muito centralizado. A nossa sorte foi, nessa altura, dois elementos da banda viverem em Lisboa. Até ser do Porto era ‘handicap’. As bandas lançadas pela Imprensa eram de Lisboa, uma ou outra do Porto. O Rui Veloso teve, por exemplo, de se deslocar para Lisboa.”





“CHEGOU AR FRESCO”

No mesmo tom, o entrevistado ao recordar 1984 lembra que o ‘boom’ já tinha sucedido, com exemplos interessantes como os ‘GNR’. No entanto, lembra que anos antes houve uma espécie de “mau cheiro” do rock. Quando surgem os ‘Mão Morta’, a atmosfera era mais respirável a ponto de ficarem inseridos na então denominada segunda geração da música moderna portuguesa. Adolfo relembra que o objetivo era “distanciar-se do rock português que havia”. A aposta foi bem-sucedida porque “chegou um ar fresco e foi nesse ambiente que nos inserimos”.



Quando fomos tocar, pela primeira vez, na televisão (1987), no programa ‘Fisga’ da RTP, a malta de Braga mais alternativa parou literalmente para nos ver.

A entrada de Portugal na Comunidade Económica Europeia (CEE) trouxe novas oportunidades e melhor acesso aos instrumentos musicais, esclarece o líder da banda: “tornaram-se mais baratos. Passou mais gente a fazer música. A tecnologia de gravação e dos próprios instrumentos trouxeram uma maior democratização à música. Houve um alargar do circuito dos concertos. Recuperaram-se os velhos teatros que passaram a ser uma alternativa aos velhos pavilhões gimnodesportivos, péssimos em acústica. O som ao vivo melho-

rou. Passaram a existir equipas de profissionais de luzes e de som que a proliferação dos concertos veio permitir.

Tudo parecia rolar: “surgimos num momento muito particular. De grande liberdade, não só em Portugal como no estrangeiro. Os anos 80 foram muito importantes, bem diferente do que acontecia na segunda metade dos anos 70”, esclarece o músico.

É nesta envolvência que surge o apuramento para o III Concurso de Música Moderna do ‘Rock Rendez-Vous’ onde acabariam por obter o Prémio de Originalidade, que era o mais apetecível e prestigioso galardão em disputa depois da sua entrega no ano anterior aos ‘Pop Dell’Arte’.

Em setembro de 1986, Carlos Fortes entra para o grupo, na 2.ª guitarra, e em outubro desse ano os ‘Mão Morta’ têm a sua estreia internacional com um concerto em Vigo (Espanha), no ‘El Kremlin’, integrados na mostra ‘Rock Vigo-Oporto 86’.

De vento em popa e com o público a exigir, lançam em julho de 1988 o primeiro álbum homónimo. Um ano brutal em aparições com destaque para a primeira parte dos britânicos ‘Wire’, no Pavilhão Infante de Sagres, no Porto, e a fechar o ano fazem as duas primeiras partes, no Pavilhão Carlos Lopes em Lisboa e no Teatro Rivoli no Porto, do australiano ‘Nick Cave’ com os seus ‘Bad Seeds’.

FACA NO ROCK RENDEZ-VOUS

1989 é um marco na carreira da banda mi-nhota e pelas piores razões. Acontece no clube lisboeta ‘Rock Rendez-Vous’. Um episódio bizarro que podia ter tido consequências fatais: “foi um acontecimento com muito sangue à mistura. Uma coisa parcialmente pensada e acidental ao mesmo tempo. Pensada porque não era a primeira vez que usava facas e canivetes onde fazia pequenos arranhões na pele.

Era um lado interpretativo. Por outro lado, havia muita tensão no público. O recinto tinha a lotação mais do que esgotada. A agitação era muita e pensei que o sangue pudesse acalmar a tensão que existia. O lado acidental aconteceu porque a faca era nova, muito afiada, e eu não senti o que estava a fazer. Só quando senti algo na perna é que vi o que tinha feito. Aí assustei-me. Os músicos a virarem costas, quase a desmaiar. No público houve pessoas que desmaiaram. Tive que fazer garrotes sucessivos, porque aquilo não parava. Fiz o concerto até ao fim. Depois fui para o Hospital Santa Maria e aí desmaiei. Foi uma lição. Nunca mais usei facas. Durante anos o joelho passou a não aguentar o meu peso”.



A agitação era muita e pensei que o sangue pudesse acalmar a tensão que existia (...) não era a primeira vez que usava facas e canivetes onde fazia pequenos arranhões na pele (...) músicos a virarem costas, quase a desmaiar. No público houve pessoas que desmaiaram. Tive que fazer garrotes sucessivos, porque aquilo não parava. Fiz o concerto até ao fim (...) Durante anos o joelho passou a não aguentar o meu peso”.

Com entradas e saídas, o coração da banda continua a bater com um som “muito próprio”, sublinha Adolfo Luxúria Canibal: “desde logo pela minha voz que identificam com facilidade (...) reconhecem o som do grupo. É verdade que, ao longo da evolução da banda, houve diferentes compositores, mas o som final é muito reconhecível”.

Esta matriz – muito à custa do ‘Prémio de Originalidade’ – foi pulverizada pelos jornais da época especializados em música como o ‘Blitz’ e o ‘Se7e’ bem como os generalistas que dedicavam secções e páginas à performance musical. Todavia, esta ‘luz’ só acontece em Lisboa. Um senão que impedia atuações em palcos solicitados por partidos políticos, câmaras ou festas de cidades. Ao invés, o grupo enveredou por poucos concertos – o recorde anual nunca atingiu os 30 – que cedo foram carimbados como momentos de culto. A exemplificar, só muito recentemente (2017) é que subiram a palcos como a ‘Festa do Avante’.

“LIBERDADE DO RICO”

Houve um tempo que a editora EMI quis profissionalizar os ‘Mão Morta’. A reunião aconteceu, mas a resposta foi perentória: “houve muitas perguntas e, no fim, perguntaram se nós estávamos dispostos a deixarmos as nossas profissões e dedicarmo-nos apenas à música. Eu disse que não. Foi uma decisão de todos porque queríamos trabalhar a música como superlativo, como um gosto para não estarmos dependentes. É uma questão de verdadeira liberdade criativa. Só mais tarde, com a ‘BMG’, após o êxito da música ‘Budapest’, é que fizemos um contrato. Queriam fazer um contrato de longa duração, mas nós só quisemos para um disco. Depois logo se via. Não queríamos ficar ‘presos’ em nada”. Até porque, confessa, “se fizéssemos o que a maioria faz, talvez criasse discordâncias no grupo, com ideias diferentes dos vários elementos. Provavelmente, iria interferir com a estrutura do grupo. Assim, fazemos ao ritmo que nos apetece. É a liberdade criativa do rico. Podemos fazer o que quisermos, inclusive coisas que não são nada rentáveis. Esta opção que tivemos no início, e o próprio termo ‘Mão Morta’ designa isso, é saber que, desde a primeira hora, nós nunca seremos profissionais, nós nunca dependeremos da música. Foi a forma que encontrámos de sermos úteis a nós próprios”.



Não nos espanta esta nossa longevidade. Não há uma voz de comando (...) gostamos do que estamos a fazer e não estamos dependentes de contratos da música. Temos liberdade criativa (...) somos relevantes porque não nos repetimos. O dinheiro nunca foi importante.

Chegados aqui quisemos saber se há uma fórmula que explique a resistência de uma banda controversa, singular, que resiste há quase meio século. A resposta não podia ser mais desarmante: “não nos espanta, até nos explica. Não temos questões. Não há chatices. Temos um gosto comum de fazermos coisas diferentes, sem haver repetição. Não há uma voz de comando. Como qualquer casamento, há atritos, mas seguimos. Gostamos do que estamos a fazer e não estamos dependentes de contratos da música. Temos liberdade criativa. Ainda hoje gostamos de aprender e fazer coisas diferentes. Para nós, somos relevantes porque nunca repetimos. Não me arrependo de nada. O dinheiro nunca foi importante.”



Braga sem outras referências

Interrogado do porquê de ainda não ter surgido em Braga uma banda com o impacto dos ‘Mão Morta’ passados 40 anos, o líder do grupo, respira fundo, e comenta: “é uma boa pergunta...já apareceram algumas bandas interessantes. Houve uma, por exemplo, que nem sei se já acabou, os ‘Peixe Avião’, que tinha todas as condições para ser uma grande banda a nível nacional. Não sei o que aconteceu. Chegaram a um certo patamar e não ultrapassaram essa fase. Não sei porquê. Porventura, o Mundo está diferente. De resto, em Portugal, há coisas muito interessantes, com uma grande incorporação de eletrónica. O que é mais badalado, é o menos interessante. Parece que soa tudo ao mesmo. É tudo comprimido. As pessoas estão sem tempo. Andam atrás não sei de quê, alienadas nos seus écrans.”

‘VIVA LA MUERTE!’

Os ‘Mão Morta’ estão na estrada a comemorar 40 anos de vida que coincidem com o meio século da ‘revolução dos cravos’. Neste contexto, o ‘Theatro Circo’ de Braga lançou o desafio para conceberem uma encenação que fizesse jus à efeméride. É desta forma que nasce o ‘Viva la Muerte!’ (espírito dos fascismos) espetáculo sobre o fascismo e o perigo do seu regresso, não só em Portugal, mas em todas as democracias liberais. A par, uma apresentação, sob a forma de conferência ou conversa, onde diversos especialistas e académicos tratassem o conceito de fascismo de forma mais rigorosa e esclarecedora, a completar a abordagem artística do espetáculo. Adolfo Luxúria Canibal faz o retrato desta aposta que combate, simbolicamente, a pulsão de morte que paira Mundo fora: “o álbum aparece a dizer que se existisse fascismo, não estaríamos aqui. É mais uma necessidade que nós temos de preservar o meio onde nos movemos. Com o fascismo, não há criatividade, não há espaço para existirmos. É uma espécie de necessidade de respirar, de esconjurar essas

ameaças que existem pelo Mundo. Queremos preservar o nosso futuro. A temática do ‘25 de Abril’ permitiu-nos fazer coisas novas, buscar referências à música da intervenção da época, nomeadamente ao José Mário Branco, Zeca Afonso, trabalhando diferentes vozes, algo que não costumávamos fazer. Houve uma vontade de explorar novos caminhos. O disco está a ser extraordinário. Tem ultrapassado as nossas expectativas. Foi muito pensado, tal como fazemos nos outros discos que produzimos”.

“ESTAMOS BEM”

A origem do grupo arrancou com três elementos. Hoje é composto por seis: Adolfo Luxúria Canibal, Miguel Pedro, António Rafael, Vasco Vaz, Ruca Lacerda e Rui Leal. Uma viagem que continua a palmilhar caminho: “estamos bem. Não ensaiamos muito. Fazemos ensaio quando é necessário, como foi exemplo o concerto que demos no ‘Theatro Circo’ de Braga. O ‘ao vivo’ é uma travessia em cima do arame onde podemos cair a qualquer altura. A adrenalina de subir ao palco não diminuiu nem aumentou com o passar do tempo.” Tudo isto sob o chapéu de uma “audiência minoritária”, fiel e que ocupa, por norma, “a primeira (intelectuais) e a última fila (gandulos) de uma sala de aula”. A reboque, estão os festivais onde as gerações mais novas “descobrem o nosso som e ficam”.

RECONHECIMENTO

Por fim, quisemos saber se o grupo – com perto de 20 álbuns editados – sente o reconhecimento devido de uma cidade cada vez mais larga, jovem e com uma dinâmica multifacetada. O vocalista dos ‘Mão Morta’ é taxativo na resposta: “temos o reconhecimento que sempre tivemos. Fomos e continuamos a ser alternativos. É uma franja minoritária que nos segue sempre...”

Quanto a Berlim, Adolfo Luxúria Canibal segreda que irá brevemente visitar a capital da Alemanha. A banda fica por cá. Parte sozinho para férias com bilhete de ida e volta.



