

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

sim[®]

307
JUNHO 2025

f revistasim
i revistasim.pt

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



Caetano Auto
DE PESSOAS PARA PESSOAS

Pág. 2-4



Empresa está implantada em Braga há 53 anos

INAUGURA INSTALAÇÕES RENOVADAS E AGREGA AS MARCAS TOYOTA E LEXUS

Há 53 anos instalada em Braga, primeiro na Avenida da Liberdade e desde há 26 anos nas instalações em Nogueira, a Caetano Auto é já um concessionário do ramo automóvel sobejamente conhecida em toda a região do Minho, tendo também representação na cidade de Guimarães. A empresa acaba de realizar um forte investimento na renovação do seu espaço, disponibilizando, agora, aos clientes as marcas Toyota e Lexus e uma área de oficina, para além de novas e mais cómodas condições de conforto e atendimento personalizado. Ricardo Pimenta, diretor geral da Caetano Auto em Braga e em Guimarães, aponta para um crescimento entre os sete a dez por cento já no próximo ano e adianta que, nos próximos tempos, a marca Lexus tornar-se-á totalmente elétrica.

Várias figuras públicas e personalidades de Braga fizeram questão de marcar presença na abertura das renovadas instalações da Caetano Auto em Nogueira, entre as quais o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, que elogiou “o espírito empreendedor e o arrojo” da empresa que tem sabido aproveitar o crescimento económico da cidade, além de servir de “agente de formação para muitos jovens”.

Ricardo Pimenta sublinha que as empresas têm de acompanhar os tempos e ir de encontro às necessidades e desejos dos clientes que também “exigem algo diferente” e, por isso mesmo, “a Caetano Auto quer dar algo realmente distinto aos seus clientes, oferecendo-lhes um maior conforto e comodidade sempre que nos visitarem”. “Basicamente o fizemos foi procurar fazer algo diferente, olhando naturalmente para aquilo que é o mercado e para aquilo que os clientes procuram hoje, de facto, e este foi o momento certo para realizarmos este investimento”, destacou Ricardo Pimenta.

Frisando que a Caetano Auto tem os seus padrões e valores bem demarcados, o diretor geral refere que é necessário, no entanto, as empresas procurarem um melhor ajustamento ao mercado. “Estávamos a procurar mudar um pouco estes valores na Toyota, mas como tínhamos que proceder a um investimento nesta área,

a nossa decisão foi então juntar toda a nossa oferta num só espaço e, atualmente, quem nos visitar encontrará naturalmente a marca Toyota, mas também a marca Lexus – que é também precisamos de dinamizar”. As renovadas e confortáveis instalações da Caetano Auto em Braga têm agora à disposição dos clientes as duas marcas, além da oficina e das vendas, disponibilizando, a oferta de um serviço mais integrado.

“O nosso propósito é o de que quem nos visite sinta a diferença e o conforto do nosso espaço porque, tal como em casa, queremos que se sinta confortável, seguro e bem acompanhado. O que nós aconselhamos é mesmo que visitem as nossas instalações e venham conhecer a nossa oferta”, apelou o diretor geral da Caetano Auto em Braga.

A marca Lexus será totalmente elétrica nos próximos anos

Garantindo que as marcas comercializadas tem um “plano agressivo” para os próximos anos ao nível da gama elétrica, o diretor, Ricardo Pimenta, indica que, neste momento, a frota tem dois modelos elétricos e que se prepara para lançar mais três, já no próximo ano. “Para já, dispomos de uma gama eletrificada com os híbridos porque entendemos que nem toda a gente tem ainda condições para ter um carro elétrico, portanto, há ainda que dar aos clientes algum espaço para decidirem aquilo que entendem que é melhor para si”.

No entanto, o responsável garante que “a procura pelos automóveis elétricos existe e vai continuar a existir e a aumentar seguramente e, por isso mesmo, nós também vamos reagir, mantendo na nossa oferta viaturas elétricas, por exemplo, a Lexus, que será, sem dúvida, uma marca totalmente elétrica nos próximos anos. Obviamente, que o mercado dos elétricos vai continuar a crescer, mas consideramos que há ainda espaço para as pessoas terem outras opções”, referiu o responsável.

“A Lexus é uma marca mais recente e diferenciada. É uma marca de nicho e agora fizemos também a aposta neste investimento trazendo-a para estas instalações porque vale, de facto, a pena conhecer”.





Rua Artur Garibaldi n°4
4715-162 Nogueira, Braga
253 689 560



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

Deloitte.



Nestlé



outsystems



Regus™

VIEINOR



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA
FUNCIONAMENTO: 24H /365

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

SERVIÇO:



MARCELO: O AMIGO DE PORTUGAL

T

emos o dever de nos recriar, de nos ultrapassar, cuidar melhor da nossa gente, para que seja mais numerosa, mais educada, mais atraída a ficar nesta pátria". Esta foi a mensagem principal que o presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, deixou aos portugueses no seu último discurso nas funções que desempenhou ao longo dos últimos anos. As palavras foram escolhidas para serem ditas 'em alto e bom som' num dos feriados mais especiais que o país celebra: o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

Habituaamo-nos a vê-lo quase diariamente no televisor ou a ouvi-lo na rádio, num estilo de proximidade a todos os portugueses como nunca antes se havia visto. As *selfies* com Marcelo tornaram-se virais e um desejo de todos quantos o viam na rua, onde quer que estivesse e em quaisquer circunstâncias. Mais do que um Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa tornou-se o verdadeiro amigo de que os portugueses precisavam, abraçando, beijando, amando cada um de nós e demonstrando sempre um pensamento próprio e independente de *lados partidários* porque para ele a Pátria esteve sempre, como está, num patamar superior.

Foi sempre com a Pátria na mente que quis ser um presidente interventivo. E, a meu ver, bem, pois até aqui desconhecíamos, por completo, de que se faziam os dias dos presidentes. Marcelo Rebelo de Sousa mostrou que a Pátria Portuguesa está e deve estar sempre em primeiro lugar, acima de *quezílias* ou *polítiques de bancada partidárias*, procurando sempre o consenso. A Paz social. O equilíbrio deste pequeno país plantado à beira-mar e só por isso (que não é nada pouco) merece o nosso maior aplauso.

Por certo que foi também a pensar no futuro deste nosso Portugal que, no seu discurso, Marcelo falou da necessidade de aumentarmos a nossa população, demasiado envelhecida e que precisa do impulso da imigração para inverter a pirâmide populacional. Nós precisamos dos imigrantes. Não há volta a dar. Precisamos de uma imigração controlada, obviamente, mas também precisamos de um organismo público como a AIMA – Agência para a Integração Migrações e Asilo que funcione devidamente, ampliando largamente o número de funcionários e consequentemente a rapidez nas respostas que os imigrantes necessitam. Esta é uma prioridade para o país.

Por outro lado, gostaria de lembrar, quem tem memória curta, de que há portugueses espalhados pelo mundo inteiro e nos sítios mais inimagináveis. Gostaria de lembrar que nós, portugueses, sempre fomos um povo de emigrantes. E continuamos a ser. E continuaremos a ser. Porque ferve no nosso sangue a exploração de "outros mundos" como tão bem cantava Camões. Sempre fomos bem aceites. Sempre nos integrámos onde quer que fosse. Sejam também benevolentes com estes imigrantes que vêm agora para o nosso país, porque não tenham dúvidas, nós precisamos deles para continuar a construir Portugal.

Por fim, quero deixar uma palavra especial à personalidade de Ramalho Eanes, não pelo militar que foi, nem pelas funções que exerceu, mas pelo Homem com 'H' grande que é, pois recordo que numa entrevista durante a pandemia de Covid-19, que ele veio a público defender que a prioridade das vacinas deveria ser dada aos jovens porque ele já havia "vivido muito". Há pessoas que têm palavras inesquecíveis para quem está atento e foi Eanes que Marcelo escolheu para homenagear neste dia. Da próxima vez, certamente, que o homenageado será Marcelo – o amigo de todos os portugueses.

Exmo. Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa: bem-haja.

*As armas e os barões
assinalados,
Que da Ocidental praia
Lusitana,
Por mares nunca de antes
navegados,
Passaram ainda além da
Taprobana,
Em perigos e guerras
esforçados
Mais do que prometia a
força humana,
E entre gente remota
edificaram
Novo Reino, que tanto
sublimaram (...)*

Luís Vaz de Camões, in Os Lusíadas



Marta Amaral
Caldeira

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

EDITORA:

Marta Amaral Caldeira
martacaldeira@revistasim.pt

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN/PAGINAÇÃO:

Tosta Design Studio
pedro.tosta@gmail.com
965 135 685

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

Av. da Liberdade, nº 642, sala 9
4710-249 BRAGA

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Mensal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



fb.com/sabsegseguros



twitter.com/sabsegseguros



linkedin.com/company/sabseg



instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

AutoFix[®]

Usados CERTIFICADOS



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

**Carro usado?
Compre com segurança!**

**Viaturas certificadas
com 4 anos de garantia.**

43 ANOS ao serviço
da sua confiança!



AutoFixIda

www.autofix.pt





No **Minho** e na **Habitação**,
O **Grupo Move** tem **Solução!**



grupomove.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!

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

grupomove.pt



RICARDO RIO

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

O longo reinado 'rosa' à frente da Câmara Municipal de Braga foi quebrado em 2013 por Ricardo Rio. Um resistente que termina em outubro um legado com 12 anos construído por entre vários desafios que colocaram a capital do Minho na primeira linha do desenvolvimento económico. Esta entrevista faz uma viagem pelo que foi feito e pelo que não se conseguiu fazer. Um período "transformador", assim o designa o autarca, que não teve pejo em colocar o 'dedo na ferida' no que correu menos bem ao mesmo tempo que destapou os trunfos de uma liderança pautada pelo rigor e discrição.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Hugo Delgado

Como encontrou a Câmara de Braga quando assumiu a presidência em 2013?

Não foi com grande surpresa porque, como é sabido, já estava envolvido na vida municipal há bastantes anos, quer como deputado municipal, quer como vereador da oposição. Quando assumi funções em 2013, na minha terceira candidatura, já era um profundo conhecedor da realidade da Câmara Municipal. Mesmo assim, ainda foram descobertos alguns ‘esqueletos no armário’. No entanto, as muitas dificuldades que fomos encontrando não foram surpresa.

Dê-me exemplos do que estava mal feito.

A gestão económica. Era muito difícil e de difícil compreensão, como é exemplo o Estádio Municipal (Pedreira) que ainda há poucos anos teve as últimas decisões no tribunal. A parceria público-privada que acabámos por eliminar, um peso descomunal no orçamento da Câmara e do erro que significava em termos de gestão financeira; questões jurídicas em relação a vários processos; questões de qualificação e de modernização da própria autarquia. Recordo que havia uma imagem dos ‘carrinhos de compras’ dos processos do urbanismo que circulavam entre os dois edifícios com pilhas de papéis. Nos últimos anos, foi feito um esforço de modernização, com a digitalização da tramitação. Hoje tudo é processado digitalmente.

Contudo, havia outras áreas muito deficitárias em termos de recursos humanos. Não tínhamos gente licenciada para tratar de certos assuntos. Em suma, havia um défice na estruturação da Câmara quer em termos financeiros, como jurídicos e de recursos humanos.

Podemos garantir que hoje a Câmara Municipal está preparada para o futuro?

Sem dúvida. A Câmara Municipal de Braga tem hoje um modelo virtuoso de gestão, ou seja, há um aumento de receitas contínuo por força do crescimento económico e demográfico do concelho. Este modelo foi desenvolvido ao longo destes anos com baixas contínuas de impostos (Derrama, IRS IMI), com benefícios nas taxas e licenças municipais para diferentes franjas da população, sem colocar em causa a sustentabilidade financeira que hoje caracteriza a Câmara Municipal.

Tendo em conta que a Câmara de Braga tinha sido sempre liderada pelo mesmo homem desde o 25 de abril, quando começou a sentir que a autarquia já era à sua imagem?

Penso que foi instantâneo, mais não seja pelo dado histórico. O facto de alguém estar a liderar uma Câmara há 37 anos, foi fácil acentuar as apostas e as fragilidades que existiam. Foi, por via disso, uma enorme oportunidade porque a possibilidade de fazer diferente e melhor era muito grande. A Câmara e a sociedade por arrastamento cedo perceberam os ganhos que foram sendo gerados por essa transformação.

Que ‘medidas-chave’ começou por aplicar?

Primeiro na área económica. Recordo que comecei por ser eleito num contexto muito difícil. Vivíamos em plena intervenção da Troika. O país tinha uma taxa de desemprego a rondar os 15%. Nos jovens licenciados rondava os 25%. Estávamos confrontados com uma fuga de talentos para o exterior. Dado este contexto e pelo meu perfil de economista, defendi que um modelo de desenvolvimento tem de assentar no crescimento económico inclusivo e sustentável. Apostámos na dinamização da economia de Braga que fosse transversal a todos os setores. A ideia foi aproveitar o que já tínhamos e dar-lhes sustento. Recordo que nós temos uma das melhores academias do país; demos dimensão ao Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL); a Bosch, por exemplo, vinha de um processo de lay-off, com uma grande tensão social sindical à volta dela. Hoje esta empresa é pujante e mais do que duplicou a sua presença em Braga (4.000 trabalhadores). O que foi fundamental? Criar mecanismos de contacto entre os agentes, trabalhar em rede, ligar a academia ao tecido empresarial e internacionalizá-los. Neste capítulo, foi fundamental a InvestBraga - Agência para a Dinamização Económica de Braga, lançada em 2014, primeira em Portugal. Mais do que pioneira foi uma estrutura dinâmica.