1
European
Enterprise Awards.

Most Family-Friendly
Tourist Attraction
Portugal - 2023

1
European
Enterprise Awards.

Children's Indoor
Adventure Centre
of the Year 2024
- Portugal -

ANIMAÇÃO E AVENTURA A SELVA NA CIDADE[®]

EMC



BRAGA

Rua Irmã Lúcia
Lugar da Formigueira
(ZI Frossos)
4700-152 Frossos

ESPOSENDE

Rua da Fábrica, 70 (ZI Gandra)
4740-010 Esposende



BREVEMENTE
também em
VILA NOVA DE GAIA



EMOTION ESCAPER ROOM

www.monkeyparks.pt



Visita às obras de Unidade de Saúde no concelho de Esposende

SECRETÁRIA DE ESTADO DESTACA QUE APÚLIA TERÁ “SERVIÇO DE SAÚDE COM MELHORES CONDIÇÕES E NOVOS SERVIÇOS”

Um edifício quase centenário, que outrora acolheu uma escola primária, está prestes a renascer como uma moderna Unidade de Saúde, equipada para responder às necessidades da população de Apúlia, no concelho de Esposende. A obra, há muito reivindicada, está finalmente a concretizar-se, graças ao empenho do Município de Esposende e ao apoio dos programas nacionais de investimento em saúde. Durante uma visita às obras, a secretária de Estado da Gestão da Saúde, Cristina Vaz Tomé, destacou o impacto da intervenção, afirmando que está a ser criado um serviço de saúde “com melhores instalações e condições e outros serviços adequados às necessidades da população”.

A requalificação da Unidade de Saúde de Apúlia, cuja expectativa é que a reabertura possa ocorrer tão breve quanto possível, conta com um investimento que deverá ultrapassar os 850 mil euros. A intervenção vai permitir dotar o equipamento de condições modernas, acessíveis e energeticamente eficientes, reforçando o sistema de cuidados primários da concelho.

A governante elogiou ainda o ritmo da obra e destacou o papel do Município de Esposende na condução deste processo, que nunca desistiu de lutar pela reabertura da unidade desde o seu encerramento. A intervenção permitirá criar um espaço mais eficiente, confortável e ajustado às exigências atuais da prestação de cuidados de saúde, num claro investimento no futuro da comunidade.

Desde o primeiro momento, a Câmara Municipal de Esposende assumiu a requalificação deste equipamento como uma prioridade absoluta. O presidente da autarquia não escondeu o simbolismo da obra: “Esta é a nossa maior demonstração de que estamos empenhados em colocar de novo ao serviço da população de Apúlia a sua Unidade de Saúde”. Guilherme Emílio evidenciou ainda que esta requalificação “vai devolver a todos os apuliensesos cuidados de saúde que merecem”, assegurando os necessários recursos materiais e humanos.

A empreitada conta com uma comparticipação de cerca de 500 mil euros através do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e visa adaptar o edifício às exigências técnicas e funcionais dos dias de hoje.

A acompanhar a secretária de Estado estiveram o presidente da Unidade Local de Saúde de Barcelos e Esposende (ULSBE), Tiago Gonçalves, a diretora Clínica para os Cuidados de Saúde Hospitalares da ULSBE, Marta Gomes, e diversas entidades locais, entre elas o presidente da Junta da União das Freguesias de Apúlia e Fão, Valdemar Faria, e o presidente da Assembleia de Freguesia, Manuel Melo.

A reabertura da Unidade de Saúde de Apúlia aproxima-se, e com ela, a certeza de que os apulienses voltarão a ter acesso a cuidados de saúde condignos, próximos e ajustados às suas necessidades. O edifício requalificado será o reflexo de uma política de proximidade e de um compromisso real com a qualidade de vida da população.



Venha provar!



www.manjardomar.pt

Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18
(Largo de S. Sebastião) Vila de Prado
Tel: 253 924 800 | Tlm: 912 611 480
manjardomar@hotmail.com



MILHARES DE BRINQUEDOS GANHARAM UMA NOVA VIDA COM O “CONTENTOR MÁGICO” DA AGERE

Solidariedade e sustentabilidade uniram esforços na mais recente iniciativa da AGERE, que mobilizou a comunidade escolar de Braga e resultou na recolha de cerca de 3.000 brinquedos. Com o contributo dos Jardins de Infância do concelho, os brinquedos angariados ganharam um novo destino e foram entregues a várias instituições sociais locais, onde certamente vão continuar a espalhar sorrisos.

A resposta dos Jardins de Infância e das famílias demonstra a importância de sensibilizar desde cedo para a partilha, reutilização e promoção de valores como a empatia e a responsabilidade social. “O Contentor Mágico” levou alegria às crianças beneficiadas, mas também reforçou a importância de dar uma segunda vida aos brinquedos e de reduzir o desperdício.

O consumo de brinquedos tem aumentado significativamente nos últimos anos, sendo que muitos são produzidos com materiais de difícil reciclagem, como plástico misto, tecidos sintéticos e componentes eletrónicos. As estatísticas indicam que uma grande percentagem destes brinquedos tem um ciclo de vida curto, sendo rapidamente descartados e depositados em aterros sanitários. Estima-se que milhões de toneladas de brinquedos acabem como

resíduo a cada ano, o que contribui significativamente para a poluição ambiental e o desperdício de recursos naturais.

Ao incentivar à doação e à reutilização, a iniciativa “O Contentor Mágico” ajudou a prolongar a vida útil dos brinquedos recolhidos, reduzindo o seu impacto ambiental. Estes itens ainda estão em boas condições e podem fazer sorrir outras crianças, evitando a necessidade de nova produção e, conseqüentemente, o uso de mais recursos.

A reutilização de brinquedos insere-se no conceito de economia circular, que promove a redução do desperdício através da reintrodução de produtos na cadeia de consumo. Em vez de descartar brinquedos que já não são utilizados, é possível doá-los, repará-los ou transformá-los, maximizando a sua vida útil e minimizando os efeitos negativos no meio ambiente.

A AGERE agradece o envolvimento dos Jardins de Infância que se associaram a esta causa e que puderam, assim, demonstrar que pequenos gestos têm um grande impacto. Iniciativas como esta mostram que a educação para a sustentabilidade pode começar desde a infância, incentivando hábitos mais conscientes e solidários para as gerações futuras.



CONFORTO NO FUTURO, Lda
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM E CUIDADOS DOMICILIÁRIOS

DESEJAMOS A TODOS
**UMA FELIZ
PÁSCOA**

www.confortonofuturo.pt



LIGUE JÁ

933 332 551

CONFORTO NO FUTURO

Saúde, apoio e cuidados domiciliários

Cuidados Pessoais

Acompanhamento diurno e noturno

Serviços de Enfermagem

Educação para a saúde

Reabilitação

✉ geral@confortonofuturo.pt

📍 Praceta Pedro da Rocha n° 26, 4715-294 Braga

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO
1ª Consulta de Avaliação

GRÁTIS



LONDRES, A VIBRANTE CAPITAL BRITÂNICA, SEM DESPOJAR O SEU CASTELO!

M

as antes de embarcar nesta aventura, há um detalhe importante a considerar: a partir de abril de 2024, a **Autorização Eletrônica de Viagem (ETA)** será obrigatória para entrada no Reino Unido, custando **£10 por pessoa (válida por 2 anos)**.

Evite as multidões: Viajar fora das férias escolares, especialmente se for com crianças, pode significar uma experiência mais tranquila e acessível.

VOOS E TRANSPORTES:

Companhias aéreas low-cost como Ryanair e EasyJet oferecem voos diretos para vários aeroportos londrinos (Gatwick, Stansted, Luton, Heathrow). Compare preços e reserve com antecedência, mas lembre-se: a economia nos voos pode ser compensada por custos extra de transporte até ao centro. Londres dispõe de um eficiente sistema de transportes públicos: o Oyster card ou pagamentos contactless no metro (Tube) e autocarros são as melhores opções. Caminhar é ideal para explorar áreas centrais.

ONDE SE HOSPEDAR (SEM ESVAZIAR A CARTEIRA):

Desde hostels com quartos privados a preços competitivos a opções Airbnb (frequentemente mais económicas que hotéis, especialmente para grupos), a escolha é vasta. Considere ficar ligeiramente afastado do centro (Bayswater, Golders Green, Camden são boas opções) e utilizar o transporte público.

GASTRONOMIA: MUITO MAIS QUE FISH AND CHIPS!

Londres é um paraíso gastronómico, mas também uma cidade cara. Para poupar, explore os maravilhosos mercados: Borough Market, Mercato Mayfair (numa charmosa igreja antiga), Covent Garden, Camden Town e Chinatown e o Soho. Partilhe refeições pedindo opções que possa partilhar e aproveite também as opções mais acessíveis em pubs acompanhadas de uma bebida.

O MELHOR DE LONDRES SEM GASTAR UMA FORTUNA:

Londres oferece atividades gratuitas incríveis:

- **Parques Reais:** Hyde Park, Regent's Park, St. James's Park. Relaxe, observe a fauna (esquilos, pássaros, patos, cisnes, pelicanos!) e desfrute da natureza.
- **Museus Gratuitos:** British Museum, National Gallery, Tate Modern, Victoria and Albert Museum, Museu de História Natural. Aproveite ao máximo!
- **Passeios a Pé:** Explore bairros icónicos como Camden, Notting Hill, Oxford Street, Mayfair e a City, descobrindo a sua própria Londres.
- **Eventos Gratuitos:** Consulte a programação mensal de eventos gratuitos em parques e espaços públicos.

PLANEAMENTO ESSENCIAL:

Reserve voos e alojamento com antecedência, principalmente se viajar em épocas de alta temporada. Com um pouco de planeamento, Londres pode ser uma experiência inesquecível, sem esgotar o seu orçamento!

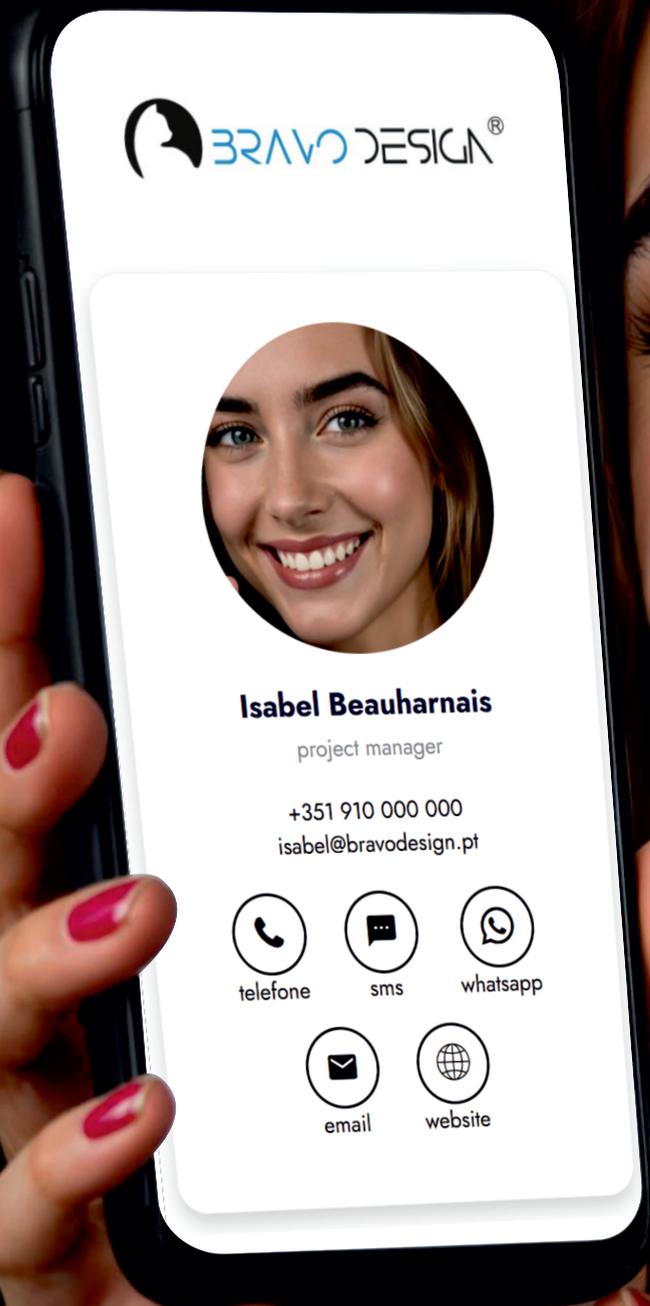


Marta Vieira



CARTÃO DIGITAL

Com o nosso cartão digital, pode partilhar os seus dados de forma rápida e eficiente, sem desperdício de papel.



A inovação que transforma a sua comunicação!
Comunique com a sua rede de contactos de uma forma cativante e eficaz.

Isabel Beauharnais

o **meu** cartão
www.omeucartao.pt

Consigo
em todos os
momentos.



Os nossos serviços



Arquitetura e Design de Interiores

Projetamos espaços que transcendem tendências e redefinem experiências. Do conceito à execução, cada ambiente é pensado para harmonizar design, funcionalidade e personalidade.

Mobiliário e Produto

Cada peça que criamos é uma expressão única de arte e design. Desenhadas e produzidas artesanalmente, elevam qualquer ambiente com exclusividade e requinte.



Gestão de Obra e Projeto

Da concepção à execução, oferecemos um acompanhamento rigoroso e especializado em Gestão de Projeto e Obra. Cada fase é conduzida com precisão, excelência e total conformidade com os mais altos padrões de qualidade.



Consigo em todos os momentos



Obra já está disponível em todas as livrarias

'INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL - BÊNÇÃO OU MALDIÇÃO' É O PRIMEIRO LIVRO DO EMPRESÁRIO DIOGO FREITAS

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Já parou para pensar sobre o que é mesmo a Inteligência Artificial (IA)? Foi isso mesmo que fez o empresário limiano Diogo Freitas, que acaba de lançar o seu primeiro livro, intitulado *Inteligência Artificial - Bênção ou Maldição?*, pela editora Guerra e Paz. A obra, que desvenda um pouco da história a propósito das origens da inteligência da máquina, promove o pensamento crítico em relação aos maiores benefícios, mas também quanto aos maiores riscos, que lhes estão associados.

Foi precisamente quando estava de férias com a família, no ano passado, e quando se encontrava a ler um livro de Soleimani – funcionária de uma empresa filha da Google (Deep Mind) – que o empresário Diogo Freitas tomou consciência de que, de fato, muito pouca gente entende o que é a IA.

“Ao ler o livro de Soleimani fiquei surpreendido com a sua preocupação em relação ao rumo que a IA está a levar e a partir daí comecei a pesquisar mais sobre este tema, inclusivamente nas revistas e jornais que normalmente leio como a *The Economist* ou o *Financial Times*, onde constantemente lia notícias sobre a bolha que se está a criar na

informação sobre este assunto ou sobre a bolha que se está a criar nas tecnológicas ou sobre o problema geoestratégico que está criado por causa de Taiwan ser um o único produtor mundial de semicondutores (chips) altamente capazes e de uma tecnologia que mais ninguém consegue equiparar – e que demonstra como Taiwan é altamente estratégico para a China e que os EUA também querem impedir porque na verdade Taiwan tornou-se um problema geoestratégico muito complexo”.

Foi a partir desse momento que Diogo Freitas se consciencializou de que “não havia uma leitura simples e fácil de entender para um leitor comum para que perceba esta tecnologia e eu decidi, então, estudar mais sobre o assunto e escrever um livro, mas sem pretensões inicialmente que fosse editado. Para mim trata-se de algo de foro interno e o meu pensamento foi: vou escrever um livro para que alguém que queira saber mais sobre o que é a IA, pensando até no público no LinkedIn, por exemplo”, recorda o autor, em entrevista à *Revista SIM*.

Diogo Freitas atirou-se com garra ao estudo e à escrita e, ao fim de um mês, o livro estava escrito. “Não foi difícil porque tinha muita informação na minha mente e estudei bastante sobre o tema”, refere.

“O principal objetivo é ajudar a desmistificar o que é a Inteligência Artificial”

O livro *Inteligência Artificial – Bênção ou Maldição?* – o primeiro que o empresário Diogo Freitas acaba de escrever tem vários propósitos, mas “o principal objetivo é ajudar a desmistificar o que é Inteligência Artificial (IA)”, garante o autor. Por outro lado, “neste livro procuro, também, dar a minha visão acerca dos benefícios e dos malefícios deste tipo de inteligência”.

“Enviei um rascunho ao Manuel Fonseca da editora Guerra e Paz e ele respondeu-me positivamente, revelando interesse na publicação do livro e eu fiquei, sem dúvida, muito feliz porque eu sabia que não era escritor, mas percebi que tinha conseguido fazer um trabalho que teve um propósito específico e que esse trabalho foi valorizado”. Seguiu-se a revisão aturada ao longo de mais de dois meses, pois, Diogo Freitas quis certificar-se de que tudo estava certo e a obra bem fundamentada.

Entre os maiores benefícios, o autor destaca, desde logo, “a capacidade de raciocínio da IA (mas sem consciência porque se trata de uma máquina), a capacidade de processamento muito rápida – podendo servir de auxílio muito vantajoso para a área da medicina, por exemplo, no sentido de realizar um diagnóstico de uma forma muito mais célere. Entre os maiores malefícios que podem advir do uso da IA, Diogo Freitas aponta para vários no livro que escreveu, mas confessa que “o meu maior receio é o atingimento da singularidade, ou seja, o momento para além do qual nós não sabemos o que vai acontecer. Esse é um momento a partir do qual a máquina será capaz de se auto-programar e ao alterar o código-fonte podemos ter um problema porque não sabemos o que ela vai fazer. Tecnicamente eu acho que é possível”.

Os maiores receios da IA do futuro

“O que distingue a Inteligência Artificial (IA) de outras tecnologias? De que modo é que o seu desenvolvimento trará benefícios e malefícios para a sociedade? O seu progresso pode ser parado? Caso se descontrole, onde estará o botão para a desligar?”. São estas e muitas outras questões que Diogo Freitas se propõe a desmistificar no livro *Inteligência Artificial – Bênção ou Maldição?*.

Para Diogo Freitas, a possibilidade de auto-programação da máquina é um dos maiores “riscos” que equaciona num futuro próximo. “O meu maior receio é de que esta auto-programação da máquina seja algo inevitável porque existem muitos interesses geoestratégicos no mundo que levam a que não haja uma paragem desse desenvolvimento tecnológico”, asseverou. “Na altura da Guerra Fria, todos queriam desenvolver armas nucleares o mais rápido possível. Neste momento, a questão da IA é diferente, pois trata-se de uma tecnologia que pode fazer algo de forma autónoma”, adverte o autor.

Outro dos problemas mais nefastos que Diogo Freitas antevê com a disseminação do uso da IA e que é uma ideia que não está muito desenvolvida no livro é “o receio de os seres humanos se tornarem mais ignorantes”. “Julgo que o uso da IA acarreta um certo desincentivo à aprendizagem, por exemplo, no caso de um aluno, pode estar a ser comprometida a capacidade de memorização e tal como esta, muitas outras capacidades e competências humanas”, nota o autor.

Papel da educação

“Neste momento já não há como voltar atrás, mas entendo que é precisamente aqui que a Educação tem um papel importante no sentido de as nossas crianças e os alunos conscientes de que nós estamos a retirar valor a nós próprios enquanto seres-humanos. É crucial educar e formar os alunos ao nível destas questões tecnológicas e relembrar

que somos o ser mais importante do Universo e que a IA é, apenas, uma máquina que foi criada por nós para nos auxiliar e não para nos escravizar”, sublinha Diogo Freitas.

“É crucial educar e formar os alunos ao nível destas questões tecnológicas e relembrar que somos o ser mais importante do Universo e que a IA é, apenas, uma máquina que foi criada por nós para nos auxiliar e não para nos escravizar”.



Obra em todas as bancas

O livro *Inteligência Artificial – Bênção ou Maldição?*, de Diogo Freitas, está disponível nas principais bancas como a Fnac, Bertrand, Almedina e nas livrarias on-line como a Wook.

Aos leitores que abram o livro e queiram saber mais sobre Inteligência Artificial, o autor, Diogo Freitas, pede “uma leitura com sentido crítico e, se desejarem, que me contactem para me dizer se têm dúvidas, se concordam ou discordam ou até que me elucidem um pouco mais sobre este tema que está na ordem dos nossos dias e que é preciso clarificar o mais possível”.

sensaii clinic

skin and soul solutions



UMA MARCA DE PRESTÍGIO

Isabel Ribeiro é o rosto da SENSAIL CLINIC, em Braga. Nos últimos anos tem-se dedicado ao estudo de novas tecnologias aplicado em tratamentos inovadores e aprofundado a sua experiência nos melhores laboratórios de Cosmética Médico / Estética.

Dedicação e paixão, adquirindo as melhores marcas internacionais, são o segredo de Isabel Ribeiro, cujo profissionalismo é marca de confiança acrescida a todas as pessoas que procuram os tratamentos não cirúrgicos e não invasivos. "Dedico muitas horas por mês para que as pessoas de Braga possam usufruir também dos melhores tratamentos com base nas técnicas mais referenciadas, refere Isabel Ribeiro.

EXOSSOMAS TRATAMENTO INOVADOR

A formação contínua é sempre uma aposta para garantir os procedimentos mais inovadores aos clientes e sempre que surgem novas tecnologias aplicadas à medicina estética, Isabel Ribeiro

procura manter-se atualizada precisamente para oferecer mais segurança e beleza a quem procura os seus serviços.

Agora também com tratamentos de Exossomas, que desempenha um papel fulcral na comunicação intercelular e a sua utilização na medicina estética, tem sido amplamente explorada devido às suas propriedades reparadoras e regeneradoras.

PERDA DE CABELO, ESTRIAS E REJUVENESCIMENTO

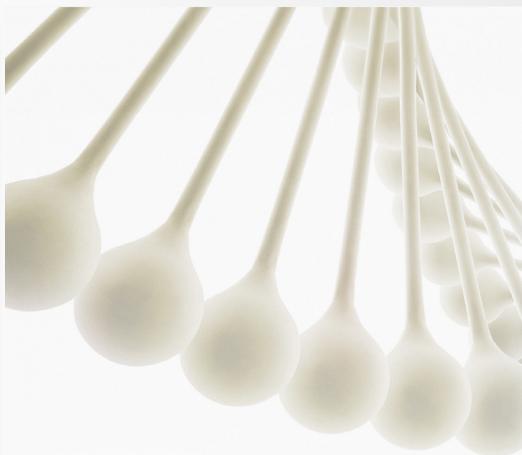
Os Exossomas têm a capacidade de melhorar o tom, a textura e a aparência das pessoas que já experimentaram este tratamento, sendo um método ultra eficaz de anti-envelhecimento, podendo ser realizado em combinação com outros tratamentos.