Havia uma imagem dos ‘carrinhos de compras’ dos processos do urbanismo que circulavam entre os dois edifícios com pilhas de papéis. Nos últimos anos, foi feito um esforço de modernização, com a digitalização da tramitação. Hoje tudo é processado digitalmente.

De acordo com o que oíço, a palavra crescimento é selo identitário da sua gestão?

O que lhe posso responder é que hoje o crescimento económico da cidade é uma das suas marcas identitárias. Tirando o período da pandemia, criámos todos os anos dois mil postos de trabalho. Somos o terceiro concelho mais exportador do país. No turismo, temos mais de

700 mil dormidas por ano, um número que triplica o que existia antes da nossa chegada.

A partir dessa raiz económica quais foram as derivações?

A justiça social. Aliás, eu sou conhecido, até mesmo no exterior, como o campeão dos ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), ou seja, um modelo que olha para o território e que defende que o seu desenvolvimento tem de ser holístico e que tem de ser acautelado, em simultâneo, a componente económica, da justiça social, da sustentabilidade ambiental e da governança.

Fizemos uma forte intervenção social. Fomos um município, também ele pioneiro, em muitas políticas de resposta às necessidades concretas da população em todas as áreas: habitação (passamos de 200 mil a 2 milhões de euros de apoio direto às famílias), educação, saúde e qualificação ambiental.

Um dos cancros de Braga é o aumento exponencial do trânsito no coração da cidade. O que fez nesta área da mobilidade?

Sobre esta matéria temos de pensar em várias coisas. Em primeiro lugar, a cidade foi estruturada, durante todo o seu crescimento anterior, para favorecer a utilização do automóvel. Vemos todas as vias circundantes a serem encaminhadas para o centro da cidade. Quando há anos, tínhamos uma Rodovia, uma Padre Júlio Fragata, António Macedo, avindas dentro do espírito da VCI, hoje é impensável olhar para elas dessa forma. Há um ranking que nós não gostávamos de estar em primeiro lugar: de acordo com o último Eurobarómetro, Braga é a cidade que detém a maior percentagem (60%) de cidadãos a utilizar a sua viatura própria para circular na cidade. Basta pensar qual é a cidade que tem maior oferta de estacionamento - incluindo, naturalmente a oferta privada, com os parques de estacionamento. Braga tem milhares de lugares no coração da cidade. Esse modelo de urbanização não deixou muita margem para intervenções estruturantes em termos de novas vias e novos acessos. Se olharmos para a estrutura da cidade, onde é possível criar vias? Fala-se na Variante do Cávado, que é óbvia, e pouco mais. A estrutura viária da cidade é a que é.

É equacionável a construção do metro em Braga?

O metro é uma estrutura que dificilmente seria sustentável. É importante ter outras soluções, como por exemplo o BRT (Transporte Rápido por Autocarro). Neste sentido, a mais importante solução que já vai existindo é a migração para os transportes públicos. Tem de ser a alternativa prioritária. Fizemos uma grande modernização. Havia o estigma de ser só para pessoas idosas, para jovens que ainda não conduzem ou pessoas pobres... hoje são transportes modernos, a maior da nossa frota (60%) é verde, isto é, não poluente.



”

O ‘Nó de Infias’ não é uma obra nossa, não é da Câmara. (...) Vai avançar com um valor de 14,5 milhões de euros, com um prazo de apresentação de propostas até final de junho e com um prazo de execução de 660 dias. Até 2027 está concluído.

Tem a cidade preparada para agilizar o uso de transportes públicos?

Vai estando. Alguém diz que a cidade tem poucas faixas dedicadas para transporte público. Mas onde? Cada vez que fazemos isso, vemos as reações ao contrário. Na rua 31 de janeiro, dedicamos uma faixa...vieram logo dizer que não se justificava. Não pode ser assim! A verdade é que somos o concelho no país que mais cresceu na utilização do transporte público nestes últimos 12 anos. Temos mais 30% de utilizadores. Temos vindo a bater recordes consecutivos.

Ainda nesta matéria, como sabe, a construção do Nó de Infias é um desejo de gerações. Uma obra prioritária para o trânsito da cidade de Braga. É uma pedra no sapato?

Não. Temos vários projetos lançados e que estão em execução que são tão ou mais importantes que o ‘Nó de Infias’, como é exemplo a antiga fábrica de sabões Confiança que vai ser reabilitada, ampliada e convertida numa residência para estudantes, num investimento municipal na ordem dos 25 milhões de euros.

Em relação ao Nó de Infias, nem sequer era uma questão há 12 anos. Esta questão só entra no nosso programa eleitoral em 2017 porque, na altura, ainda não era um problema. Convém também dizer que o Nó de Infias não é uma obra nossa, não é da Câmara. Já foi lançado o concurso por parte das Infraestruturas de Portugal (IP), proprietária da obra. O que nós sempre dissemos é que vamos criar todas as condições para que a IP possa lançar esse projeto. Comparticipamos, avançamos com as expropriações...já gastámos mais de um milhão de euros. A verdade é que nunca houve como agora um empenho tão significativo da parte do Governo para que

esta obra fosse concretizável. Vai avançar com um valor de 14,5 milhões de euros, com um prazo de apresentação de propostas até final de junho e com um prazo de execução de 660 dias. Até 2027 temos o Nó de Infias concluído.

Em que pé se encontra o projeto da Variante do Cávado?

Este dossier está mais atrasado. É um investimento 100% municipal, sem fundos comunitários. Esta obra tem um problema porque a APA (Agência Portuguesa do Ambiente), exigia na zona de Ferreiros um viaduto que, se fosse concretizado, iria colocar o projeto em 45 milhões de euros. Depois desta última reunião, aparentemente, há abertura para suprimir essa exigência no sentido de voltar ao modelo original que tínhamos desenhado que aponta para 20 a 25 milhões de euros. Mesmo assim ainda é uma verba relevante.

”

O ‘Estádio da Pedreira’ foi uma barreira que se criou, curiosamente, numa altura de grande pujança desportiva. É uma entropia para o próprio desenvolvimento do clube. Recordo que a estimativa para o novo estádio era de 65 milhões de euros. O custo final do estádio foram 200. Houve um descontrolo na gestão e no processo de construção do novo estádio que ninguém compreende. Muitos beneficiaram com isso. Não foi a Câmara de Braga nem os bracarenses.

A habitação em Braga atingiu valores de mercado nunca vistos. Como olha para este dossier, numa altura em que, por exemplo, a comunidade brasileira engrossou a população do concelho?

O problema da habitação não é exclusivo de Braga, nem exclusivamente português. Em Braga sentimos isto de forma mais vincada porque os preços eram extremamente baixos. Quando assumi funções, os preços médios da habitação eram os terceiros mais baixos entre as capitais do distrito a nível nacional. Quando tomei posse havia mais de 15 mil apartamentos devolutos na cidade. Isto inverteu-se. Crescemos mais de 20 mil habitantes, não só com brasileiros (16 mil) como de outras nacionalidades.

Eu acredito que Braga ainda vai continuar a crescer. É importante recuar aos anos 90 porque já nessa altura havia estudos de professores da Universidade do Minho onde era afirmado que Braga poderia ultrapassar os 200 mil habitantes. Como tal, Braga está dentro da sua margem de crescimento populacional. A meu ver, o crescimento está a ser sustentável.

Temos uma boa margem de crescimento em termos de áreas construtivas no concelho. Não estamos a falar de massificar a construção, estamos sim a falar de áreas naturais de expansão como é exemplo o que está a acontecer na zona Norte da cidade, como em Palmeira e Adaúfe. Em Real este trabalho foi feito onde temos quase 5.000 novos habitantes, com vários espaços verdes adjacentes, boa construção, um urbanismo bem diferente do que tivemos no passado onde cada buraco era um sítio para fazer um prédio.



Está identificado o perfil de quem compra?

Há muita gente com muito poder de compra. O perfil do comprador vai ao encontro do perfil da habitação que temos de muito boa qualidade. Se temos os preços que temos e eles desaparecem é porque há gente que tem dinheiro para os adquirir. Isto revela bem o perfil de pessoas que conseguimos atrair. Temos trabalhado muito do lado da oferta. Fomos a cidade que mais licenciamentos emitiu durante cinco anos seguidos, quer para construção, quer para reabilitação. Do ponto de vista administrativo, alargamos as ARUS (Áreas de Reabilitação Urbana) para todo o coração do

centro urbano, com reduções fiscais substanciais.

Porém, deixe-me dizer que os preços médios das casas em Braga são mais baratos do que em concelhos como Esposende, Vila Verde, Famalicão ou Guimarães. Mesmo com este agravamento, continuamos a ser competitivos. A verdade é que temos de ter mais habitação a custos acessíveis. Não faz sentido que a construção tenha um IVA a 23%, quando isso agrava drasticamente o custo da habitação. Defendo os 6%. Devem ser reduzidos, também, o Imposto de Selo e o das Transações. No nosso novo PDM (Plano Diretor Municipal), vamos aumentar cerca de 30% a nossa capacidade construtiva.

Ambiente. Tema em voga em qualquer cidade. O que foi feito?

É uma área com um balanço positivo. As intervenções foram muitas e muito positivas, quer do ponto de vista da valorização dos espaços verdes como na qualificação de novos. A cultura e a educação ambiental foram reforçadas.

Historicamente, Braga era uma cidade que se queixava muito que não tinha espaços verdes, com rios ao abandono. Se olharmos com alguma frieza, podemos ver que hoje temos vários espaços qualificados; temos três bandeiras azuis (praias fluviais) no rio Cávado a partir dos investimentos realizados; campos da Rodovia; o Rio Este é hoje um local obrigatório de convívio e prática desportiva; vários projetos de desenvolvimento no Parque do Picoto, das Sete Fontes... a Quinta Pedagógica de Braga – Centro de Formação e Experimentação Ambiental que tinha 25 mil visitantes e que hoje ultrapassa os 50 mil/ano. Por todo o território estão disseminados percursos pedestres. Há muito trabalho invisível.

Nessa linha surge a candidatura à Capital Verde Europeia 2026...

É verdade. Há poucos municípios como Braga que tenham tido, de forma tão transversal e por entidades independentes, o reconhecimento pelas políticas que vão sendo seguidas. Um exemplo está na candidatura que fizemos à Capital Verde Europeia 2026. Esta nossa candidatura, assente nos princípios de Repensar, Recusar, Reduzir, Reparar, Reutilizar, Reciclar e Reintegrar, faz parte da nossa natureza, do nosso desafio ambiental diário. Se entrarem no site, acredito que para a maior parte das pessoas as nossas ações ainda são totalmente desconhecidas.



Quando assumimos funções, o ‘Parque das Sete Fontes’ tinha acabado de ser classificado como Monumento Nacional, não por iniciativa municipal, mas devido à proatividade de muitos cidadãos. A verdade é que existia um PDM que permitia um enormíssimo volume de construção naquela zona; existia um plano para fazer uma via que iria ligar do Fojo à zona Norte do concelho atravessando, com um viaduto, todo o parque das Sete Fontes. (...) Suspendemos o PDM, suprimimos essa via rodoviária, iniciámos um processo negocial com os proprietários para começar a adquirir algumas parcelas.

O Parque das Sete Fontes é o futuro “pulmão” da cidade. Como deixa este dossiê?

Está a ser cumprido através de várias etapas. É um processo que não pode ser gerido de forma acelerada. Recordo que quando assumimos funções, o Parque das Sete Fontes tinha acabado de ser classificado como Monumento Nacional, não por iniciativa municipal, mas devido à proatividade de muitos cidadãos. A verdade é que existia um PDM que permitia um enorme volume de construção naquela zona; existia um plano para fazer uma via que iria ligar do Fojo à zona Norte do concelho atravessando, com um viaduto, todo o parque das Sete Fontes. A Câmara não detinha um metro de terreno; já tinha desaparecido uma das fontes. Como deve calcular, as condições para desenvolver este parque são muito difíceis. No entanto, sempre assumimos que este desiderato tinha de ser concretizado. Suspendemos o PDM, suprimimos essa via rodoviária, iniciámos um processo negocial com os proprietários para começar a adquirir algumas parcelas. Havia uma ambição, só agora concretizada, onde o Hospital nos cedeu nove hectares que vão ser incorporados na zona verde do parque. Desta forma, vão ser trinta hectares de parque verde público, 30 hectares de área florestal privada e 30 hectares de área urbana com a criação de praças, edificações e vias de circulação. Até final do ano, vai ficar disponibilizada para todos uma parte substancial do Parque.

A ligação que manteve com o Sporting Clube de Braga (SCB) foi marcada, entre outros aspetos, pelo Estádio Municipal de Braga. Está mais serena essa relação?

O que posso afirmar é que se eu na altura fosse Presidente da Câmara teria levado ao limite as possibilidades de manter o Estádio 1.º de Maio como única alternativa. Falam em restrições, que seria muito mais oneroso. Acredito que, apesar das dificuldades, teria de ser a nossa aposta. É um estádio identitário, cultural e forte na dinâmica económica pela sua centralidade. Eu morei na João XXI e vivenciei sempre aquela dinâmica dos dias de jogo. Isso perdeu-se completamente. Sei que o novo estádio não está muito longe da cidade, mas há uma barreira mental para as pessoas. O Estádio da Pedreira foi uma barreira que se criou, curiosamente, numa altura de grande pujança desportiva. É uma entropia para o próprio desenvolvimento do clube. Recordo que a estimativa para o novo estádio era de 65 milhões de euros. O custo final do estádio foram 200. Houve um descontrolo na gestão e no processo de construção do novo estádio que ninguém compreende. Muitos beneficiaram com isso. Não foi a Câmara de Braga nem os bracarense. Esses 135 milhões que pagamos a mais seriam úteis, por exemplo, para fazer a ‘Variante do Cávado’ e outros projetos que seriam importantes para o concelho.