A sua ação rápida e profunda, garante procedimentos seguros, com resultados duradouros, ideal para quem procura uma recuperação rápida, sem tempo de inatividade.



ceramidas

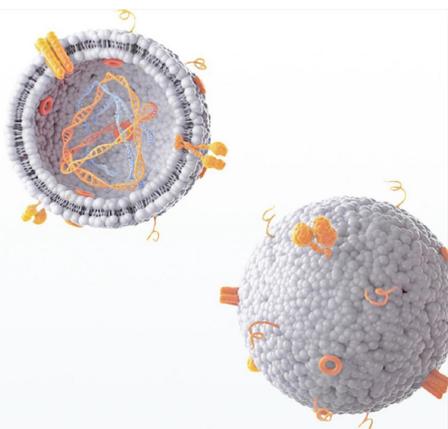
mais do que uma
tendência de beleza



combater
o envelhecimento
com a epigenética

TRATAMENTOS CORPO

- ENDERMOLOGY
- ONDAS ACÚSTICAS
- PROGRAMA DESINTOXICAÇÃO
- PROGRAMA ANTI-CELULITE
- PROGRAMA FIRMING
- BODYSHOCK
- LASER
- ONDAS ACÚSTICAS
- CRIOTERAPIA



epigenética e exossomas

o segredo para uma
pele mais firme



“reverse aging”
ou como desafiar a
passagem do tempo

TRATAMENTOS ROSTO

- EXOSSOMAS
- AGE SIGNS REVERSE
- PURITÉ
- PHYTOXIGENE
- DERMAPLANING
- DETOX
- HIGIENIZAÇÃO
- MICRODERMABRASÃO
- PEELING'S
- LASER
- EPIGENÉTICA
- ONDAS ACÚSTICAS
- MICRONEEDLING



Marque a sua consulta de avaliação

Rua José Maria Ottoni, 14
4715-309 Braga
930 546 932
(chamadas p/ rede móvel nacional)
sensaiiclinic.pt



SensaiiClinic

sensaii clinic
skin and soul solutions



INSPIRA

PILATES & TERAPIAS

ABRE PORTAS EM BRAGA

JUNTO À ANTIGA CLÍNICA DE SANTA TECLA

Para garantir a saúde e bem estar dos bracarenses, aliando aulas de Pilates, Yoga, Meditação e Reiky, a uma alimentação 100% natural e saudável.

Luísa Pires, professora de Pilates e responsável pelo espaço INSPIRA, junta-se a Ana Diniz, massoterapeuta certificada, Tânia Mendes, especialista em Naturopatia alimentar e Mónica Sousa, master em alimentação 100% vegetal e professora de meditação. Localizado junto à antiga Clínica de Santa Tecla, o INSPIRA Pilates & Terapias é um espaço ligado à saúde e ao bem-estar, disponibilizando uma série de serviços, desde aulas de pilates, (Pilates Solo, Pilates Máquinas, Pilates Sénior, Pilates para Gestantes) Yoga, Meditação, Reiky e serviço de Massagens: terapêuticas, relaxantes e modeladoras.

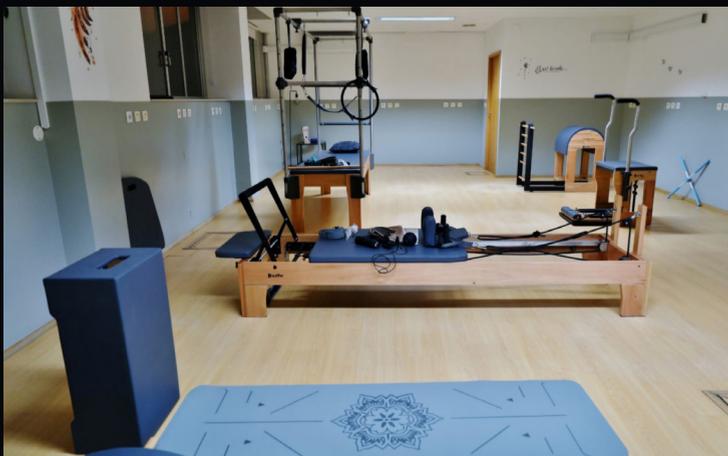
Paralelamente, os clientes podem encontrar também, no mesmo espaço, um conceito de alimentação saudável e equilibrada no *Brunchclub - 'Raiz Metas-ludPlus'* - uma área de restauração que se diferencia pelos pratos que apresenta diariamente. "Aqui, cada refeição é uma experiência de *mindful eating*", garantem Tânia Mendes e Mónica Sousa.

"O nosso conceito-base é uma alimentação equilibrada e saudável."

O nosso foco principal é potenciar a compatibilidade e sinergia, combinando devidamente os alimentos. A partir dessa base, trabalhamos só com *plantbased*. "A grande vantagem de quem visitar o nosso *Brunch-Club* no INSPIRA, é ter a possibilidade de fazer uma alimentação saudável e compatível com o seu organismo."

Inspira- Pilates & Terapias, sem dúvida um espaço a visitar, para desfrutar de momentos de prazer, relaxamento e vitalidade.





+351 928 273 009



Rua Professor Machado Vilela, N° 165
4715-045 - Braga
Lpsportswear@hotmail.com
+351 938 250 256



INSPIRA
PILATES & TERAPIAS

Guimarães celebra Abril com emoção, memória e liberdade viva

“INICIATIVA AGREGADORA” PROPÕE “PROGRAMA QUE REFLETE OS VALORES DE ABRIL”

Cinco décadas depois do grito de liberdade que ecoou em todo o país, Guimarães prepara-se para homenagear os 50 anos do 25 de Abril com uma programação rica em cultura, emoção e memória. Não se trata apenas de celebrar uma data: trata-se de reviver um espírito que moldou o presente e continua a inspirar o futuro.

Foi no coração da cidade, no Café Milenário, em pleno Largo do Toural – espaço de encontro e resistência em 1974 – que se revelou o programa que promete envolver a comunidade num verdadeiro abraço coletivo à democracia. As ruas voltam a ser palco da história, os sons transformam-se em símbolos, e as pessoas assumem o papel central nas comemorações. “Esta organização é um ato de liberdade que nunca pretendeu ser uma iniciativa da câmara, mas sim uma iniciativa agregadora, onde cada organização propõe um programa que reflete os valores de abril”, defendeu o vereador da Cultura da Câmara Municipal de Guimarães, Paulo Lopes Silva.

O dia 25 de abril concentra os momentos mais simbólicos: às 11h00, a sessão solene da Assembleia Municipal será o espaço de reflexão institucional. Depois, no Largo Condessa do Juncal, a Banda Musical das Taipas enche o ar de notas que falam de liberdade, no “Concerto Comemorativo do 25 de Abril”. À tarde, no Jardim da Alameda, o espetáculo “50 Anos de Abril” convida todos a mergulhar na memória viva de um povo que nunca se esqueceu de como é lutar por direitos.

Mas Guimarães não se limita a assinalar o dia. Ao longo de várias semanas, o programa “Abril com Cantigas de Maio” traz música, cinema, exposições e conversas, envolvendo associações, escolas e artistas locais.

Uma das grandes homenagens deste ano vai para Mário Soares, figura incontornável da democracia portuguesa, com um ciclo que se inicia a

22 de abril com uma exposição e conferência conduzida pelo jornalista Joaquim Vieira. A celebração continua com o filme “Alguns Cortes”, de Manuel Mozos, e a antestreia da série “Daqui Houve Resistência”, produzida em Guimarães.

Outro nome que ganha destaque é o de Joaquim dos Santos Simões, homenageado através de uma programação que decorre de 19 de abril a 7 de maio. Uma verdadeira ode à liberdade que passa por cinema, tertúlias, exposições, fanzines, teatro, música e poesia. Paulo Lopes Silva expressou ainda a sua intenção de continuar a fomentar esta iniciativa inclusiva, unindo as organizações para concretizar a vontade de celebrar abril e, este ano, a obra de Joaquim dos Santos Simões. “Estamos satisfeitos por estarmos, finalmente, a homenagear Santos Simões e o seu legado, nas celebrações do 25 de abril”, concluiu.

Outro dos pontos altos das comemorações acontecerá na noite de 24 de abril, com o concerto “Sons da Liberdade”, pela Banda Musical de Pevidém e o Coro da Liberdade, desta vez com a participação especial de Selma Uamusse. Ao cair da noite, todos serão convidados a entoar, juntos, “Grândola Vila Morena” no Toural, diante de um mural construído por artistas vimaranenses.

Esta edição especial dá ainda palco a nomes como Pedro Emanuel Pereira, que apresentará “Sons de Abril” com António Vitorino D’Almeida e Miguel Leite, e abre espaço ao talento das associações locais como OsMusiké, TetrAcord’Ensemble, BJazz Choir, Convívio e Círculo Arte e Recreio.

Até 6 de junho, Guimarães convida todos a viver Abril como se fosse hoje – porque, em cada canção, em cada gesto, em cada memória, a Liberdade continua a escrever-se no presente.





35 ANOS

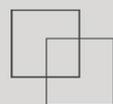
a realizar sonhos.

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

 **PEIXOTO'S**
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



PME líder

Nova colaboração intermunicipal

ADESÃO AO QUADRILÁTERO URBANO É UM “MOMENTO HISTÓRICO” PARA O DESENVOLVIMENTO DE VIANA DO CASTELO

Cinco cidades, uma visão comum e um novo nome para uma rede estratégica que se reforça e se reposiciona no mapa do desenvolvimento do Norte de Portugal. Viana do Castelo passa a integrar o núcleo duro da cooperação intermunicipal ao aderir à Associação de Municípios do Quadrilátero Urbano, que evolui agora para Pentágono Urbano. Na cerimónia de assinatura do protocolo os autarcas de Braga, Guimarães, Vila Nova de Famalicão e Barcelos deram as boas-vindas ao presidente da Câmara de Viana do Castelo. Para Luís Nobre, trata-se de “um momento histórico e que representa uma oportunidade para o desenvolvimento do território”.

Criada em 2008, a Associação do Quadrilátero Urbano nasceu com o objetivo de reforçar a competitividade e promover projetos conjuntos entre municípios com elevado dinamismo socioeconómico. A entrada de Viana do Castelo alarga não só o raio de ação, como fortalece a ambição coletiva de liderar processos de transformação sustentável no Noroeste peninsular. Para o autarca de Viana do Castelo, a participação nesta rede, frisou, “permitirá o desenvolvimento de projetos inovadores nas áreas da mobilidade, cultura, inovação empresarial e cooperação internacional, reforçando ainda mais o compromisso com o desenvolvimento sustentável e a competitividade regional”.

A entrada de Viana do Castelo nesta rede é fundamental para o modelo de governação territorial colaborativa que tem vindo a ganhar protagonismo na região. Com presença estratégica junto ao Atlântico e à Galiza, uma forte vocação exportadora e uma economia que cruza tradição industrial

com inovação tecnológica, a cidade traz ao grupo uma nova dimensão de internacionalização e desenvolvimento sustentável.

“Esta adesão é um sinal claro de que estamos a construir uma rede de municípios cada vez mais forte e integrada”, afirmou, entretanto, o presidente da Câmara Municipal de Braga, destacando que esta união passa agora a representar cinco dos vinte concelhos mais exportadores do país. Juntos, estes municípios contribuem com cerca de 10% das exportações nacionais e 25% das exportações do Norte, mostrando “grande pujança” económica e a diversidade de sectores como têxtil, automóvel, renováveis, naval e tecnologia.

Ao integrar o agora Pentágono Urbano, Viana do Castelo ganha acesso a novos canais de financiamento, reforça a sua capacidade de atrair investimento e posiciona-se de forma mais sólida em áreas como a mobilidade sustentável, a inovação empresarial, a cultura e o turismo. Ao mesmo tempo, partilha o seu conhecimento em sectores estratégicos como a indústria naval e energias renováveis, fomentando o crescimento de novas sinergias regionais.

A assinatura do protocolo de adesão, que decorreu na Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado), contou com a presença dos presidentes dos municípios fundadores da Associação de Municípios do Quadrilátero Urbano - Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga; Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal de Guimarães; Mário Passos, presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão -, bem como de Luís Nobre, autarca de Viana do Castelo.





FUT

G A M E S



Campos de futebol com relva
nova de última geração
RELVA MONDO

7 DESPORTOS

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

Are you ready?

www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos

CONCURSO NACIONAL DE BELEZA - CNB PORTUGAL

Dália Sá eleita Miss Fotogenia Alto Minho 2024 defende “um futuro com mais oportunidades, liberdade e em que o empoderamento feminino, seja uma realidade para todas as mulheres.”

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

Dália Sá, natural de Viana do Castelo, foi recentemente eleita Miss Fotogenia Alto Minho 2024 e segunda dama Alto Minho, no Concurso Nacional de Beleza (CNB) Portugal, que teve lugar recentemente, na Casa das Artes, Arcos de Valdevez. Destacou-se entre 110 candidatas, alcançando o top 4 de Miss Fotogenia Portugal 2024, “A verdadeira beleza não está na aparência, mas na força, coragem e capacidade de nos reinventarmos, sem medo de sermos quem realmente somos”, garante a miss.

Apesar da sua maturidade e do fato de ter mais de 50 anos, a vianense Dália Sá, dá o exemplo a muitas mulheres, para que ousem participar em iniciativas similares, frisando que todo o concurso é repleto de glamour e que este foi “mais um desafio” em que se dedicou de alma e coração, mostrando ao mundo toda a sua beleza.

“Candidatei-me ao evento Miss Alto Minho 2024 e, na verdade, participar neste concurso foi, para mim, uma oportunidade de quebrar barreiras internas e externas. Ao longo do processo, fui desafiada a desconstruir estereótipos que, muitas vezes, limitam as mulheres, especialmente a partir de certa idade, fazendo-as sentir-se invisíveis. “O concurso empoderou-me a assumir a minha verdade, a mostrar que a beleza está em todas as fases da vida e que, independentemente da idade, temos o direito de ocupar espaços, ser ouvidas e fazer a diferença”, frisou Dália Sá, incentivando outras mulheres a ‘tomar as rédeas’ do seu destino no sentido de participarem também no concurso ou outros desafios e sonhos que sintam que querem ainda cumprir na sua vida.

Dália Sá confessa que “este concurso é muito mais do que um evento de beleza: é um movimento que nos convida a repensar nossas crenças e as nossas limitações” e faz questão de deixar uma mensagem especial a todas as mulheres, tenham a idade que tenham, no sentido de que “se reinventem”, encorajando-as a agarrar “a força e coragem” que têm e prosseguir os seus sonhos e ambições.

A miss faz ainda questão de deixar uma mensagem de “gratidão imensa ao CNB Portugal por todo o apoio e carinho manifestado” ao longo de todo o concurso.

“Estou imensamente grata por ter sido escolhida, para representar o meu distrito de Viana do Castelo, como Miss Fotogenia Alto Minho 2024, não só como símbolo de beleza, mas também como defensora de um futuro mais justo e sobretudo, empoderado para todas as mulheres”.



Realizado anualmente desde 2013, o CNB é um evento de destaque em Portugal que realiza, pelo menos, um casting por distrito e está presente em 18 distritos de Portugal Continental, Açores e Madeira, além de alcançar as comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo. Na primeira fase do concurso, a organização CNB Portugal seleciona uma candidata para a grande final nacional, que inclui as categorias de Miss Queen Portugal, Miss Teen Portugal, Miss Portugal, Mrs. Portugal e Top Model Portugal.

“Acima de tudo, o CNB Portugal visa promover a beleza da mulher portuguesa, celebrando as tradições lusas e valorizando o povo português”, refere a organização do evento.

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

Maximinense

Padaria Confeitaria Pizzaria

— D E S D E 1 9 9 4 —



30 ANOS DE SABOR E HISTÓRIA!

A Pizzaria, Confeitaria e Padaria Maximinense, gerida por Carlos Clemente e sua esposa Maria da Luz, é uma verdadeira instituição em Braga. Localizada na Rua do Caires, junto à Estação de Comboios, a casa é conhecida pela sua confecção própria de pães, doces e pizzas, conquistando gerações de clientes fiéis ao longo de três décadas.

A fidelização dos seus clientes deve-se, em grande parte, à constante inovação das suas receitas. São destaques os tradicionais Massapães, o Pão de Ló, o Bolo Rei, a Bola de Carne, além de uma vasta seleção de doces típicos, como as famosas

Natas e as irresistíveis pizzas.

Carlos Clemente revela: “O segredo para a nossa longevidade e para a procura dos nossos clientes está na inovação constante das nossas receitas e na produção própria. Isso é uma mais valia apreciada por todos.”

Além disso, a Maximinense prima pela qualidade dos seus produtos, trabalhando com ingredientes selecionados e garantindo um atendimento personalizado, sempre marcado pela simpatia e profissionalismo. “O nosso atendimento é uma das chaves do nosso sucesso”, conclui Carlos Clemente.



maximinensemxi

R. Caires, 299
 4700-206 Braga
 253 218 179
 maximinensemxi@gmail.com

HORÁRIO

Segunda: 7h - 14h
 Terça: folga semanal
 Quarta e Quinta-feiras: 7h - 20h
 Sexta-feira, Sábado e Domingo: 7h - 21h



Município, escolas, empresas e cidadãos juntam forças

BRAGA UNE-SE PARA APOIAR VÍTIMAS DA GUERRA NA UCRÂNIA

TEXTO: **Patrícia Sousa**

Enquanto a guerra continua a devastar vidas na Ucrânia, uma nova onda de solidariedade parte de Braga com um objetivo claro: levar apoio direto às populações das zonas mais afetadas pelo conflito. A campanha “Ama a Ucrânia”, promovida pela UPE – Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano, quer responder aos muitos pedidos de ajuda humanitária que continuam a chegar do território ucraniano.

Lançada durante a AGRO 2025, esta iniciativa conta com a colaboração de várias entidades da região – Câmara Municipal de Braga, InvestBraga, Misericórdia de Braga, Escola Secundária de Maximinos, Associação Empresarial de Braga, Lions de Braga, ASAS, CLIB, Torrestir e a União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade – e visa recolher bens de primeira necessidade, como alimentos não perecíveis, artigos de higiene pessoal, produtos de limpeza, medicamentos e material de primeiros socorros.

O lema “AGRO ama a Ucrânia” marcou a presença da UPE na feira, onde foi montado um pequeno pavilhão com grande impacto. A campanha, que não envolve a recolha de vestuário, estará ativa durante todo o mês de abril e conta também com a participação de muitos cidadãos a título individual, que têm contribuído com generosidade.

A recolha dos donativos está a decorrer na Avenida da Imaculada Conceição, n.º 910, em Braga, na sede da União de Freguesias Maximinos, Sé e Cividade. O transporte para a fronteira ucraniana será assegurado pela empresa Torrestir, num gesto que reforça a força desta corrente de apoio.

As farmácias desempenham também um papel essencial, especialmen-

te na recolha de medicamentos. A organização deixa um apelo urgente à colaboração de todas as farmácias, num esforço conjunto para chegar a quem mais precisa.

Além dos bens materiais, também são aceites donativos financeiros, que devem ser enviados para o IBAN 0010.0000.5320.3390.0038.7 (UPE – NIF 513574700). Sempre que solicitado, serão emitidos os respetivos recibos, através do e-mail centro.lusoucr@gmail.com.

Fundada em 2015, a UPE intensificou a sua atividade desde a grande invasão de 2022. Entre a ajuda já enviada para a Ucrânia pode-se referir como a mais marcante o autocarro enviado a Cracóvia para recolher refugiados, cinco ambulâncias, dois camiões com ajuda diversa, dois geradores elétricos, 20 computadores para equipar uma sala de formação, cerca de 5000 velas de aquecimento fabricadas por voluntários em oficinas ao domingo à tarde. No fabrico de velas, a UEP deixa um agradecimento especial à Quinta Pedagógica de Braga e ao Centro Escolar do Fajal que apoiaram e cederam instalações. Um exemplo do impacto concreto que este trabalho tem tido no terreno.

O jornalista José Milhazes tem sido um aliado desta missão, dando voz a esta causa através do programa Guerra Fria, o que permitiu estender a visibilidade da campanha a nível nacional.

A campanha “Ama a Ucrânia” é, mais do que um apelo, um compromisso com a dignidade humana. Em Braga, está a escrever-se mais um capítulo de solidariedade ativa, que mostra que mesmo à distância, é possível fazer a diferença — e amar um povo que resiste com coragem.





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

Sou brasileiro, tenho autorização de residência em Portugal e gostaria de trazer a minha esposa e os meus dois filhos, que ainda estão no Brasil. Qual é o procedimento que devo seguir para solicitar o reagrupamento familiar?



O DIREITO DE ESTAR JUNTO



Caro leitor,

Na busca por melhores condições económicas, muitas famílias dependem de um primeiro passo dado por apenas um dos seus membros. Isso implica uma separação geográfica significativa, o que torna a distância emocionalmente difícil. O ser humano é, por natureza, um ser de afetos e conexões, e a reunificação familiar é, muitas vezes, o maior desejo de quem emigra.

Neste contexto, o reagrupamento familiar é um dos pilares fundamentais da política migratória portuguesa, assegurando a união das famílias e promovendo a integração dos imigrantes na sociedade. No entanto, há requisitos e procedimentos a seguir.

O reagrupamento familiar é um direito concedido ao cidadão com autorização de residência válida em Portugal, permitindo a entrada e permanência dos seus familiares, incluindo, entre outros, cônjuge, filhos menores ou dependentes, ascendentes a cargo e, em alguns casos, uniões de facto devidamente comprovadas. Em qualquer das situações, é imperativo que o requerente demonstre capacidade financeira e habitacional para acolher os seus familiares.

O pedido de reagrupamento familiar é submetido à Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), acompanhado de diversos documentos que comprovem, nomeadamente, a relação familiar, condições de habitação e recursos financeiros suficientes. Se os filhos do requerente forem maiores de idade, devem ser apresenta-

dos documentos que provem a sua dependência económica, bem como, caso estejam a estudar, a matrícula escolar e declaração de pagamento de propinas.

Adicionalmente, documentos emitidos em países terceiros devem ser apostilados e, em regra, todos os documentos em língua estrangeira devem ser acompanhados da tradução certificada para a língua portuguesa, exceto os emitidos em inglês, francês ou espanhol, desde que haja um funcionário que domine uma destas línguas.

Após a entrega do pedido, a AIMA analisará a documentação e poderá realizar entrevistas antes de emitir uma decisão.

Importa, no entanto, realçar que o processo de reagrupamento familiar tende a ser moroso, seja pela dificuldade em agendar a apresentação do pedido ou pelos desafios burocráticos que possam surgir ao longo do processo. Contudo, a jurisprudência tem sido essencial para uniformizar a aplicação das normas, garantindo aos requerentes os direitos que lhes são devidos.

O reagrupamento familiar é um direito fundamental que deve ser garantido de forma eficiente e humanizada. Apesar dos desafios burocráticos e práticos, avanços legislativos e jurisprudenciais têm garantido um acesso mais efetivo a esse direito. É essencial e urgente que se tenha sempre em vista a necessidade de evolução no sentido de facilitar esse processo, respeitando os direitos humanos e promovendo a união das famílias.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

É a primeira vez que este reconhecimento – “Inovadora Evolution” – é atribuído em Portugal

F3M RECEBE DISTINÇÃO NACIONAL POR ALIAR A INOVAÇÃO TECNOLÓGICA A BOAS PRÁTICAS DE SUSTENTABILIDADE

Foi a única empresa do setor da Informação e Comunicação, no concelho de Braga, a receber este prémio

A F3M, empresa tecnológica de referência em Portugal, acaba de ser distinguida pela forte aposta na inovação e sustentabilidade, destacando-se por ações e práticas avançadas de responsabilidade ambiental, social e de governação. No concelho de Braga, foi a única empresa do setor da Informação e Comunicação a receber este reconhecimento, atribuído pela primeira vez no país, pela Associação Empresarial para a Inovação, a COTEC Portugal. Num universo de 61 empresas, a F3M foi uma das três do concelho de Braga a receber o Estatuto “Inovadora Evolution”.