Depreendo que ‘torce o nariz’ à impotência de fazer diferente.

Sejamos claros. Aliado à parte financeira – sabendo que arquitetonicamente é um estádio arrojado, uma grande peça de engenharia – em termos do utilizador a sua funcionalidade é má. O estádio não é confortável, não é agradável,

com muitas limitações na sua acessibilidade (estacionamento, serviço aos espetadores). Quando ouvi o arquiteto, no dia da inauguração, a dizer que aquilo era um excelente ‘estúdio de televisão’, fiquei esclarecido quantos aos méritos do próprio estádio. O próprio clube, ao longo dos anos, foi revelando isso mesmo. Não é por acaso, que ainda hoje, o clube tem a vontade de fazer um projeto, avaliado em 45 milhões de euros, na requalificação do estádio. São necessidades que ele não preenche. É uma questão que o futuro Presidente da Câmara terá de tratar.

Este facto azedou os contactos com o clube?

Não. A nossa relação com o Sporting Clube de Braga, ao longo destes anos, foi muito positiva. Sabemos o perfil do presidente do clube (António Salvador), que merece a maior admiração da minha parte, daí que respeite as aspirações que tem para o clube, mesmo que não concorde com tudo. A maior ambição do tem de ser a autonomia do Clube da Câmara e mostrar a sua capacidade. Não é depender da Câmara, ‘estender a mão’ para este ou aquele apoio. Aquela ideia de que a Câmara deveria oferecer o estádio ao Braga é uma ideia descontextualizada de acordo com o histórico de todo este processo. A relação é tão positiva que temos desenvolvido várias iniciativas de apoio a projetos do S. C. Braga. Falo da concretização da Cidade Desportiva, com oferta dos terrenos, a parceria que foi feita com...aquelas ruínas modernas da piscina olímpica onde a Câmara já tinha ‘enterrado’ cerca de nove milhões de euros com a obra interrompida a meio e não a querer concluir porque iria custar 25 milhões. No entretanto, o Braga cumpriu uma missão social ao reabilitar aquele equipamento. A verdade é que foi a Câmara que criou condições para que assim acontecesse. Em resumo, temos uma excelente valência absolutamente única a nível nacional.

Volto a insistir: o Estádio 1.º de Maio é olhado de forma diferente entre a Câmara e o clube. Basta ler o que aparece nos jornais...

A verdade é que temos tido momentos de discussão quando falamos do futuro do Estádio 1.º de Maio. O clube queria intervir, mas essa intervenção não era a que nós desejaríamos e que a própria lei obriga. É um Monumento Nacional, com salvaguardas patrimoniais. O que o S. C. Braga queria fazer era quase deitá-lo abaixo, manter a fachada da zona exterior e fazer um novo estádio lá dentro. Nós temos um projeto que custará 25 milhões de euros para o reabilitar. Neste momento, não temos recursos para o concretizar...

Pode assegurar que, caso o investimento fosse aplicado, teria retorno financeiro?

Sim, a vários níveis. Mesmo no presente, o Estádio 1.º de Maio tem várias utilizações. A começar pelo atletismo, mas temos vários pedidos de outras modalidades para utilizar o estádio. A este propósito, recordo que na sua origem tinha uma enorme dinâmica cultural. Nós hoje não podemos receber concertos, por exemplo, dos *Coltdisplay* ou dos *The Rolling Stones*, como acontece em Coimbra, porque não temos uma infraestrutura que consiga comportar uma iniciativa desse

género. Se recuarmos ao passado, o Estádio 1.º de Maio foi palco de grandes concertos. A lógica da venda do Estádio Municipal é nesse sentido, isto é, por um lado, desobrigar a Câmara de todos os encargos de manutenção e que vão aumentar, e por outro lado, com a venda aplicar no Estádio 1.º de Maio.

Tem solução este impasse?

Estou em crer que neste mandato não vamos chegar ao entendimento. O próximo Presidente terá de decidir. O que penso é que um clube com a dimensão do S.C. Braga não pode querer saldos num processo deste género. A nossa proposta é de 20 milhões de euros. Basta pensar que um jogador como o Banza custa 20 milhões. Até costumo dizer: é vender o Banza e pagar o estádio. Não é esta verba que lesa a capacidade de gestão do Braga. O clube devia ser autónomo.



Tenho dito muitas vezes que o próximo Presidente da Câmara de Braga vai ter a agenda 2026 cheia só para inaugurar muitas das obras que nós lançámos.

Houve alguma obra (s) que gostava de ter feito e não conseguiu?

Há uma... (silêncio). A obra na antiga fábrica Confiança gostava de a ter concretizado. Lamento, também, que o Pavilhão Municipal não esteja em outro estádio de desenvolvimento. No entanto, posso dizer-lhe que não vai haver nenhuma das grandes obras que eu gostaria de fazer que não fiquem iniciadas.

Quais as obras que deixa para o futuro Presidente da Câmara inaugurar?

Boa questão (risos). Brevemente vai ser lançado o concurso de reabilitação do Pavilhão Flávio Sá Leite. O compromisso já está assumido com o presidente Carlos Matos. A obra arranca este ano seguramente. Vamos lançar a obra no Cinema São Geraldo. Várias escolas vão ser reabilitadas, aguardam o respetivo financiamento. São várias obras. Tenho dito muitas vezes que o próximo Presidente da Câmara de Braga vai ter a agenda 2026 cheia só para inaugurar muitas das obras que nós lançámos. Fico triste por um lado por não poder estar presente, mas por outro fico satisfeito por ver que são obras que já não tem retorno.



Passamos de 200 para 700 mil dormidas/ano. Temos mais visitantes estrangeiros que nacionais. (...) Temos cerca de 130 nacionalidades no concelho. Não são só brasileiros. Temos comunidades do Médio Oriente, gente com recursos e qualificações. Muita da emigração que veio para Braga é familiar.

A autarquia apostou muito na divulgação do concelho. A cidade é jovem e atrai turismo e empresas que querem investir. No seu entender, a que se deve esta sedução?

Com efeito, a cidade tornou-se internacional. Em 2013, olhávamos para Braga como a terceira cidade do país. Hoje, Braga é vista, à escala internacional, como uma das melhores cidades médias. GANHOU um reconhecimento a vários níveis. Como já aqui disse, passamos de 200 para 700 mil dormidas/ano. Temos mais visitantes estrangeiros que nacionais. Aumentaram os investimentos na hotelaria. Temos grandes eventos a acontecer em Braga. Isto levou a uma grande atração. Temos cerca de 130 nacionalidades no concelho. Não são só brasileiros. Temos comunidades do Médio Oriente, gente com recursos e qualificações. Muita da imigração que veio para Braga é familiar.

O aumento exponencial da emigração em Braga tem causado problemas?

O maior problema com a emigração em Braga é a crescente xenofobia. Não é uma realidade exclusiva da cidade, mas é um fenómeno que me constrange imenso. Não me revejo num país que não consiga promover um diálogo intercultural saudável com outras pessoas. Não temos guetos em Braga nem problemas de insegurança associados à imigração. Não sinto que haja descaraterização porque muitas dessas pessoas respeitam e estão envolvidas nas dinâmicas da própria cidade.

Como olha hoje para a Covid-19?

Foi o período mais difícil destes 12 anos de mandato. Em primeiro lugar, ninguém estava preparado. Mesmo assim, foi notável a nossa capacidade de responder sob o ponto de vista

social e sanitário. Cheguei a andar a negociar, quase teste a teste, com o Hospital São João para poder salvar uma vida num lar. Foi um período exigente e que acabou por ser um travão num momento de aceleração da cidade. Obrigou a alguma coragem.

A pandemia tornou-o um autarca mais humano?

Sim. Aconteceu comigo e com toda a gente. Nós, enquanto autarcas, lidamos com problemas reais das pessoas. Temos de ser próximos. Esse período exacerbou essa dimensão.

O que comprovou com a Covid-19?

Em primeiro lugar comprovei uma coisa que me deixa muito triste: desarticulação e incapacidade de resposta do Estado Central. Na altura, eu e colegas meus, ficamos absolutamente perplexos com a lógica de ‘capelas’ que existiam entre a Saúde e a Segurança Social. Havia uma discussão, quase filosófica, de quem era a competência para decidir. Não houve respostas práticas. Depois a importância da colaboração. Por exemplo, nós temos uma rede de embaixadores empresariais, são cerca de 40 grupos empresariais. Funcionávamos, imagine-se, com base na plataforma WhatsApp onde era partilhada informação no sentido de ajudar a sociedade num todo. Conseguimos mobilizar quase 250 mil euros para o Hospital de Braga para adquirir equipamento. Colaboração com as instituições sociais, juntas de freguesia e escolas. Foi o lado bom.

Qual é o valor do orçamento municipal?

São 170 milhões de euros. Recordo que quando assumi a Câmara de Braga era cerca de 100 milhões. Muito do valor que tem crescido tem a ver com o processo de descentralização.

Pode revelar o que vai fazer a partir de outubro?

Neste momento, como diz o poeta, ‘*não sei para onde vou, só sei que não vou por aí*’. O que assumi como decisão pessoal e familiar é que, num futuro próximo, não vou exercer cargos de natureza política ou pública a nível nacional. Já tive oportunidade de ser desafiado para diversas coisas. A exercer, será numa dimensão mais internacional. Antes, no privado, exercia várias funções como professor, formador, consultor... seguramente retomarei algumas dessas atividades.

Equaciona regressar à Câmara de Braga?

Há um princípio que respeito muito que diz que não devemos voltar onde fomos felizes. Há uma música muito engraçada do Rui Veloso com esse mesmo espírito. Embora esta candidatura do António Braga (PS) me tenha aberto muitas possibilidades, porque significa que daqui a 20 anos ainda possa ser candidato à Câmara de Braga, mas não antevejo que isso possa acontecer.

Peço-lhe para deixar uma mensagem aos bracarenses.

Braga foi muito daquilo que os bracarenses quiseram que ela fosse. Este crescimento que Braga teve foi resultado do envolvimento de muita gente e de muitas instituições. Braga conseguiu posicionar-se, com muita ambição, qualidade e competência em todas as frentes que aqui foram descritas. Espero que os bracarenses nunca diminuam o seu nível de exigência. Hoje, Braga está num patamar de excelência e nunca poderá descer daí.

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA

E: geral@refrivia.pt

T: 253 624 265

(chamadas p/ rede fixa nacional)

www.refrivia.pt



Braga em festa – 17 a 24 junho

“SÃO JOÃO SOA A PAIXÃO E AMBIÇÃO”

Foi no belo Parque da Ponte que foi apresentada mais uma edição das seculares festas de São João. Nos oito dias de festim, estão envolvidas cerca de 10 mil pessoas, 200 horas de programação, 365 entidades envolvidas e sete cortejos presentes. Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga, destaca que estamos perante um “momento único” de expressão coletiva que “soa a paixão, a ambição e soa a Braga”.

O São João de Braga, celebração com raízes medievais, é um dos maiores eventos culturais do país, distinguindo-se pela sua longevidade, autenticidade e dinamismo. Na sessão de apresentação, o presidente da autarquia quis reconhecer o mérito a todos aqueles que trabalham para esta festa: “a paixão é visível na forma como milhares de pessoas vivem intensamente cada momento do São João, seja na organização ou na participação. Quero deixar uma palavra de reconhecimento ao Firmino Marques e a toda a equipa da Associação de Festas, pelo trabalho exemplar ao longo de sete edições”.

IMPACTO ECONÓMICO

Ricardo Rio sublinhou que este cartaz, ao longo de uma semana, “gera um retorno de mais de 20 milhões de euros, com mais de um milhão de visitantes, muitos deles vindos de fora do país para participar nesta celebração. É um contributo decisivo para a economia local”.

O programa combina tradições intemporais e momentos emblemáticos, como o Carro das Ervas, o Auto do Carro dos Pastores e a Dança do Rei David, com figuras icónicas como gigantones e cabeçudos, zés p'reiras, cavaquinhos e concertinas, grupos folclóricos, cantares ao desafio e bandas filarmónicas.

SÃO JOÃO - CANDIDATURA

Face a tudo que gravita em torno desta festa, no dia 20 deste mês, é apresentada a candidatura do São João de Braga ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial. No cartaz musical deste ano destacam-se



artistas como Tony Carreira, Diogo Piçarra, Ágata, Sons do Minho, Katia Guerreiro, Os Pêgas, Ana Lua Caiano e Bandua, bem como os grupos bracarenses Canto D'aqui e 'Origem' Tradicional.

Este ano, o cartaz e ornamentações sanjoaninas destacam a evocação dos quadros bíblicos junto ao Rio Este, nomeadamente o Batismo de Cristo e a imponente figura de São Cristóvão, elementos visuais de finais do século XIX que continuam a marcar o imaginário bracarense.

No ano em que Braga é Capital Portuguesa da Cultura, o São João enaltece a criação artística nacional e a Gala Sanjoanina será marcada pelo espetáculo único que cruzará as sonoridades e tradições musicais de todo o país, do Minho aos Açores. A figura marcante do Mestre José Veiga será também homenageada, no centenário do seu nascimento, reforçando laços entre memória, cultura e identidade.