“É uma distinção que muito nos orgulha e que reconhece todo o trabalho que temos vindo a realizar na promoção da inovação tecnológica associada à sustentabilidade. Representa, sem dúvida, o nosso compromisso na construção de um futuro mais consciente e equilibrado, assente na eficiência e num claro respeito pelo ambiente”,

revela Pedro Fraga, CEO da F3M.

“Acreditamos que a F3M é hoje um agente de mudança, uma empresa que cria valor e diferenciação, sem descurar a sua total responsabilidade para com o ambiente, a sociedade e, em particular, para com os seus colaboradores, clientes e parceiros. Estamos, por isso, totalmente alinhados com os princípios ESG” (em português, Ambiente, Social e de Governação Corporativa), explica o responsável.

Para Pedro Fraga, só uma aposta consistente na inovação e na diferenciação poderá alavancar e garantir a sobrevivência do tecido empresarial: “Inovemos, debatamos ideias no seio das empresas, ouçamos as ideias das nossas equipas e, assim, conseguiremos sobreviver e fazer prosperar o tecido empresarial nacional. Erradiquemos de vez o “sempre fizemos assim”, conclui.

A aposta contínua da F3M na inovação e qualidade tem sido, de resto, destacada e reconhecida. Em 2024, também pela COTEC Portugal, foi distinguida com o “Estatuto Inovadora”, constituindo-se como exemplo para o país pela robustez financeira, liderança, gestão e desempenho.



Dia Nacional dos Centros Históricos

RUAS DE BRAGA FORAM PALCO PARA *NETWORKING* E GASTRONOMIA

O Centro Histórico de Braga foi palco de uma atividade para empresários da região Norte do país para uma redefinição da forma como os empreendedores, atualmente, se conectam e fazem negócios. E iniciativa exclusiva da ADN Digital Business Partner transforma o networking numa experiência imersiva, onde as relações autênticas e o crescimento estratégico acontecem de forma natural.

Ao integrar-se no contexto do Dia Nacional dos Centros Históricos, Rui Leal, autor da ideia, reforça “a importância da dinamização dos espaços urbanos e da valorização da história e património cultural das cidades”. Mais do que um evento, é uma experiência que une tradição e inovação que cria histórias para serem contadas e relações para serem fortalecidas.

Tendo como base a ideia de “Humanizar o Digital”, promovida por Rui Leal, CEO da ADN, esta iniciativa de networking reimaginado surge como uma proposta inovadora que diz adeus aos eventos tradicionais e às conversas de elevador. Nesta primeira edição, o evento combinou negócios, gastronomia e ativações estratégicas em locais icónicos de Braga, alinhando-se perfeitamente com o espírito do Dia Nacional dos Centros Históricos, celebrado em março.

Com um formato dinâmico e interativo, “os participantes não são meros espectadores, mas protagonistas de uma jornada de descoberta e colaboração”, destaca Rui Leal. A primeira edição do ADN Xperience, que aconteceu no dia 27 de março e levou os participantes pelas ruas históricas de Braga, numa verdadeira “tour gastronómica de negócios”. O roteiro desta experiência, que terá continuidade, passa por locais emblemáticos como o Arco da Porta Nova, a Sé de Braga e a icónica pastelaria Frigideiras da Sé, criando o cenário perfeito para conexões autênticas e oportunidades inesperadas.

O ADN Xperience é um segmento premium do ADN Connect, criado exclusivamente para clientes com avença mensal na ADN Digital Business Partner e que valorizam as relações humanas. Sob a máxima de que “os negócios não são apenas discutidos, são vividos”, o evento convida empresários com foco em conexões estratégicas para trocar experiências e criar sinergias em um ambiente autêntico e inspirador.

SOBRE A ADN DIGITAL BUSINESS PARTNER

A ADN Digital Business Partner é uma empresa dedicada a criar estratégias inovadoras que conectam pessoas e negócios. Combinamos tecnologia, criatividade e proximidade para transformar o networking e o marketing digital em experiências impactantes e eficazes.



O MIGAITAS

Convida

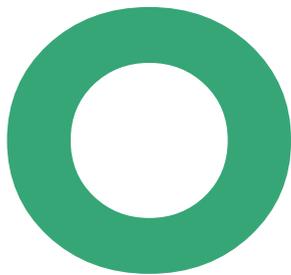


Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425
(CHAMADAS P/ REDE MÓVEL NACIONAL)



MigaitasSalaoChampagne

JÁ OUVIU FALAR DA IMPORTÂNCIA DO NOSSO INTESTINO?



intestino intitulado como o nosso segundo cérebro é um dos órgãos mais importantes do corpo humano, não só pela sua dimensão, sendo o nosso segundo maior órgão, como também pela existência no seu interior, de milhões de neurónios, o que lhe permite ser responsável de forma independente pela produção em cerca de 90% da serotonina (a molécula da felicidade) e por 80% do nosso sistema imunitário.

A maioria dos países apresenta um baixo índice de natalidade em detrimento dum envelhecimento populacional, sendo a faixa etária acima de 65 anos a com maior expressão nos próximos 10-20 anos. As pessoas vivem até mais tarde, mas por norma com inúmeros problemas de saúde, em grande parte devido a um declínio da função imunológica, que se caracteriza por um aumento consequente do risco de infeção e do surgimento de alguns tipos de cancro.

A microbiota, mais conhecida como os nossos micróbios intestinais residentes, é essencial para manter a eficácia do sistema imunitário, bem como para a manutenção de um bom estado de saúde geral. O envelhecimento e a dieta são os principais fatores que influenciam esta microbiota. Desta forma, torna-se imperial orientar e educar as camadas mais jovens para hábitos alimentares saudáveis, de forma a terem esses hábitos enraizados para a fase da velhice, mas também na população idosa numa tentativa de alteração desses mesmos hábitos.

Em concomitância a uma alimentação saudável e no evoluir de algumas terapias já muito antigas como por exemplo o enema de limpeza, mais comumente co-

nhecido como clister de limpeza, surgiu a hidroterapia do colon, já praticada há mais de 40 anos.

A hidroterapia do cólon ou hidrocólon consiste numa irrigação profunda do intestino grosso com água filtrada e ozonizada, através da introdução, no reto, de uma cânula de dupla via que permite, num circuito fechado, a entrada de água por uma via e a saída de conteúdo fecal por outra. Todo o processo é efetuado por um profissional de saúde que através dum aparelho, controla a temperatura, a pressão e a quantidade de água que entra no intestino.

A terapia pode ser feita a partir dos 12 anos de idade, após avaliação do profissional de saúde, é indolor, inodora e tem como principais objetivos:

- Recuperar e fortalecer a musculatura intestinal, estimulando desta forma os movimentos peristálticos e consequentemente uma regularização do padrão intestinal.
- Desintoxicar o organismo.
- Regenerar as células da parede intestinal, equilibrar a flora e otimizar a absorção dos nutrientes.
- Eliminar toxinas e células mortas que se encontram aderentes às paredes do intestino, que podem promover o aparecimento de pólipos, pólipos esses que podem degenerar em cancro.

Posto isto, torna-se cada vez mais importante cuidar-mos da nossa saúde intestinal. Estamos desta forma, sem dúvida, a contribuir para uma vida mais saudável e assim, mais feliz.



Magda Moita

Enfermeira da Clínica Pilares da Saúde



RODAPANORAMA SERVIÇOS AUTO HÁ 13 ANOS A CUIDAR DA SUA VIATURA

RUA CIDADE DO PORTO, 133
FERREIROS. BRAGA.
Telefone: 253278579

www.rodapanorama.pt
geral@rodapanorama.pt

rodapanorama
serviços auto



GOOD YEAR
APPROVED

vulco
PNEUS E MECÂNICA

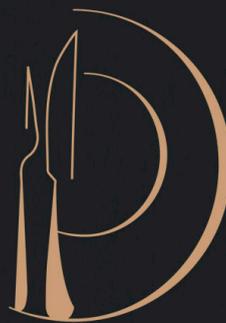
TRADICIONAL · REGIONAL · TRANSMONTANO



UM CIBO
NO PRATO
RESTAURANTE



UM CIBO
NO PRATO
RESTAURANTE



Arroz de Míscaros

O MELHOR DA GASTRONOMIA
TRANSMONTANA À SUA MESA



Largo Sra. A. Branca 87 · 4710-443 Braga

umcibonoprato@gmail.com
253 084 085
961 929 456

Terça a Quinta: das 12h às 23h · Sexta e Sábados: das 12h às 00h

CALA-TE E FICA!



Vivemos numa sociedade que tem medo do silêncio. Uma cultura que nos ensina, desde cedo, a responder, a opinar, a aconselhar, a agir. E, no meio desse ruído constante, esquecemo-nos do poder transformador de simplesmente... estar.

Perder alguém é atravessar um deserto. E não, não é só uma frase feita. É uma solidão crua, silenciosa, onde cada passo dói e cada memória pesa. Nessa travessia, o que menos se precisa é de um GPS emocional que tente dizer onde virar, o que sentir ou quanto tempo vai durar. Não é sobre atalhos. É sobre presença.

Se queres ajudar alguém que está a viver o luto, cala-te. Sim, cala-te. E fica. Fica mesmo quando não sabes o que dizer. Fica mesmo quando a dor do outro te incomoda. Fica mesmo quando tudo dentro de ti grita para “fazer alguma coisa”. Às vezes, a maior prova de amor é conter o impulso de falar — e ouvir com o coração.

Temos medo do sofrimento dos outros porque ele espelha os nossos. Queremos aliviar a dor alheia porque, no fundo, também temos medo de enfrentá-la. Por isso, oferecemos frases feitas, clichês envernizados de boas intenções: “Ele está num lugar melhor”, “Tudo acontece por uma razão”, “Tens de ser forte”. Mas nenhuma dessas frases consola um coração despedaçado. Apenas o isola mais.

A pessoa em luto não quer receitas. Não quer soluções. Não quer ser corrigida nem apressada. Ela

precisa de um espaço seguro para desabafar. Precisa contar a mesma história mil vezes. Precisa reviver. Precisa chorar. E tu? Tu só precisas ouvir. Só isso. É básico. É difícil. É tudo.

Escutar alguém no luto é validar a sua dor sem tentar dar-lhe um formato. É reconhecer que cada perda é única, como são únicos os amores que tivemos. A dor não precisa ser consertada — precisa ser acolhida. O luto não é uma doença que precisa ser curada — é um amor que precisa ser vivido, mesmo que na ausência.

A verdadeira empatia não se mede pela capacidade de dizer a coisa certa, mas pela disposição de estar presente quando nada mais faz sentido. Ser escuta é ser ponte. É ser cais. É ser abrigo no meio da tempestade. Porque às vezes, no meio da dor, o que mais cuida é alguém que simplesmente diz com o olhar: “Eu estou aqui.”

Vamos inverter o jogo? Vamos, finalmente, aprender a ouvir? Vamos parar de fugir da dor dos outros como se fosse contagiosa? Porque, um dia, todos seremos os que precisam ser ouvidos. Todos choraremos por alguém. Todos precisaremos que alguém fique em silêncio — ao nosso lado.

Hoje, se conheces alguém em luto, não ofereças palavras. Oferece presença. Escuta com o coração. Está lá. De verdade. Porque o silêncio, quando nasce do amor, pode ser o som mais curador do mundo.

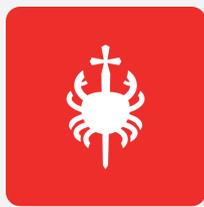


Patrícia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

Email: info@oamorsuperatudo.pt
 Facebook|Instagram: [o.amor.supera.tudo](https://www.facebook.com/o.amor.supera.tudo)
 Literacia do luto - Sessões de Informação
 Storyteller de Histórias de Vida de
 Pessoas Especiais que já Morreram
 Guia do Caminho de Santiago
 968 246 011





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

Voluntariado Hospitalar em Oncologia no Hospital de Braga: Um projeto inovador da Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Esta Delegação, para além do apoio psicológico, social e jurídico que presta aos doentes oncológicos e seus familiares, está a desenvolver na ULS Braga, mediante um protocolo estabelecido entre esta instituição e Liga Portuguesa Contra o Cancro- NRN, um novo projeto cujo objetivo é: acolher, apoiar e humanizar a experiência hospitalar dos doentes, apostando num modelo inovador de um voluntariado especializado, que vai além da mera companhia.