WWW.SAOJOAOBRAGA.PT

SÃO JOÃO BRAGA

17 A 24

JUNHO

2025

A maior festa popular de Portugal

#SaoJoaoBraga
#EUBOU

ORGANIZAÇÃO



PATROCINADORES



CONFIAUTO



APOIOS



PATROCINADOR PRINCIPAL



Presidente Ricardo Rio foi distinguido

CIMEIRA GPM EM BRAGA

Sob o lema 'Democracia na Encruzilhada: Cidades em Ação', realizou-se em Braga a cimeira anual do Global Parliament of Mayors (GPM), encontro internacional que reúne presidentes de Câmara e líderes políticos de várias geografias, bem como representantes de redes e organizações globais. Entre outras temáticas, debateu o papel crucial das cidades na revitalização democrática e na construção de sociedades mais justas, inclusivas e desenvolvidas. O presidente da Câmara de Braga e do comité executivo do GPM, Ricardo Rio, foi distinguido com o prémio 'Dr. Benjamin Barber Global Cities Award', uma distinção atribuída pelo GPM a individualidades que se destacam pela sua ação em prol dos valores democráticos e da boa governação urbana. Entre outros oradores, destaque para a presença, via online, do presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, que agradeceu às cidades europeias o apoio político e material que têm dado ao seu país, desde o início da guerra.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga e presidente do Comité Executivo do GPM, ao abrir esta importante cimeira, lembrou a forma como esta organização tem impulsionado iniciativas que visam melhorar a qualidade de vida dos cidadãos, com particular ênfase no acesso à educação, à habitação, à saúde e ao emprego. Na sessão – contou com a presença do vice-presidente do Parlamento Europeu, Younous Omarjee – o autarca abordou, também, a importância da colaboração internacional, dando conta do trabalho realizado em estreita colaboração com autarcas de todo o mundo “na construção de um futuro mais inclusivo, sustentável e próspero para as cidades e as suas comunidades”.

Para Ricardo Rio, o encontro é uma “oportunidade única debater os desafios que as áreas urbanas enfrentam atualmente, promovendo o diálogo e a colaboração que podem inspirar mudanças transformadoras” ao mesmo tempo que fez fé que “esta cimeira fortaleça parcerias internacionais e inspire ideias que enriqueçam a vida dos cidadãos em todo o mundo”.

ZELENSKY AGRADECIDO

A partir de Kiev, o presidente da Ucrânia, foi participante especial no último dia da conferência anual da 'Eurocities'. Volodymyr Zelensky, agradeceu às cidades europeias o apoio político e material que têm dado ao seu país, desde o início do conflito travado com a Rússia. A dado momento, referiu: “estou sinceramente grato a todos os que nos ajudam a atravessar estes invernos – invernos de guerra. A Ucrânia recebeu mais de sete mil unidades de equipamento energético, o que ajudou a evitar cortes de energia em grande escala”. Sobre o processo de integração do seu país na União

Europeia, disse “haver entendimento comum de que a Ucrânia se tornará definitivamente uma parte de pleno direito da União Europeia” e que “a Europa precisa da nossa experiência e do nosso desejo de liberdade”. A fechar acrescentou: “precisamos da verdade que será transmitida pelos líderes das cidades e regiões. Precisamos de unidade e determinação”.

Findo o depoimento, fortemente aplaudido pelos presentes, o presidente da Câmara de Braga afirmou que a participação de Zelensky na assembleia geral da Eurocities representou o reconhecimento do presidente ucraniano pela solidariedade e apoio directo que muitas cidades desta rede têm dado às suas congéneres daquele país do leste europeu: “a Eurocities foi das estruturas internacionais que mais cedo se posicionou na solidariedade e no apoio directo às cidades e aos cidadãos ucranianos”, ao mesmo tempo que lembrou que muitas cidades desta rede acolhem milhares de refugiados de guerra da Ucrânia, ao mesmo tempo que dão apoio directo com equipamentos e financiamento às cidades daquele país flageladas pela agressão russa.

EUROCITIES ELEGE NOVO PRESIDENTE

Braga ao acolher a conferência anual da Eurocities, que reuniu responsáveis políticos de cerca de 200 cidades, testemunhou a eleição de Mathias De Clercq, 'mayor' da cidade belga de Ghent, como presidente da Eurocities, sendo acompanhado por Jaume Collboni, do município de Barcelona, que assume o cargo de vice-presidente desta rede europeia de cidades.

Mathias De Clercq, que sucede ao alemão Burkhard Jung, apresentou como um dos principais focos do seu mandato a defesa dos valores democráticos, num momento de crescente polarização, de perda de confiança nas instituições e de disseminação de desinformação. Neste propósito, esclareceu: “devemos permanecer firmes na defesa dos princípios democráticos europeus. Isso inclui apoiar o povo da Ucrânia e continuar a exigir a libertação de Ekrem İmamoğlu, prefeito de Istambul, que permanece injustamente preso na Turquia. Como rede, devemos defender os direitos humanos e a dignidade. As eurocidades continuarão a defender os valores democráticos, a diversidade e a paz, tanto dentro como fora da União Europeia”. Sem se deter, o autarca de Ghent propôs “políticas e investimentos fortes que reflitam as necessidades reais das pessoas em nossas cidades”, nomeadamente habitação acessível, energia limpa e inovação, com uma transição que “deve ser inclusiva, local e socialmente justa”.

Os delegados da conferência Eurocities elegeram também o novo comité executivo da organização, que é formado por representantes de Tallinn, Ghent, Barcelona, Frankfurt, Atenas, Braga, Florença, Helsínquia, Nantes, Oslo, Sófia e Viena.



A doctor in a white lab coat with a red stethoscope around their neck is holding a wooden tray filled with fresh produce. The tray contains a pile of green leafy lettuce, two whole red strawberries, a sliced kiwi showing its green flesh and black seeds, and a portion of purple cabbage. The background is a soft, out-of-focus white.

saúde bem- estar

SUPLEMENTO



TrofaSaúde BragaSul

COMO COMBATER A OBESIDADE COM TÉCNICAS ENDOSCÓPICAS INOVADORAS?



Dr. Marco Silva (OM52557)

Médico especialista em Gastrenterologia no Trofa Saúde Alfena, Braga Sul, Gaia e Senhor do Bonfim

A obesidade é assim tão grave?

Sim. A obesidade é hoje considerada uma epidemia mundial. Em Portugal, mais de metade da população adulta tem excesso de peso e cerca de 20% sofre de Obesidade. A Obesidade não é apenas um problema estético, trata-se de uma condição médica grave, que aumenta significativamente o risco de doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, eventos cardiovasculares, apneia do sono e até alguns tipos de cancro.

Porque é tão difícil perder peso só com dieta e exercício?

Muitas pessoas tentam, e com muito esforço. Mas o nosso corpo tem mecanismos naturais de defesa que dificultam a perda de peso a longo prazo. Com o tempo, o metabolismo torna-se mais lento, a sensação de fome aumenta e torna-se difícil manter os resultados. É por isso que, em muitos casos, são necessárias abordagens complementares.

Existem soluções eficazes que não envolvam cirurgia?

Sim. Hoje em dia, dispomos de opções endoscópicas minimamente invasivas para ajudar na perda de peso. Estas técnicas não envolvem cortes nem cicatrizes e são realizadas por via oral, com recurso à endoscopia digestiva.

São soluções seguras, eficazes e com tempos de recuperação bastante rápidos.

Quais são essas técnicas?

1. Balão Intragástrico:

Um balão é colocado no estômago por endoscopia e preenchido com soro, ocupando espaço e ajudando a controlar o apetite. Permanece no estômago entre 6 a 12 meses. Em média os doentes perdem cerca de 15% do seu peso corporal.

2. Sleeve Endoscópico (Gastroplastia Endoscópica):

É uma técnica em que se reduz o tamanho do estômago através de suturas internas, feitas por endoscopia. Funciona de forma semelhante à cirurgia de sleeve gástrico, mas sem necessidade de cortes. Estas alterações resultam numa capacidade de ingerir menos alimentos, aumentam a sensação de saciedade após as refeições e ajudam a perder peso de forma significativa (em média, os doentes perdem cerca de 20% a 30% do seu peso inicial nos primeiros 12 meses após o procedimento). Esta técnica pode ser realizada em doentes que ganharam peso após a cirurgia de sleeve gástrico, evitando, assim, uma reintervenção cirúrgica.

3. TORe (Transoral Outlet Reduction):

Procedimento indicado para quem já fez bypass gástrico e voltou a ganhar peso. Com a endoscopia, conseguimos ajustar novamente o tamanho da anastomose (ligação entre o estômago e o intestino) e o tamanho do coto gástrico, recuperando a eficácia da cirurgia original.

Estas técnicas substituem uma alimentação saudável?

Não. As técnicas endoscópicas são ferramentas muito eficazes, mas o sucesso a longo prazo depende sempre de uma mudança no estilo de vida, com acompanhamento nutricional, psicológico e prática regular de atividade física. São indicadas para quem já tentou per-

der peso de forma convencional, sem sucesso duradouro. A perda de peso pode variar de doente para doente e é necessário um doente motivado e capaz de cumprir o plano prescrito para atingir os resultados mais satisfatórios.

Para quem são indicadas estas opções?

Para pessoas com excesso de peso ou Obesidade que não conseguiram resultados com métodos tradicionais, e que não desejam (ou não tenham critérios) recorrer à cirurgia bariátrica. A avaliação médica é essencial para definir a técnica mais adequada a cada caso.

A Obesidade não pode ser ignorada. Afeta a saúde, a autoestima e a qualidade de vida. Felizmente, a medicina evoluiu e hoje temos opções eficazes e seguras, como as técnicas endoscópicas, para ajudar quem precisa. No Trofa Saúde Braga Sul, encontra um serviço de gastrenterologia totalmente equipado, moderno e seguro. Fale com um profissional especializado e descubra se esta pode ser a solução certa para si.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:





TrofaSaúde BragaCentro

CONSULTAS DEDICADAS: QUANDO A EXPERIÊNCIA FAZ A DIFERENÇA



Dr. Pedro Otto Koch (OM25699)

Médico especialista em Cirurgia Geral no Trofa Saúde Barcelos, Boa Nova, Braga Centro, Famalicão, Guimarães, Trofa e Valença

Longe vai o tempo em que um cirurgião geral era, como o nome indica, um cirurgião que tratava operando todas as doenças cujo tratamento passava por uma cirurgia.

Não interessava o quão diferente era o órgão atingido, o quão diferente era a doença em causa ou se as várias técnicas cirúrgicas nada tinham de parecido. Se era para operar, o cirurgião geral... operava.

Com o avanço, as técnicas operatórias tornaram-se cada vez mais exigentes e complexas obrigando à prática constante e exaustiva dos mesmos atos como forma de atingir a perfeição. Já não existe tempo para que se possa fazer tudo de tudo e, mesmo assim, fazer bem.

A especialidade continua a chamar-se Cirurgia Geral, mas o cirurgião assim formado deixou de ser um generalista para, segundo a sua preferência, se dedicar a certas áreas muito mais específicas.

Quanto mais cirurgias de um mesmo género fizer, melhor as fará. Tal como acontece em qualquer outra profissão só a prática permite atingir a excelência, só a experiência melhora os resultados. E não me falem em “ter jeito” porque a cirurgia é 10% arte mas, sem dúvida, 90% prática.

É com base nesta necessidade que surgiram, há já alguns anos, consultas de cirurgia dedicadas especificamente a determinadas áreas que pela especificidade e complexidade exigiram um tratamento diferenciado. Estas consultas permitem que o cirurgião receba a maioria dos doentes com uma doença específica levando a que se dedique, sem se dispersar numa variedade imensa de problemas e soluções. Se um cirurgião se concentra numa determinada área da patologia é lógico que a sua experiência e os seus conhecimentos aumentam e os seus resultados melhoram.

Claro que se o doente ainda não sabe qual a área a que a sua patologia pertence porque as suas queixas são recentes ou inespecíficas deverá recorrer a uma consulta, médica ou cirúrgica, mais generalista. Os médicos de Medicina Geral e Familiar são uma boa opção. Mas se já tiverem um diagnóstico ou uma suspeita do que está errado, as consultas dedicadas serão uma excelente sugestão.

Até porque estas consultas abrem, também, caminho ao tratamento completo dessas doenças, não só fazendo cirurgia, mas também na área do tratamento médico. Porque mesmo aquelas doenças que são tratadas com cirurgia nem todas ficam totalmente resolvidas, implicando um acompanhamento e um tratamento posterior. Nada mais agradável quando o doente pode ser sempre seguido por aquele médico, cirurgião, que o operou, conquistou a sua confiança, e reúne as competências para o acompanhar nessa

doença sempre que necessário.

Nesta premissa se baseiam as consultas dedicadas de tiroide, as consultas de glândulas salivares ou outras.

A decisão de, em determinada altura, fazer cirurgia para tratar uma doença de foro cirúrgico deve ser de quem a faz, decidindo quando a faz, porque a faz e como a faz tal como responderá perante o doente porque a fez e como a fez.

Quando o doente procura uma consulta dedicada a determinada área deve encontrar alguém capaz de o tratar de forma completa. E de forma excelente segundo o modo mais atual.

Mas evitemos cair no ridículo de anunciar uma miríade de áreas em que, pretensiosamente, seremos bons. Se a razão destas consultas é permitir a concentração de esforço e saber numa determinada área deixemos de referir que somos bons em tudo.

Já não existe lugar para um cirurgião “faz tudo” só porque é cirurgião “geral”.

MARQUE A SUA CONSULTA AQUI:





utilmédica

20
ANOS

Valorizamos a sua saúde

20 anos de compromisso com a saúde.

A Utilmédica agradece a todos os seus clientes e parceiros.

A Utilmédica celebra 20 anos de dedicação à saúde e ao bem-estar. Ao longo deste tempo, a nossa empresa tem trabalhado para oferecer produtos e serviços de alta qualidade, sempre procurando inovar e se adaptar às necessidades do mercado.

Agradecemos a sua confiança.



Distribuidor de Medicamentos e Dispositivos Médicos

HOSPITAIS PÚBLICOS	HOSPITAIS PRIVADOS	CLÍNICAS CIRÚRGICAS	CLÍNICAS	FARMÁCIAS	IPSS
MEDICINA NO TRABALHO	SANTAS CASAS DA MISERICÓRDIA	HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO	MEDICINA DENTÁRIA	VETERINÁRIA	APOIO DOMICILIÁRIO

Rua José António Cruz, nº 44
4715-343 Braga
253 248 304
utilmedica.pt
geral@utilmedica.pt



Horário de atendimento (exceto feriados):
De 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 12h30 e das 14h às 18h30
Sábado: das 9h às 13h



DIA MUNDIAL DA ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA

A

21 de junho, assinala-se o Dia Mundial da Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), uma data que visa sensibilizar para uma doença neurológica rara, progressiva e incapacitante, que afeta cerca de 1000 pessoas, em Portugal. A ELA caracteriza-se pela degeneração dos neurónios motores no cérebro, tronco cerebral e medula espinhal, levando à perda da capacidade de controlar os músculos voluntários, com consequente atrofia muscular, dependência funcional progressiva e, inevitavelmente, morte.

A Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), em conjunto com a APELA – Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica, tem desempenhado um papel fundamental na divulgação da doença, na promoção da investigação, registo nacional de doentes, e no apoio a doentes e cuidadores.

SINAIS E SINTOMAS INÍCIO NOS MEMBROS (75-80% DOS CASOS):

- **Membros inferiores:** tropeços, quedas, marcha arrastada (pé caído), perda de força e resistência.
- **Membros superiores:** perda de destreza dos dedos, caimbras, fraqueza, atrofia muscular, mão caída.

INÍCIO BULBAR (20-25% DOS CASOS):

- Fala arrastada, rouquidão, engasgamento com líquidos ou alimentos.

FUNÇÕES PRESERVADAS

- Movimento dos olhos
- Controle da bexiga e intestino (na maioria dos casos)
- Sensibilidade geralmente intacta

Com o avanço da doença, surgem sintomas como atrofia muscular, espasticidade, dificuldade em engolir alimentos, dificuldade em articular palavras, produção excessiva de saliva e dificuldade respiratória progressiva.

A progressão é tipicamente rápida e fatal, com sobrevida média entre 3 a 5 anos, embora cerca de 10% dos doentes possam viver mais de 10 anos.

Além das manifestações motoras, até 50% dos doentes podem apresentar alterações cognitivas e comportamentais, incluindo demência frontotemporal.

DIAGNÓSTICO E ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

O diagnóstico da ELA é clínico, baseado em sinais de envolvimento de neurónios motores superiores e inferiores, associados à exclusão de outras patologias. A confirmação pode incluir eletromiografia e, em casos com suspeita familiar (10% dos casos), testes genéticos (os genes SOD1, C9orf72, FUS e TARDBP estão frequentemente envolvidos).

Após o diagnóstico, o doente deve ser encaminhado para equipas multidisciplinares. O objetivo é manter a funcionalidade, controlar sintomas, e oferecer suporte emocional e social ao doente e à sua família.



PAPEL DA PNEUMOLOGIA E DA VENTILAÇÃO DOMICILIÁRIA

A falência respiratória constitui a principal causa de morte nos doentes com ELA, tornando a pneumologia uma especialidade essencial na abordagem multidisciplinar do doente.

Assim, a gestão ventilatória, a otimização da tosse, a prevenção de infeções e o suporte domiciliário respiratório são centrais! A ventilação não invasiva pode melhorar significativamente a qualidade de vida e prolongar a sobrevida. Em casos específicos, a ventilação invasiva (por traqueostomia) deve ser considerada.

Importante frisar que uma polissonografia precoce pode identificar falhas respiratórias, durante o sono, na fase inicial da doença!

TRATAMENTOS ATUAIS

Atualmente, não existe cura para a ELA, e, apenas, alguns fármacos aprovados demonstraram benefícios modestos:

- **Riluzol:** disponível há mais de 20 anos, prolonga a sobrevida em 2-3 meses, em doentes sem suporte respiratório.
- **Tofersen:** aprovado para doentes com mutação SOD1. (mutação rara em Portugal)
- **Edaravona:** aprovado nos EUA, com benefício funcional em subgrupos específicos. Ainda não aprovado na Europa.

A investigação continua ativa, com diversos ensaios clínicos em curso.

DESAFIOS E CAMINHOS FUTUROS

Apesar da gravidade da ELA, a falta de conhecimento generalizado entre a população e alguns profissionais de saúde ainda contribui para atrasos no diagnóstico e no início do acompanhamento adequado. Campanhas como o famoso “ice bucket challenge” contribuíram para a notoriedade da doença, mas ainda há muito por fazer. O envolvimento da sociedade civil é crucial para assegurar financiamento à investigação, garantir o acesso equitativo a cuidados, promover a literacia em saúde e apoiar redes de cuidadores.



Dr. Arnaldo Pires

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



A CUIDAR DA SUA SAÚDE DESDE 1986

CLÍNICA MÉDICA JARDIM

O SEU SORRISO, A SUA ESCOLHA.

99%

Feedback
Positivo

50 000+

Clientes
Satisfeitos

30+

Médicos
Qualificados

MEDICINA DENTÁRIA

- Implantes Dentários
- Reabilitação Oral
- Ortodontia Convencional
- Alinhadores Invisíveis
- Facetas e Coroas
- Branqueamento Dentária
- Medicina Dentária Generalista
- Higienização Dentária

ONDE NOS ENCONTRAR

📍 Rua do Taxa, Nº 524 R/C, 4710-448 Braga

🕒 Segunda-feira a Sexta-feira
09h00 – 12h30 | 14h30 – 19h00

☎️ (+351) 965 529 002



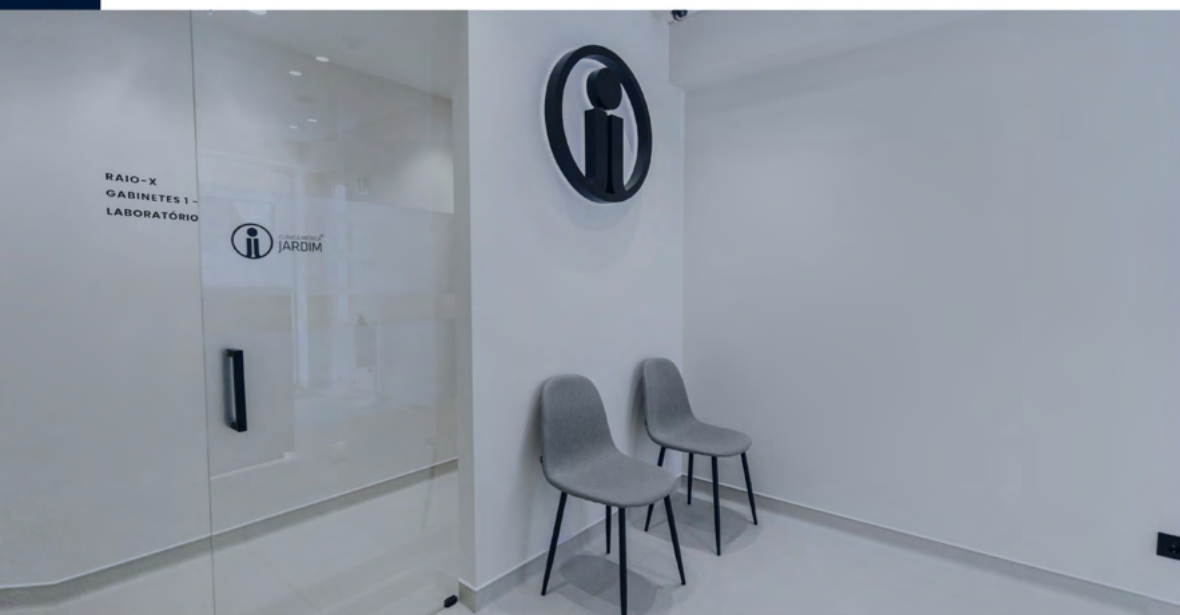
Dr. António Faria
Coordenador Clínico

CIRURGIA E IMPLANTOLOGIA

+39

anos de experiência

OMD: 00315



«Ser «Pediatra da Família»

CUIDAR DAS VOSSAS CRIANÇAS VAI PARA ALÉM DE AS MEDICAR...

Aconselhamento, empatia e proximidade.

É

o que provavelmente, todos procuramos, quando vamos a uma consulta médica, seja qual for a especialidade em questão.

Na base da vocação de quem escolhe Medicina como profissão para a vida, a empatia deveria ser um requisito obrigatório, mas, sendo impossível de aferir, a seleção é feita exclusivamente através das notas dos exames.

Terminei o curso de Medicina em 1999, escolhido porque, para além de boas notas, gostava de ajudar as pessoas. No meu tempo, depois de 6 anos de curso seguiam-se 2 de estágio por várias especialidades.

Fui cativada pelos sorrisos das crianças na enfermaria. Mesmo doentes, as crianças sorriem e os seus olhos têm um brilho especial, o da infância. Cinco anos de especialidade confirmaram que ser Pediatra seria a minha missão.

Vinte anos depois, alio a voz da experiência à ciência livre-sca, não só como Pediatra mas como mãe a triplicar.

Vinte anos a acompanhar recém-nascidos, crianças e adolescentes até à maioridade.

A escutar e aconselhar pais, a receber com alegria não só os outros filhos, nas famílias que foram crescendo, mas também os irmãos, primos e amigos dos pais.

Partilho isto, para explicar que também na Pediatria se exerce uma consulta alargada à família, tal como na Medicina Geral e Familiar, especialidades que se complementam nos cuidados à infância e adolescência.

Partilho isto para reforçar que cuidar das vossas crianças vai para além de as medicar.

Vai muito mais além do que estar na linha da frente das últimas novidades em artigos de puericultura, modas alimentares e conceitos pedagógicos.

Também sendo essencial, sem dúvida alguma, estar atualizado – seja em todas essas outras áreas que envolvem a Pediatria, seja nas intervenções farmacológicas quando surgem as doenças.

Sem o aconselhamento, num ambiente empático, conceitos indispensáveis em qualquer consulta Médica, mas fundamentais numa consulta que envolve crianças e adolescentes, essa atualização constante por parte dos pais não é suficiente, podendo até ser paradoxalmente excessiva, dado atualmente vivermos num aldeia global:

– existe muita controvérsia em algumas áreas, e estar sobre-carregado de informação gera mais dúvidas do que certezas.

Ser Pediatra exige uma dinâmica de atenção permanente ao que não se verbaliza, de escuta ativa, perguntando muito também, quando se intui que há algo mais por trás da dor de barriga ou de cabeça. É necessário compreender a família nuclear, o ambiente escolar.



Implica orientar para as diversas sub-especialidades pediátricas ou outras especialidades médicas (ex. ORL, Fisiatria, Ortopedia, Pedopsiquiatria), quando necessário em situações específicas de sintomas ou doenças, e também referenciar para as múltiplas áreas complementares da Pediatria, num abordagem holística:

Psicologia e as diversas Terapias (da Fala , Ocupacional, Osteopatia ...)

Estando há mais de duas décadas dedicada à Pediatria, hoje em dia tenho a certeza que «ser Pediatra» não basta.

Concluída a especialidade, é à medida que os anos vão passando, no dia-a-dia das consultas que se adquire um talento diferente, que acrescenta essência à base do Pediatra, apenas conseguido com um espírito de dedicação e proximidade.

Porque, e embora por vezes isso implique muitos sacrifícios fora do consultório, estar disponível é também um ponto importante.

Não propriamente « estar sempre online para mim», como diz na capa de um bloco de notas que me foi dado por uma mãe, obviamente um exagero na gratidão demonstrada com este gesto de carinho, porque também somos seres humanos, e sem descansar não «funcionamos»...

Mas sim, estar a maioria do tempo próximo e disponível para clarificar todas as dúvidas à distância, orientar as situações de doença, e ajudar a resolver os problemas que vão surgindo ao longo da travessia da parentalidade.

Funcionar como uma equipa, com os pais e os seus filhos.

Para mim, ser Pediatra é isso mesmo que escrevi no título deste artigo:

É cuidar das vossas crianças para além de as medicar.

É ser... uma «Pediatra da Família».



Vânia Mesquita Machado

Pediatra Hospital Privado Braga Centro
– Trofa Saúde



**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



Obesidade e fertilidade

“A OBESIDADE É UM OBSTÁCULO PARA A GRAVIDEZ E UM RISCO PARA A MÃE E O BEBÉ”

A

obesidade pode ser um entrave significativo para quem deseja engravidar, uma vez que aumenta o risco de infertilidade e complicações graves, tanto para a mãe como para o bebê. Às vésperas do Dia Mundial da Obesidade, a Dra. Tetyana Semenova, ginecologista e especialista em medicina da reprodução, alerta que as mulheres obesas têm até três vezes mais probabilidades de enfrentar complicações obstétricas e o dobro do risco para aborto espontâneo, parto prematuro e morte fetal.