As ações dos 68 voluntários incluem: o acolhimento nas salas de espera, a escuta ativa, o apoio na orientação dentro do hospital e até pequenos gestos que aliviam o peso da solidão, através de conversas ou simplesmente de uma presença silenciosa e reconfortante.

A inovação do projeto reside na sua capacidade de integrar o voluntariado como parte integrante dos cuidados oncológicos, podendo transformar o hospital num local mais humano onde o cancro não é enfrentado sozinho.

A Delegação de Braga da LPCC, continua a acreditar que a Luta Contra o Cancro se faz com ciência, mas também com o coração e os voluntários são o rosto desta missão.



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

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

ABRIL EM PORTUGAL

A

ssim ficou mundialmente conhecido o fado *Coimbra*, de Amália, apesar de a letra original não mencionar abril uma única vez. Refere, sim, o amor irresistível. É interessante que mais tarde a renascença de Portugal como nação integrada no mundo democrático tivesse sido em abril, o mês do amor. Todas as alusões a este mês lhe concedem uma liberdade libidinosa; e começa de modo malcriado, com o Dia das Mentiras, em que somos livres de prestar falsos testemunhos com a mais descarada das disposições galhofeiras. É como se despreocupadamente deitássemos fora o que é velho, uma vez que é a época dos renascimentos (até Deus renasce neste abril).

Provém de “aprilis”, e se há dúvidas a respeito da origem desta palavra, não há dúvidas da liberdade em abril: uma hipótese defende que deriva de “aperire” (abrir, em latim), por ser tempo de as flores despontarem e espalharem o sêmen aos quatro ventos, fazendo amor numa promiscuidade obscena; outra diz que deriva de “Aprus”, o nome etrusco da deusa Afrodite, rainha da sexualidade, que por ela desvairou os homens, originando a guerra de Troia.

Claro que isto é causa de pecado, pois a carne é fraca; só que é precisamente a fraqueza da carne que fortalece a vida. Que o digam as flores, desconhecedoras de fraqueza alguma no instante do seu orgasmo orgiástico, elas que até os santos mais castos vão enaltecer em cachos e grinaldas.

Havia uma flor destas no antigo Nosso Café, na Avenida da Liberdade; só que liberdade, recusaram-lha. Era a estátua de uma mulher nua. Sim, completamente nua, a linda Diana caçadora, ali escandalosamente exposta, caçadora de olhares lúbricos, sem vergonha nenhuma, perante o pasmo indignado da moral. Várias vezes a pobre menina foi expulsa do café, e até roupa lhe impuseram. É uma das virgens de mármore do romance do escritor bracarense Ribeiro Pacheco (*As virgens de mármore*, de 1994), que tão admiravelmente a descreve, ele que domina a língua e a palavra, lembrando Saramago em certos momentos, e tão maravilhosamente relata a triste sina da flor impedida de ser livre por inibição da nossa carne artificialmente virgínea.

Tal como Diana, eclipsada dos nossos olhos, o livro está esquecido, o autor morreu na sombra há mais de vinte anos. Pois bem, renascerá em abril – neste abril.

A história principia magistralmente: “O visconde da minha rua foi um fidalgo derradeiro. Morreu com o adequado sentido da liquidação”. Aqui, começando pelo fim, dá-se o milagre da ressurreição do visconde Dom Leandro, no palacete dos Abrunheiras, em Braga, e o narrador assistindo ao desfile de vidas precárias, contando-nos os segredos de uma linhagem falida, presa ao que resta de heráldicos pergaminhos, o que é praticamente nada. Margarida Clara, filha única de Dom Leandro (uma mulher!, por mal dos seus pecados) tem de casar para perpetuar uma estirpe finada, só que o chefe da ilustre família não arranhou como noivo senão um certo “viscondesso” plebeu e de nome pelintra. Assim, a insigne progenitura de Dom Leandro, com o sonante nome de solteira Margarida Clara Celorico Pitães de Mesquita e Alarcão de Abrunheira, passará a usar a reles nomeada de Margarida Clara Carrascão Picas, do pífilo marido. Despeitado por esta afronta do destino, Dom Leandro não foi sequer ao casamento da própria filha, a moça que para amar verdadeiramente tem de se esconder.

A menina de Jesus, já cinquentona, é familiar do aristocrata, que de aristocrata só tem o nome e a aparência, ela que quer impor o que nem o tempo nem a índole lhe permitem. Acolhida no velho paço, pequena e tímida, inaladora dos ares de sacristia, tão casta como sonhadora, é a guardiã de uma moralidade palaciana em ruínas, e anda pelas ruas “cosida às paredes”, com medo de um mundo que não é o dela.

E é notável neste romance a história de Nini. Menina de carne e osso, também ela é uma virgem de mármore, como a Diana do Nosso Café: não pode ser como quer, tem de ser como querem que seja. Então, esquiva, tenta escapar à própria sombra, porque lhe é incutida uma vergonha que deve ostentar. A forma como Ribeiro Pacheco equipara a existência de Nini à estátua de Diana é deliciosa, duas mulheres que terão de se manter virgens na figura, somente sonhando a liberdade, que a deusa nua até chegou a ser raptada na calada da noite pelos moralistas.

Como no fado *Coimbra*, que não menciona abril, há abril em toda a parte neste romance de Ribeiro Pacheco, nestas evasões à norma, aspirando amores subtraídos e liberdades furtadas.



João Nuno Azambuja





Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

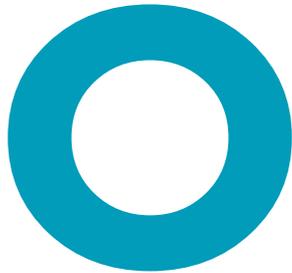
geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É ESSENCIAL PARA UMA VIDA EQUILIBRADA E SATISFATÓRIA!



bem-estar psicológico influencia diretamente nossa produtividade, relacionamentos e qualidade de vida. É vital falar sobre este assunto sem complexos, dentro das estruturas familiares, das empresas, dos grupos de amigos para se evitarem ambientes tóxicos, para que haja uma normalização da procura de ajuda e para que existam mecanismos de proteção capazes, para quem deles necessitar.

Nós somos influenciados por diversos fatores e todos podem interferir no nosso bem estar físico, psíquico e social. A nossa carga genética não a podemos mudar, mas tudo o resto, pode, em certa medida, ser ajustado ou melhorado se nos perturba. Ou pelo menos a forma como os vemos ou sentimos os assuntos pode ser ajustada para reduzir o impacto negativo que tem em nós.

Existem diversas estratégias para fortalecer a nossa mente e lidar com desafios emocionais, além de formas adequadas de procurar ajuda, quando necessário. Enquanto vivermos a nossa saúde mental não se encontrará nunca totalmente blindada, existem numerosas situações de vida que nos podem afetar de forma relevante. Devemos todos, individualmente, em família, e em sociedade lutar para que estejamos mais preparados para enfrentar as diversas adversidades da vida ou saber como e onde procurar ajuda, quando for essencial.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA O BEM-ESTAR MENTAL

1. Praticar a autoconsciência

Reconhecer emoções e entender suas causas é o primeiro passo para uma mente saudável. Técnicas como a escrita terapêutica ou a meditação ajudam a processar sentimentos e identificar padrões negativos. A psicoterapia tem um papel importante neste trabalho.

2. Manter uma rotina equilibrada

Ter horários regulares para dormir, comer e realizar atividades diárias promove estabilidade emocional. O sono de qualidade é essencial para a regulação do humor e a recuperação cerebral.

3. Praticar exercício físico

A atividade física induz a libertação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sensação de prazer e bem-estar. Caminhadas e ioga são ótimas opções para aliviar o stress.

4. Procurar relacionamentos positivos

O apoio social é fundamental para a saúde mental. Manter contato com amigos e familiares, compartilhar experiências e buscar momentos de lazer fortalecem o equilíbrio emocional. Não são necessários grandes grupos, muitos amigos, devemos procurar bons amigos, pessoas da nossa confiança com quem nos identificamos.



5. Controlar o stress

Práticas como respiração profunda, mindfulness e organização do tempo ajudam a reduzir a sobrecarga mental. Estabelecer limites e aprender a dizer "não" também são essenciais. Usar uma agenda, ou um bloco de notas, e apontar certos princípios que consideramos vitais e que não queremos ultrapassar, como mais noites ou horas a trabalhar. Ter hobbies, ouvir música, ler ou participar de projetos criativos/sociais podem trazer alegria e satisfação.

Onde procurar ajuda?

Se sintomas como tristeza persistente, ansiedade intensa e perturbadora, insónia, irritabilidade ou falta de motivação estiverem a afetar a rotina, a capacidade laboral, o relacionamento amoroso ou familiar é importante procurar ajuda profissional qualificada. Psicólogos e psiquiatras são os especialistas recomendados pela sua formação e competência reconhecida. Não há que ter complexos em pedir ajuda, devemos fazer o melhor pelo nosso bem estar.

Serviços públicos e privados, e plataformas online, linhas de apoio gratuitas facilitam o acesso ao atendimento. Falar com amigos e familiares sobre a necessidade de apoio, também, pode ser um primeiro passo importante.

As perturbações psiquiátricas e problemas relacionados com a saúde mental tornaram-se a principal causa de incapacidade e uma das principais causas de morbidade e morte prematura, principalmente em países ocidentais industrializados. Cuidar da saúde mental é um processo contínuo! Pequenas mudanças diárias podem gerar grande impacto na qualidade de vida, proporcionando mais equilíbrio e bem-estar.



Dr. Arnaldo Pires

Consultor de Medicina Interna
Competência em gestão de serviços de saúde
Hospital Privado Braga - Trofa sul