“A obesidade é um obstáculo para a gravidez e um risco para a mãe e o bebê. O excesso de peso e a obesidade estão diretamente associados a problemas como diabetes gestacional, hipertensão, síndrome dos ovários poliquísticos e ciclos anovulatórios, o que pode dificultar a concepção e comprometer a evolução da gravidez”, explica a especialista do IVI Lisboa. Daí a importância de ter um acompanhamento médico especializado e adotar hábitos saudáveis.

Além dos riscos para a futura mãe, o excesso de peso materno também afeta a saúde do bebê. Estudos indicam que filhos de mulheres com obesidade têm 40% mais probabilidades de desenvolver obesidade e doenças metabólicas, como diabetes e problemas cardiovasculares, ao longo da vida.

“A qualidade do ambiente intrauterino é determinante para o futuro da criança. Uma alimentação desequilibrada e um estilo de vida sedentário na mãe podem programar, pela negativa, o metabolismo do bebê, aumentando o risco de doenças crônicas”, acrescenta a Dra. Tetyana Semenova.

Para melhorar o prognóstico reprodutivo destas mulheres, a médica recomenda que as mulheres engravidem com o peso mais próximo possível do seu peso ideal, uma vez que 30 a 40% das mulheres com obesidade têm dificuldade em engravidar. Para alcançarem este objetivo, as futuras mães devem iniciar um plano de redução de peso e modificar hábitos alimentares que possam ser prejudiciais. Além do acompanhamento por um ginecologista, devem procurar apoio junto de um especialista em nutrição e realizar exercí-

cio físico regular orientado por um profissional credenciado. Para minimizar riscos e aumentar as hipóteses de uma gravidez saudável, a Dra. Tetyana Semenova deixa cinco conselhos a todas as mulheres que estão a planear engravidar:

1. REDUZIR O PESO ANTES DE ENGRAVIDAR

O plano de redução de peso e a alteração de hábitos nutricionais deve ser iniciado, preferencialmente, seis meses antes da concepção. Alguns estudos indicam que uma perda de 5 a 10% do peso corporal pode ser suficiente para melhorar a fertilidade e reduzir complicações durante a gestação.

2. ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Priorizar alimentos ricos em nutrientes essenciais para a fertilidade, como ácido fólico, vitaminas B e D, selénio e cálcio. Evitar o consumo de produtos ultraprocessados e açúcares refinados.

3. PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE

A atividade física moderada melhora a fertilidade, regula hormonas e contribui para um peso mais saudável. Caminhadas, natação e treino funcional são algumas das opções.

4. CONTROLAR DOENÇAS ASSOCIADAS

Hipertensão, resistência à insulina e síndrome dos ovários poliquísticos podem dificultar a gravidez. Um acompanhamento médico personalizado é essencial.

5. EVITAR HÁBITOS PREJUDICIAIS

O consumo de álcool, tabaco e cafeína em excesso pode comprometer a fertilidade e aumentar riscos na gestação. Adotar um estilo de vida mais saudável faz toda a diferença, para se alcançar uma gravidez e para a saúde em geral.

“É fundamental que as mulheres que desejam engravidar procurem apoio médico para avaliar a sua condição de saúde e iniciar um plano personalizado de reeducação alimentar e atividade física. Estas mudanças são fundamentais para garantir um futuro mais saudável para mãe e filho”, conclui a especialista.



Dra. Tetyana Semenova

Ginecologista e especialista em medicina da reprodução na Clínica IVI Lisboa





ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese



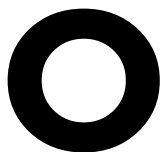
Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

📍 Dispomos de estacionamento gratuito



O CNS BRAGA: UM ANO, UMA PORTA ABERTA.



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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





NOVAS INSTALAÇÕES, A MESMA DEDICAÇÃO

O Espaço Tânia Costa tem o prazer de anunciar que mudou de instalações, proporcionando agora um ambiente ainda mais acolhedor, moderno e preparado para oferecer o melhor cuidado aos seus utentes. Este novo espaço reflete o compromisso contínuo com o bem-estar e a excelência nas terapias oferecidas.

A ACUPUNTURA DESMISTIFICADA

A acupuntura, prática milenar que está na base da Medicina Tradicional Chinesa, continua a surpreender pelas suas aplicações e resultados no tratamento de diversas condições de saúde. Tendo-se espalhado por todo o mundo devido à sua eficácia, esta arte ancestral chegou também a Portugal, onde tem vindo a conquistar cada vez mais reconhecimento.

O terapeuta Alberto Costa, mestre nesta área, tem desempenhado um papel importante na divulgação e prática da acupuntura no nosso país. Segundo este terapeuta, “a legislação que regula a prática da Acupuntura foi criada em 2003, (lei de base da acupuntura tradicional chinesa, n. 45/2003).

Apesar das dificuldades iniciais, as Terapias Não Convencionais (TNC) como a acupuntura ganharam finalmente um enquadramento legal em Portugal, permitindo maior segurança e confiança para quem recorre a estes tratamentos.

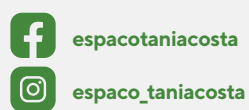


No novo Espaço Tânia Costa, a acupuntura continua a ser uma das terapias de destaque – agora com melhores condições e um

ambiente mais propício ao equilíbrio entre corpo e mente.



Rua Luís Soares Barbosa, 42
(Zona do Bragapaque)
4710-403 Braga
253 184 393
espacotaniacosta@gmail.com





19 ANOS A CUIDAR DE SI COM AMOR E DEDICAÇÃO

Há 19 anos nasceu um sonho. Um espaço pensado para cuidar, transformar e valorizar cada pessoa que por aqui passa. Um lugar onde a beleza vai além da estética — é também acolhimento, confiança, escuta e toque humano.

O Lili Atelier de Beleza é feito de histórias. Histórias de mulheres que se redescobrem ao espelho, de momentos partilhados entre risos, conversas e silêncios cúmplices. É feito de mãos que cuidam, olhos que observam com atenção, gestos que levantam a autoestima e fazem florescer sorrisos.

Durante quase duas décadas, evoluímos com a certeza de que cada cliente é única, e que cada detalhe importa. Foram 19 anos de inovações, formações, desafios e conquistas — mas, acima de

tudo, 19 anos de entrega verdadeira, construída com amor e profissionalismo.

A cada cabelo transformado, pele renovada, olhar realçado ou toque terapêutico, há um pedaço do nosso coração.

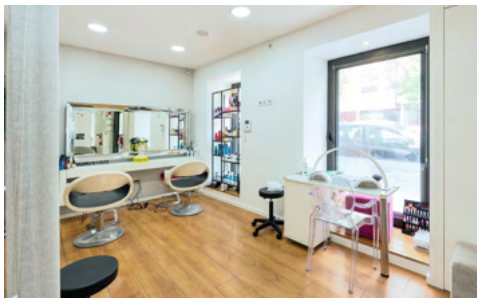
A cada cliente que entra e sai mais leve, mais confiante, mais feliz... o nosso propósito se cumpre.

Neste aniversário, queremos agradecer.

A quem nos acompanha desde o início. A quem chegou há pouco e já faz parte da nossa história. E a todas as que confiam em nós para fazer parte da sua rotina de beleza e bem-estar.

Lili Atelier de Beleza — 19 anos de dedicação, evolução e amor ao que fazemos. E o melhor ainda está por vir.





Rua Monsenhor Airosa, 48
4705-102 Braga
www.lili.pt
253 269 102
964 616 957



Siga-nos



delicat

QUANDO A COZINHA SE TORNA PROTAGONISTA!

A DELICAT acaba de abrir portas de um Showroom de mobiliário de cozinha, roupeiros e material de casas de banho, com design ímpar que combina beleza, funcionalidade e qualidade.

A marca DELICAT surgiu em 2004 como uma marca de cozinhas exclusiva. Sustentada em experiência ao longo de mais de 50 anos de história passou de geração em geração, sempre nas mãos de familiares que lhe deram vida e a catapultaram no que representa hoje – uma marca com história.

A DELICAT é reconhecida a nível nacional e internacional pelo seu compromisso com a excelência e rigor, com design personalizado ao gosto e necessidade do cliente respeitando os padrões de elevada qualidade da marca.

Uma empresa com relacionamento próximo dos nossos clientes, colaboradores e fornecedores, com base em princípios bem vinculados como honestidade, compromisso, dedicação e confiança. Dispondo de fabrico próprio, permite manter padrões rigorosos de qualidade e prazos de entrega precisos.

Este novo espaço pretende destacar-se no setor, não apenas pela oferta de produtos, mas sobretudo pela visão pessoal e diferenciadora do design concebido que não deixem nenhum pormenor ao

acaso até à conclusão final.

Este é um projeto que tem como administradores Mário Barbosa, Alexandre Barbosa e Diogo Barbosa, que se lançaram nesta “aventura” com a ambição de criar um showroom que seja mais do que um local de exposição — um verdadeiro ambiente de inspiração, onde o design, o conforto e a funcionalidade se encontram.

Com um conceito cuidadosamente pensado, este novo espaço procura traduzir o gosto e o olhar atento de quem o idealizou, propondo uma abordagem que valoriza a identidade, a qualidade, a personalização e o conforto.

Pensado para aproximar os clientes à marca, o novo showroom permite aos clientes comprovarem a qualidade do serviço e dos acabamentos, bem como viajar pela variedade dos materiais disponíveis. A tudo isto alia-se a arte de bem receber e sugerir o melhor para cada projeto num ambiente arrojado e confortável.

Este novo showroom é um projeto com alma, que promete conquistar pela qualidade, dedicação e irreverência.

Seja bem-vindo a um showroom onde o mobiliário de cozinha, e outras vertentes de mobiliário “ganham vida e se tornam protagonistas”.





Av. Eng. José Rolo, lote I 2
Parque Industrial de Celeirós.
253 605 990
delicat.com.pt
Email: orcamentos@delicat.com.pt


delicat.creative.furniture/

delicat

Programa 'Braga a Sorrir' celebra 10.º aniversário com milhares de bracarenses sorridentes

RICARDO RIO, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA:

“ESTE PROJETO É UMA PORTA ABERTA À DIGNIDADE, AUTOESTIMA E À INTEGRAÇÃO SOCIAL DE QUEM MAIS PRECISA”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

O Programa 'Braga a Sorrir' é um dos exemplos mais claros de como políticas públicas inclusivas, sustentadas por um investimento robusto, podem mudar vidas. Este projeto vai muito além da saúde oral – é uma porta aberta à dignidade, à autoestima e à integração social de quem mais precisa”, destacou o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, na celebração recente do 10.º aniversário do projeto. Ao todo, foram já 3610 bracarenses que usufruíram de serviços de saúde oral de forma gratuita e esta é mesmo uma aposta a que o Município de Braga pretende dar continuidade.

“Enquanto não existir uma resposta cabal por parte do Estado nesta área, o Braga a Sorrir será um programa obrigatório. Esta é uma iniciativa que muda vidas e que marca a diferença junto dos que mais precisam”, afirmou a edilidade durante a sessão comemorativa, sublinhando o impacto social e humano desta resposta em termos de saúde, sobretudo porque se trata de garantir cuidados de saúde oral gratuitos a milhares de bracarenses em situação de vulnerabilidade social.

Foi já no ano de 2015, que, em parceria com a Associação 'Mundo a Sorrir', foi lançado o programa municipal, representando um compromisso do Município de Braga com a inclusão social e refletido num

investimento público de cerca de dois milhões de euros. Este esforço financeiro contínuo tem permitido garantir acesso gratuito a cuidados de saúde oral a milhares de bracarenses.

Mais de 100 mil tratamentos

Até ao final do passado mês de abril, o programa 'Braga a Sorrir' já tinha apoiado um total de 3610 beneficiários e efetuado 55.776 consultas, 106.695 tratamentos e 3.447 próteses dentárias fornecidas. Foram realizados cinco mil atendimentos psicossociais e oferecidas 6.091 escolas de dentes e/ou pastas de dentes.

Estes números demonstram o alcance e a eficácia do programa, desenvolvido no âmbito do C.A.S.O. – Centro de Apoio à Saúde Oral que possui três gabinetes dentários e um laboratório de próteses.

O programa tem como missão proporcionar assistência médico-dentária e reabilitação oral à população socioeconomicamente vulnerável, promovendo a sua qualidade de vida. A sinalização dos beneficiários é feita através do Gabinete Municipal de Saúde e em colaboração com instituições sociais do concelho.

Com uma década de resultados positivos, o 'Braga a Sorrir' reafirma o papel do Município de Braga como agente ativo na promoção da saúde e do bem-estar da comunidade.





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.



ASSINALA 34 ANOS COM UM DIA DE CONVÍVIO E ESPÍRITO DE EQUIPA



A Anglotex, empresa de referência nacional na área da confeção, celebrou o seu 34.º aniversário com um evento que reuniu cerca de 150 colaboradores, num ambiente de celebração, natureza e união.

A data foi assinalada com uma caminhada pelas paisagens naturais de Jogueiros, seguida de um almoço ao ar livre em São Bento das Peras — local conhecido pelas suas vistas desafogadas e miradouro panorâmico. O programa incluiu ainda diversas actividades de team building, música e muita dança, promovendo o convívio entre diferentes gerações e departamentos da empresa.

O ponto alto do dia foi o discurso de Marco Gomes, administrador da Anglotex, que reforçou a importância de momentos como este para consolidar o espírito de equipa e valorizar quem está por detrás do sucesso da empresa:

“Estamos, muitas vezes, tão absorvidos por prazos, decisões e objectivos que nos esquecemos de parar, respirar e simplesmente estar jun-

tos. Estes encontros fora do ambiente de trabalho fazem-nos lembrar do mais importante: as pessoas por detrás da performance.”

Na sua intervenção, Marco Gomes destacou ainda o compromisso da Anglotex com todos os que se entregam de corpo e alma ao projecto:

“A Anglotex retribui quando damos o nosso melhor. É uma empresa que exige, mas também acolhe. Que desafia, mas também oferece estabilidade, propósito e sentido de pertença. Quando nos entregamos com coração, ela torna-se uma segunda família.”

Ao longo dos seus 34 anos de actividade, a Anglotex tem-se distinguido não apenas pela qualidade dos seus produtos, mas também pela valorização do capital humano e pela construção de uma cultura organizacional sólida, assente na dedicação, no talento e no espírito de entreajuda.

Mais do que uma comemoração, este aniversário foi um momento de pausa para olhar para tudo o que já foi construído — e ganhar fôlego para continuar a caminhar juntos rumo ao futuro.

1000





O REGRESSO DO ICÓNICO “BACALHAU À NARCISA” A BRAGA! **JÁ ABRIU!**



Braga recebe de volta um dos seus símbolos gastronómicos mais emblemáticos. Depois de décadas de interregno e de várias mudanças de rumo, o histórico restaurante “Bacalhau à Narcisa” reabre portas, trazendo de volta uma tradição que remonta aos tempos da antiga taberna que lhe deu origem, ainda antes dos anos de 1930.

Criado por Dona Narcisa, mulher de garra e cozinheira de mão cheia, o espaço começou por ser uma simples taberna, conhecida pela excelência do seu bacalhau — preparado de forma tão singular que rapidamente se tornou conhecido como o verdadeiro Bacalhau à Narcisa. Com o tempo, o espaço evoluiu para restaurante e ganhou notoriedade a nível nacional, afirmando-se como uma referência da gastronomia portuguesa. Contudo, apesar da fama, a essência original foi-se diluindo ao longo dos anos, à medida que o restaurante passava por várias mãos e perdia a identidade que o tornava único.

Hoje, esse espírito renasce pelas mãos da BeOn Invest e dos três sócios, Augusto Teixeira, Paulo Mendes e Hernani Vieira, reconhecidos pelo seu trabalho noutra área de negócio mas com uma vontade enorme para devolver à cidade o verdadeiro “Bacalhau à Narcisa”, e para isso, nada melhor

de convidar uma excelente cozinheira, rigorosa na valorização da cozinha tradicional portuguesa com muitos anos de prática na cozinha.

Este trio de companheiros assume agora o desafio de devolver à cidade e ao país um restaurante que foi, em tempos, um dos mais afamados do panorama gastronómico nacional.

O novo “Bacalhau à Narcisa” nasce com a ambição de honrar a história, sem deixar de inovar. O famoso prato de bacalhau regressa como estrela da casa, mas acompanhado por uma ementa rica e cuidada, fiel às raízes da cozinha tradicional portuguesa. O espaço convida a uma experiência sensorial completa, onde o sabor, o ambiente e a memória se unem à técnica e ao amor pela arte de bem cozinhar.

Para Paulo Mendes e a sua equipa, “comer não é apenas uma necessidade — é uma viagem emocional”.

“Cada prato é pensado para despertar sensações, contar uma história e fazer jus ao nome que marca gerações” — refere.

O “Bacalhau à Narcisa” está de volta. E Braga ganha novamente um espaço onde tradição, sabor e identidade se encontram à mesa.



Rua de S. Domingos, 132-Braga
 Telef. 253 612 208
 Tlm 939 096 246
 E-mail: restaurante@bacalhauanarcisa.pt
 www.bacalhauanarcisa.pt

*BACALHAU®
 À NARCISA
 restaurante*



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

A SUA CASA MERECE!

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

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





Adorno Perfeito



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

Jorge Paredes Abreu empossado presidente da Delegação de Braga da Ordem dos Advogados

DELEGAÇÃO DE BRAGA DA ORDEM DOS ADVOGADOS CRIA EQUIPA ESPECIALIZADA PARA AJUDAR A COMBATER “PROCURADORIA ILÍCITA”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



É uma enorme honra e orgulho que tomo posse como Presidente da Delegação de Braga da Ordem dos Advogados, sentimentos apenas comparáveis com o sentido de responsabilidade e de missão que sinto em representar a maior delegação do país”, destacou Jorge Paredes Abreu, que acaba de ser empossado presidente da delegação, numa sessão que teve ‘casa cheia’, realizada recentemente no INNSiDE by Meliã Braga Centro. Um dos maiores desafios que o novo presidente (2025-27) da Ordem dos Advogados de Braga apontou é o combate “aos sucessivos ataques à Lei/regime jurídico dos Atos próprios dos Advogados, no sentido de a esvaziar e de tornar cada vez mais exíguos aqueles que são considerados atos que apenas os advogados podem praticar”.

“Nenhum advogado é, apenas, um mero técnico das leis. É um confidente, um apoio, um ouvinte do cidadão que lhe confia a resolução dos seus problemas” e, por isso mesmo, “esta Delegação de Braga, junta a sua voz à do Conselho Regional do Porto e do Conselho Geral para exercer a justa pressão junto do legislador/poder legislativo para que na sua atuação volte a reconhecer a importância de valorizar e alargar aqueles que são os atos próprios dos advogados”, asseverou Jorge Paredes Abreu, durante o discurso da respetiva tomada de posse.

O novo presidente da Delegação de Braga da Ordem dos Advogados, que conta como vogais com Rui Ferreira Antunes, Carla Gomes de Freitas, Luís Paulo Silva, Rafael Santos, Isa Meireles, Vera Correia Alves, Eugénia Soares e Bruno Gutman, criticou, também, “a desconsideração dos direitos e prerrogativas do advogado – direitos estes que têm custó-

dia constitucional”. “Hoje, mais do que nunca, vemos as repartições públicas a denegar o direito ao atendimento preferencial dos Advogados. Atuação completamente contrária à lei e algo com que esta Delegação nunca compactuará”, garantiu.

Jorge Paredes Abreu afirmou, ainda, que outro problema que a todos afeta, advogados e cidadãos, “é o da procuradoria ilícita”, apontando que “há cada vez mais anúncios nas redes sociais e anúncios publicitários de quem não é advogado a anunciar a prática de atos jurídicos”. Para combater este flagelo, a Delegação de Braga decidiu “criar uma equipa especializada em procuradoria ilícita para, em colaboração direta com o CRP, tentar dar resposta a este problema”.

Olhando com injustiça para o facto de muitas vezes a profissão de advogado ser vista com “desconsideração”, o presidente da Delegação de Braga destaca como fatores externos “a muito errada e injusta perceção de que os atrasos da justiça se devem à atuação dos advogados”. Mas não só. O responsável aponta como fatores internos como o facto de “muitos colegas que insistem em angariar clientes não pelo seu mérito profissional, mas por força de publicidade enganosa e/ou pela da prática de honorários que mais equivalem a preços de feira, acabando prejudicados, por não valorizarem o seu estudo e trabalho e acabam por prejudicar todos os colegas”.

Destaque para o momento musical com que a sessão foi brindada com o talento de Ana José Marques (violino) e Maria Miguel Marques (violoncelo), alunas da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, acompanhadas por João Lima, pianista renomeado e também professor na Calouste Gulbenkian.



DIRETIVAS PARA OS PRÓXIMOS TRÊS ANOS

A Delegação de Braga da Ordem dos Advogados compromete-se a:

- a)** Ser promotora de uma maior união entre os colegas,
- b)** Continuar, de forma totalmente gratuita, a promover a oferta de formação contínua de qualidade aos colegas,
- c)** Dar continuidade a uma já reconhecida capacidade de resposta no que toca às necessidades do acesso ao direito, com uma equipa especializada a despachar as vicissitudes e, junto do CRP e CG, a sugerir e reclamar as muito necessárias alterações de que este sistema padece,

d) Ser uma voz ativa e a desempenhar uma missão interventiva junto das instituições que se relacionam com todos os colegas,

e) Continuar a colaborar com todos os nossos parceiros institucionais que, tal como nós, defendem a nossa profissão, a promoção do Direito e de um sistema de Justiça mais próximo do cidadão

Nas outras 3 estão a presidente cessante da Delegação da Ordem dos Advogados de Braga e ex deputado; a Virgínia funcionária da delegação e uma isolada com o Presidente do Conselho Regional do Porto, Jorge Barros Mendes, e o Vogal Carlos Faria, do Conselho Geral de Lisboa, que veio representar o Bastonário.

Nómadas Festival 2025

O EPICENTRO DA CULTURA ELETRÓNICA QUE COLOCOU BRAGA AO RÍTMO DA CULTURA GLOBAL



Nos dias 6, 7 e 8 de junho num evento que vai além da música, Braga foi palco de uma transformação singular: a antiga Pedreira do Monte Castro, converteu-se num verdadeiro santuário da música eletrónica.

Esculpido pelo tempo e agora moldado pela criatividade contemporânea, num diálogo entre natureza e tecnologia, projetou-se uma Braga diferente. O Nómadas Festival 2025 acolheu mais de 16 mil pessoas, numa celebração sofisticada da música eletrónica, marcada por civismo exemplar, encontros improváveis e experiências sensoriais imersivas.

UMA ARQUITETURA NATURAL PARA A CELEBRAÇÃO CONTEMPORÂNEA

Com um cartaz cuidadosamente curado, com talentos emergentes e nacionais, tais como Miguel Rendeiro ou Tiago Cruz, à sul-coreana Peggy Gou e o francês RIVO que abriram e incendiaram o palco. O haitiano Francis Mercier, trouxe uma performance carregada de espiritualidade, fundindo sons ancestrais com batidas eletrónicas, uma verdadeira viagem sensorial, o fecho com RÜFÜS DU SOL ficou marcado pelo momento mais icónico. O festival estabeleceu-se como uma proposta estética e cultural exigente, que se distancia do formato mas-

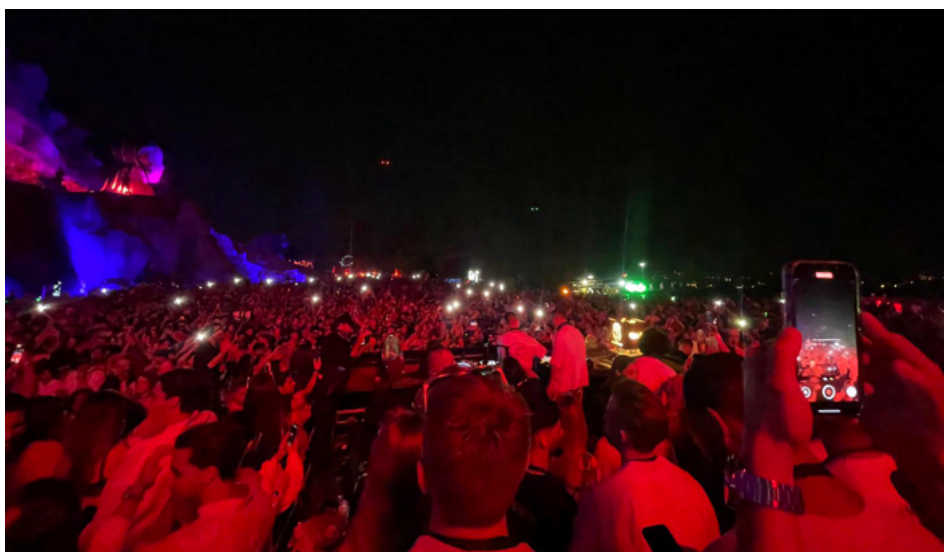
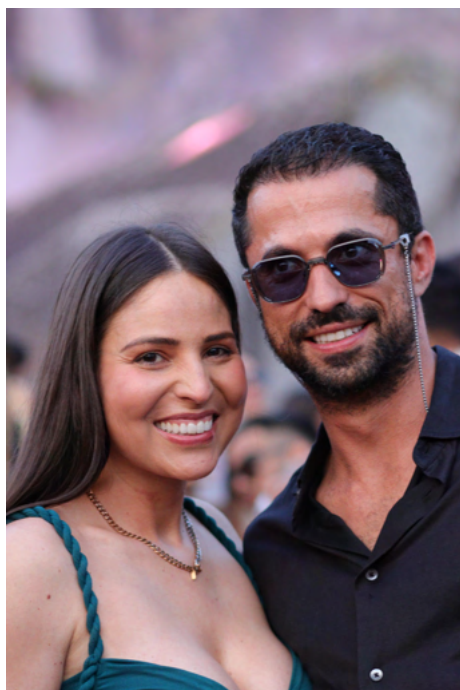
sificado dos grandes eventos de verão. Aqui, a experiência foi pensada não só para ser ouvida, mas vivida e sentida. A iluminação sobre os relevos da pedreira, conjugada com elementos ao vivo, como percussão e guitarra compôs um ambiente onde a arte se confundia com o lugar.

UM PÚBLICO EXEMPLAR, UMA CIDADE QUE ACOLHE

O festival decorreu com tranquilidade, sem incidentes relevantes, e tanto a Cruz Vermelha como a segurança confirmaram um ambiente exemplar, raro em eventos desta escala.

O público, descrito como “bonito, pacífico e bem-disposto”, revelou-se digno da cidade que o recebeu. Muitos vieram de fora, como um grupo vindos de Espanha que, rendidos à energia da pedreira, afirmavam sentir-se “em Ibiza, mas ainda melhor” (risos).