CARNEIRO

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz.
 Amor: Estará motivado para a conquista e para fortalecer os laços afetivos se já tem uma relação.
 Saúde: A sua vitalidade está em alta, aproveite para investir mais na melhoria da sua qualidade de vida seguindo rotinas mais saudáveis.
 Dinheiro: Procure dinamizar os seus projetos e pôr ideias em marcha, encontra-se favorecido.
 Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
 Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: A Força, que significa que estará especialmente dinâmico.
 Amor: O seu entusiasmo será contagiante e irá cativar quem está à sua volta.
 Saúde: Estará mais fortalecido e isso vai permitir-lhe recuperar de problemas de saúde recente. Melhore a sua alimentação e assegure que fornece ao seu corpo aquilo de que ele precisa.
 Dinheiro: Avance com os seus projetos.
 Mesmo que pareçam arrojados aos olhos dos outros, podem levá-lo longe.
 Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
 Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: A Papisa, que significa que a sua intuição está apurada.
 Amor: Estará mais introspectivo e procurará compreender de forma mais profunda as suas relações e os sentimentos das pessoas envolvidas nelas.
 Saúde: Vigie problemas de saúde que já se manifestaram antes.
 Dinheiro: Estude as suas hipóteses, dedique mais tempo a planear e organizar o seu trabalho antes de avançar.
 Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
 Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa sucesso.
 Amor: A sua vida social será bastante animada e pode trazer algumas surpresas ao seu dia a dia.
 Saúde: Vigie o aparelho respiratório, corre maior risco de sofrer com infeções e alergias.
 Dinheiro: Estabeleça um plano de ação para conseguir entregar aquilo que lhe é pedido. A sua organização surtirá ótimos resultados.
 Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
 Pensamento positivo: Oíço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa que o trabalho estará em destaque.
 Amor: Pode sentir-se demasiado absorto pela vida profissional, acabando por deixar para segundo plano a vida pessoal.
 Saúde: Pode ser necessário tomar um suplemento vitamínico, uma vez que as exigências que lhe são feitas pedirão mais de si.
 Dinheiro: Concentre-se naquilo que tem de ser feito em primeiro lugar para conseguir definir prioridades.
 Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38
 Pensamento positivo: Procuo ser simples porque sei que viver com simplicidade é essencial para ter uma vida feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: O Mundo, que lhe traz a oportunidade de alargar horizontes.
 Amor: Os seus sentimentos estão em harmonia com a sua vida atual e isso vai fazer com que se sinta confiante nas escolhas que fez.
 Saúde: Aproveite a sua energia estar em alta e melhore o seu visual.
 Dinheiro: Boa fase para viajar e aprender mais sobre outras culturas. Mesmo que não o faça, procure investir em aprendizagens e aumentar as suas competências.
 Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
 Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa instabilidade afetiva
 Amor: Pode ter dúvidas no amor ou enfrentar situações que o dececionam.
 Saúde: Beba mais água, proteja o bom funcionamento dos rins.
 Dinheiro: Aprofunde os seus conhecimentos, dedique-se a estudos que o ajudem a alargar competências.
 Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
 Pensamento positivo: Procuo escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: A Lua, que destaca a sensibilidade e a intuição, mas também a indefinição.
 Amor: O romance está favorecido, pois está muito envolvente e sensível.
 Saúde: Faça exames e análises de rotina para prevenir problemas.
 Dinheiro: Saiba usar a sua criatividade para diversificar os recursos que estão ao seu alcance.
 Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
 Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Valeta de Copas, que significa que a lealdade está em destaque.
 Amor: Estará mais próximo de alguém que lhe traz esperança e motivação. Os laços afetivos serão fortalecidos.
 Saúde: Pode ter dores musculares e tendência para câibras. Coma mais alimentos ricos em Potássio, como bananas.
 Dinheiro: O apoio de um colega ou superior será fundamental para resolver um problema ou fechar um bom negócio.
 Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29
 Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa escolha.
 Amor: Pode sentir-se indeciso entre duas pessoas ou em relação a uma situação que lhe faz balançar o coração.
 Saúde: Vigie os pulmões, está mais suscetível a infeções.
 Dinheiro: Poderá duplicar a sua fonte de rendimentos. Use os seus talentos para dinamizar uma atividade por conta própria.
 Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
 Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: O Mágico, que significa habilidade.
 Amor: Dinamize a sua vida afetiva, atreva-se a declarar o seu amor e, se já tem um relacionamento, desafie o seu par para uma atividade que nunca tenham feito antes.
 Saúde: Tendência para dores de cabeça.
 Descanse mais.
 Dinheiro: A facilidade com que encontra solução para os problemas não passará despercebida aos olhos dos seus superiores e pode trazer-lhe recompensas.
 Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
 Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Centro

Agora mais perto de si!



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





Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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

NOVIDADES PARA A PRIMAVERA/VERÃO

Fomos às compras com a Trail-Running.pt

Por: Trail-Running.pt Fotografias: DR



COROS PACE Pro

O COROS PACE Pro proporciona a experiência de treino e corrida mais avançada.

Principais características:

- Ecrã tátil AMOLED Always-On de 1,3 polegadas.
- Até 38 horas de rastreamento GPS ativo.
- Até 20 dias de utilização diária e monitorização do sono.
- Sensor ótico avançado de frequência cardíaca.
- Mapas globais offline disponíveis para download.

PVP: 399,00 €



SHOKZ

OpenRun Pro 2

Os auriculares sem fios Shokz OpenRun Pro 2 oferecem som premium com tecnologia inovadora de condução óssea e aérea, garantindo conforto, segurança e desempenho.

Equipados com DualPitch, os OpenRun Pro 2 oferecem uma experiência de áudio nítida e poderosa.

Peso: 31g

Tempo de carregamento: 1 hora

IP Rating: IP55

Carregamento: USB-C

PVP: 199,00 €



ALTRA

Lone Peak 9+

Este modelo lendário agora conta com uma sola Vibram® Megagrip para uma aderência mais feroz. A espuma da entressola revista proporciona uma ligação confortável ao solo, oferecendo o equilíbrio perfeito entre amortecimento e resposta.

Com drop zero e uma biqueira mais espessa, os dedos podem mover-se mais livremente e há espaço suficiente na zona do médio pé.

Drop: 0 mm

Peso: 327,7 g

PVP: 150,00 €



SAYSKY

Flow Vest 201 12L (unisex)

O Flow Vest 101 12L foi concebido para oferecer a quantidade ideal de armazenamento, mantendo uma estrutura leve e um ajuste perfeito para corrida.

O design inovador em airmesh melhora significativamente a ventilação.

Este colete possui uma capacidade de 12 litros, detalhes refletivos, bolsos deslizantes na zona do peito, bolsos com fecho na cintura e nas costas e correias traseiras. Inclui duas garrafas flexíveis de 500 ml.

PVP: 180,00 €



SCOTT

Supertrac RC 3

Este é um modelo desenvolvido com um foco claro em desempenho e proteção. Uma das suas inovações é a meia protetora contra detritos.

Um dos elementos-chave do Supertrac RC 3 é a tecnologia de tração radial, concebida para oferecer aderência superior.

O exterior é construído com material Matryx, proporcionando uma combinação ideal de respirabilidade, durabilidade e ajuste preciso.

Drop: 4,5 mm

Peso: 255 g

PVP: 169,90 €



LEKI

Ultratrail FX.One

O Ultratrail FX.One está equipado com o novo Trail Shark, o primeiro sistema de alça desenvolvido 100% para trail running. Graças aos canais de ar recentemente concebidos, o peso da pega foi reduzido em 30%.

A Shark Frame Strap Mesh ajusta-se perfeitamente à mão e transfere a potência diretamente para o centro do bastão. A forma fina do encaixe Shark permite que a alça seja presa e solta, mesmo de olhos fechados!

Peso: 182 g (tamanho 120 cm)

PVP: 180,00 €



OAKLEY

Re:SubZero

Para celebrar o 30.º aniversário do Sub Zero, a Oakley lança o Re:SubZero, uma reinterpretação do estilo original e ultraleve.

O Re:SubZero está equipado com Prizm™ Lens Technology, concebida para melhorar a cor e o contraste.

As lentes Oakley são desenhadas e testadas sob condições extremas de alto impacto.

PVP: 246,00 €



KAILAS

Fuga EX 330

Em 2023, Franco Collé estabeleceu um novo recorde no percurso da Tor des Géants, enquanto usava um protótipo de sapatilha da marca chinesa Kailas, à qual contribuiu ativamente para o desenvolvimento e aperfeiçoamento ao longo do tempo. Inspirado na corrida de resistência TORX330, o KAILAS FUGA EX330 é um modelo de alta performance, confortável e concebido especificamente para longas e ultra-longas distâncias.

Sola: Vibram Megagrip

Drop: 5mm

Peso: 310 g

PVP: 179,00 €



VÁGA

Pacer Cap (Burnt Yellow/Taupe)

O boné de corrida Vága oferece um ajuste perfeito, garantindo estabilidade e proteção. A resistência à água torna-o ideal para enfrentar qualquer clima. A pala, com núcleo mole de E.V.A., proporciona um equilíbrio perfeito entre visibilidade e proteção, sem comprometer a aerodinâmica. A tecnologia de cordão elástico de ajuste rápido assegura uma adaptação precisa e confortável. A faixa de cabeça interna altamente absorvente ajuda a gerir a transpiração.

PVP: 40,00 €

DYNAMIC

PILAT3S

REFORMER



ALIGN

TONE

POWER

Explore as nossas três aulas distintas, que utilizam uma tecnologia imersiva e aliam os benefícios de Pilates a movimentos dinâmicos.

📍 PILAT3S Douro Foz

📍 Holmes Place Gaia

Brevemente em outras localidades

PILAT3S.PT



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira

961 729 254

Rui Teixeira

961 778 690

RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!



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





BULLS

restaurante rodízio

www.bulls.pt

MELHOR RODÍZIO SERVIDO COM PAIXÃO

Abriu em Braga um espaço de requinte que promete conquistar o coração dos bracarenses e dos muitos que são aguardados no BULLS, restaurante rodízio onde só são servidas as melhores carnes e os melhores vinhos. Intimista, segue a linha do projeto que existe, desde 2013, em Matosinhos, sendo o conceito agora replicado em Braga.

Este “rodízio excepcional”, pode ser degustado à mesa no novo espaço de restauração BULLS, na Rua Maria Ondina, onde os clientes encontram um recanto verdadeiramente acolhedor, retocado pela elegância e sofisticação. Com um ambiente exclusivo e um atendimento personalizado, o restaurante BULLS tem como objetivo principal proporcionar uma experiência gastronómica verdadeiramente inesquecível aos seus clientes.

O projeto é da responsabilidade de três amigos de longa data: Mário Silva (gerente deste espaço), Ricardo Campos e José Gomes, que, depois de muitos clientes bracarenses os terem incentivado, decidiram apostar na replicação do projeto de Matosinhos em Braga, trazendo o

novo conceito de rodízio para a ‘Capital do Minho’.

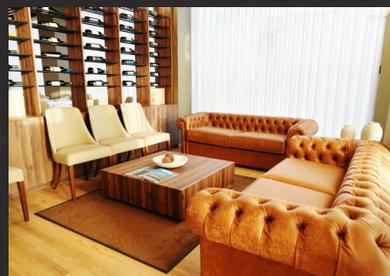
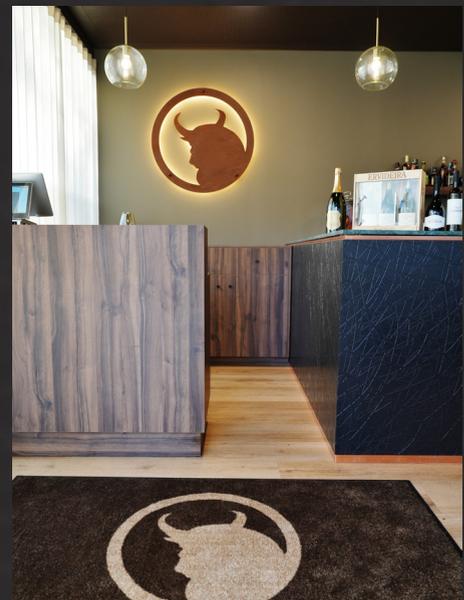
Os responsáveis pelo espaço BULLS garantem que são “uma referência deste conceito de restauração em Portugal”. “Não conhecemos no país um rodízio de carne como o nosso. Em Matosinhos, somos procurados pela nossa qualidade e discrição e esperamos que o mesmo aconteça aqui em Braga”.

O segredo do BULLS “está na forma como tratamos os nossos colaboradores” que se reflete no atendimento ao cliente e, obviamente, na qualidade do produto que é servido”.

A escolha de Braga recaiu pelo facto de “estarmos perante uma cidade com escala, com mais de 200 mil habitantes, e ter uma vasta comunidade brasileira”, apreciadora deste modelo do seu país de origem.

A sala pode receber até 100 pessoas. Foi um investimento considerável e foram criados mais de uma dezena de novos postos de trabalho.





BRAGA

Rua Maria Ondina Braga, 16
4715-586 Braga
Telefone: (+351) 253 268 391

MATOSINHOS

Rua Brito e Cunha, 515
4450-088 Matosinhos
Telefone: (+351) 229 381 184

Horário de Funcionamento

Segunda: Encerrado
Terça, Quarta e Quinta: 12:30-15:00 e 19:30-22:30
Sexta e Sábado: 12:30-15:00 e 19:30-23:00
Domingo: 12:30-15:00

Marque a Sua Mesa

Braga: (+351) 253 268 391
bulls.braga@bulls.pt
Matosinhos: (+351) 229 381 184
geral@bulls.pt



BULLS
restaurante rodízio

www.bulls.pt

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