O artista DJ Mole, da dupla (Jean Philippe & Mole), descreve assim a sua experiência: “Tocar nesta pedreira foi cinematográfico, o recinto é simplesmente deslumbrante. O público português tem um calor que nos faz sentir em casa”. Quanto ao poder da música por um mundo melhor é possível? “Claro que sim. Na música, as pessoas sentem-se bem. Estão juntas, a passar bons momentos. Não há lados, não há guerra, não há preto e branco, não há religião. Na música, sentimos todos igual. Estamos todos do mesmo lado, a sentir a mesma energia. É isso que nos une.”



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA

O festival teve alto impacto no comércio em geral da cidade de Braga e Braga, com a sua hospitalidade habitual, respondeu à altura. Em conversa com o conceituado Henrique, proprietário da Tasca do Brito, explicou que o festival trouxe uma nova energia e, nós correspondemos: “Além de outras coisas boas, servimos arrozinho malandro, bacalhau e vinho verde, coisas únicas no norte do país. A periferia de Braga precisa destes impulsos, além do centro há coisas boas para oferecer.” Os clientes com direito a escolher a música ambiente e até transformar o espaço numa verdadeira pista de dança, como aquecimento para o que viria dentro do recinto.

RÛFÛS DU SOL: LUZ, SILÊNCIO E RENASCIMENTO. O CLÍMAX PERFEITO

Depois da vitória de Portugal sobre a Espanha, celebrada com camisolas da Seleção erguidas no palco, os DJs de RÛFÛS DU SOL iniciaram um set envolvente... até que, às 23h09, o som se calou: uma falha de energia interrompeu o espetáculo e, sete minutos depois, o renascimento. O festival voltou à vida, com uma intensidade que ultrapassou o técnico e tocou o simbólico. Com “Innerbloom”, uma faixa que fala de entrega, libertação e amor incondicional, acompanhado por fogo de artifício criou uma metáfora visual do espírito do festival “florescer por dentro e por fora”.

O jogo de luzes sobre as rochas, os ritmos envolventes e o contato direto com a natureza, tornam o Nómadas uma experiência sensorial ímpar. Aliada à beleza do território e ao respeito entre culturas, pode mesmo transformar um evento numa celebração coletiva e deixar memórias que, tal como a música, resistem ao tempo.

Aula Aberta dinamizada por especialista em Suporte Técnico ao Luto

UNIVERSIDADE SÊNIOR DE BARCELOS DEU TEMPO E VOZ AO LUTO

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Falar sobre o luto continua a ser um desafio social — mas também uma urgência emocional. Numa aula aberta intensa, humana e comovente, a Universidade Sénior de Barcelos criou espaço para dar voz à dor da perda, à escuta empática e à necessidade de não deixar ninguém sofrer em silêncio.

A Universidade Sénior de Barcelos abriu as portas a uma conversa urgente e profundamente necessária: o luto. A aula aberta, dinamizada por Patrícia Sousa, especialista certificada em Suporte Técnico ao Luto, reuniu dezenas de participantes num momento de reflexão e aprendizagem sobre a complexidade da dor da perda.

“O luto não cabe em cinco fases, porque o ser humano não é uma equação emocional simples”, começou por explicar Patrícia Sousa, destacando que “o luto é uma experiência individual, não linear, muitas vezes solitária e incompreendida pela sociedade. Não é apenas tristeza. É também raiva, culpa, alívio, confusão — e tudo isso é válido”.

Durante a sessão, que decorreu na Biblioteca Municipal de Barcelos, foram abordados temas muitas vezes negligenciados, como os lutos não reconhecidos — aqueles que a sociedade não valida, como a perda de um animal de companhia, a perda gestacional, a entrada na reforma, o diagnóstico de uma doença, o término de um relacionamento, o fim de uma amizade ou até a morte de um ex-companheiro —, as perdas secundárias que acompanham o luto principal, e os mediadores que influenciam profundamente a forma como vivemos e processamos essas experiências.

“Precisamos urgentemente de falar sobre o luto com mais abertura e sensibilidade. Há muitas pessoas a sofrerem em silêncio, julgadas por não ‘seguirem em frente’ no tempo que lhes impõem,” afirmou a formadora. Patrícia Sousa foi mais longe: “A escuta ativa, a empatia e o respeito por cada história de perda são ferramentas essenciais



para uma sociedade mais humana”.

Na aula aberta também foram discutidas expressões comuns que, apesar de bem intencionadas, podem magoar quem está a viver um processo de luto: “tens de ser forte”, “a vida continua”, “pelo menos já não

está a sofrer”. “É importante substituímos estas frases por uma presença genuína e palavras como ‘estou aqui contigo’, ‘não sei o que dizer, mas quero estar ao teu lado’, ou simplesmente ouvir sem julgar”, reforçou Patrícia Sousa.



A sessão terminou com um momento de partilha, onde alguns participantes emocionaram-se ao relatar as suas próprias histórias. A emoção esteve presente e com ela a certeza de que falar sobre o luto é, também, um ato de amor.

Entre os vários temas abordados, destacou-se a importância da escuta ativa e da presença verdadeira: “Muitas vezes não há nada a dizer — e tudo a sentir. O silêncio empático, a escuta sem julgamentos, valem mais do que mil conselhos bem-intencionados.”

O luto precisa ser falado — e sentido em conjunto. A aula aberta não foi apenas um evento pontual. Foi, como referiu a formadora, um chamamento à responsabilidade coletiva. Patrícia Sousa defendeu ainda a necessidade de uma mudança cultural:

“Precisamos de uma literacia emocional que normalize o luto. Não para o minimizar, mas para o integrar. Precisamos de falar mais sobre o luto — nas escolas, nas famílias, nos lares, nos hospitais. O luto não é uma doença. É parte da vida. É a experiência mais dolorosa vivenciada pelo ser humano e não deve ser vivido sozinha”.

A sessão teve impacto não apenas emocional, mas também pedagógico. Muitos alunos pediram a continuação da temática, sublinhando o desejo de aprender mais, de falar mais e de ajudar outros a compreender aquilo que tantas vezes lhes doeu em silêncio.

“Não há cura para o luto, porque não é uma doença. Mas há cuidado. E onde há cuidado, há caminho,” concluiu a especialista, lembrando que só falamos de morte,

porque há vida e só falamos de luto, porque há amor.

Para Nuno Pires, da direcção da Universidade Sénior de Barcelos, esta aula aberta “vem ao encontro da missão da universidade, que é educar para a vida em todas as suas dimensões. Falar sobre o luto é falar sobre humanidade. É um ato de coragem e também de prevenção de sofrimento emocional prolongado.”

Esta iniciativa, ainda nas palavras daquele responsável, é “exemplo” daquilo que deve ser a educação ao longo da vida: “Os nossos alunos enfrentam muitas perdas: familiares, sociais, físicas. Não podemos educar só para a autonomia e o saber formal. É nosso dever proporcionar-lhes espaço e ferramentas para compreender, acolher e partilhar essas vivências”.



PASTELARIA TRIVIAL, DESDE 2004!

A PASTELARIA TRIVIAL SITUADA EM FRAIÃO

-Braga, está a comemorar 21 anos sob a atual gerência — um marco que testemunha a dedicação, o profissionalismo e a paixão de quem a conduz.

Desde 2004, Paulo e a esposa Maria, são o rosto desta casa emblemática, que se tornou uma referência não só para os moradores locais, mas também para muitos que visitam a cidade dos arcebispos.

A Pastelaria Trivial é reconhecida pelo seu serviço de excelência, a simpatia no atendimento e, claro, pela qualidade dos seus produtos, como: croissants, lanches, bola de carne, bolo rei de chocolate, com uma das padarias mais conceituadas da zona é difícil resistir ao aroma do pão acabado de sair do forno a qualquer hora do dia. A confeção de bolos tradicionais, preparados com mestria e carinho, faz as delícias de uma clientela fiel que acompanha esta pastelaria desde os primeiros dias da atual gestão.

Mais do que uma pastelaria, a Trivial é já uma instituição em Fraião — um espaço de encontro, de partilha e de sabor.

Parabéns à Pastelaria Trivial pelos seus 21 anos de história!

Que venham muitos mais, com o mesmo espírito: profissionalismo e sucesso.





 trivial



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

Avenida Alfredo Barros 2, Fraião Braga
253030334
936120258
pastelariatrivial@gmail.com

Aconteceu a 20 maio 1875

COMBOIO CHEGOU A BRAGA HÁ 150 ANOS

O Município de Braga, a CP – Comboios de Portugal e a IP – Infraestruturas de Portugal, organizaram uma sessão comemorativa que registou os 150 anos do Comboio a Norte do Douro – Linha do Minho e Ramal de Braga. Aconteceu há 150 anos para espanto de muitos e para orgulhos de outros tantos.

O evento, que pretendeu ser uma homenagem à importância histórica e cultural do transporte ferroviário na região e no país, começou com uma reinterpretação simbólica da viagem inaugural realizada em 1875, com Pedro Moreira, presidente do Conselho de Administração da CP, Miguel Cruz, presidente do Conselho de Administração Executivo da IP, e Olga Pereira, vereadora da Câmara Municipal de Braga, a embarcarem na Estação de Campanhã, no Porto, rumo a Braga. Durante o percurso, houve animação a cargo dos “Ardinas Braga25”, interpretados por atores da companhia Malad’arte, e do grupo de cantares da Academia Sénior do Município de Braga, que se fez representar por 120 seniores.

MURAL INAUGURADO

Chegados ao destino, foi inaugurado um mural evocativo desta data histórica, que marca os 150 anos da chegada do Comboio a norte do Douro. Seguiu-se a conferência “Braga – Presente e Futuro do Caminho de Ferro na Região”, em que foram abordados temas como a importância e as vantagens do modo ferroviário, as mais-valias da alta velocidade e os investimentos que têm sido feitos para melhorar a qualidade da ferrovia no país.

“FERROVIA CONTINUA A SER DETERMINANTE”

Em representação do município bracarense, Olga Pereira, defendeu que “a ferrovia foi determinante para o crescimento da cidade e continua a ser essencial para garantir uma mobilidade eficiente, segura e sustentável”. Na ótica da vereadora da Mobilidade, “Braga está em

crescimento a nível populacional e esse facto deve obrigar o estado central a dar respostas e investimentos à altura desse crescimento, com mais e melhores ligações que vão de encontro às necessidades da população. Acreditamos que Braga pode e deve estar na linha da frente da modernização da ferroviária em Portugal e esta celebração é também um compromisso com o futuro da mobilidade na nossa cidade e região”.

ESTAÇÃO DE BRAGA RECEBEU 2,5 MILHÕES DE PESSOAS

O Presidente da CP, Pedro Moreira, salientou a importância da ferrovia com estas palavras: “o comboio é o modo de transporte mais sustentável de todos, com menos emissão de gases com efeitos de estufa e aquele que permite atingir as metas ambientais que estão definidas. O comboio deve funcionar como a espinha dorsal da mobilidade, face à relevância que tem como transporte de massas”. O dirigente recorda que só no ano anterior “transportamos 188 milhões de passageiros. Só a estação de Braga foi utilizada por 2,5 milhões de passageiros, um aumento de 20% de utilização da linha em relação a 2023”.

HISTÓRIA

A 20 de maio de 1875, Braga celebrava a chegada do primeiro comboio, vindo do Porto, um momento marcante na história ferroviária nacional. No Porto, na estação do Pinheiro (Campanhã), reuniram-se autoridades, militares e convidados ilustres para assistir à cerimónia de partida das locomotivas n. 1 Porto, n. 2 Braga e n. 3 Ave, que foram benzidas pelo reverendo prelado. Ao longo do percurso, nas estações de Ermesinde, Famalicão ou Nine, o comboio inaugural, onde viajava a Família Real, foi recebido com entusiasmo pela população, que saudava a iniciativa de progresso. Em Braga, a receção foi calorosa. A cidade preparou uma cerimónia para acolher a Família Real, tendo havido missa na Sé. Braga ficou servida pelo moderno modo de transporte, através da rede ferroviária em desenvolvimento no país, na extensão total de 134 km.





O EXPOENTE MÁXIMO DA ARTE FLORAL EM BRAGA

Entrar no espaço da Fátima Ibiza é mergulhar num universo onde o bom gosto e o profissionalismo são evidentes à primeira vista. É fácil perceber que estamos perante alguém que “nasceu para a arte floral”.

Transformar eventos em verdadeiros cenários de sonho é uma arte reservada a poucos. No caso da Fátima Ibiza, a excelência vem da combinação entre formações constantes e uma longa experiência no setor. Este equilíbrio permite-lhe criar ambientes únicos e memoráveis com naturalidade e elegância.

Um dos segredos do seu sucesso reside na frescura inigualável das flores utilizadas. As parcerias com várias quintas da região garantem uma seleção diferenciada e de qualidade superior – ideal para quem procura ramos com identidade e sofisticação.

Parabéns à Fátima Ibiza, pela sua dedicação e paixão em criar momentos florais de sonho para todos os amantes de flores.



IBIZAFLORISTA



IBIZAFLORISTAFATIMA

Praça Padre Ricardo Rocha
(junto à Makro)
São Vitor – Braga
962 831 378
915 581 251



Já foram investidos 570 mil euros

BRAGAHABIT DISTINGUIDA PELA INOVAÇÃO

A empresa municipal de habitação de Braga (BragaHabit) acaba de ser reconhecida como uma das cinco instituições vencedoras da chamada internacional “Buenas Prácticas en Innovación Pública de Iberoamérica”, promovida pela Secretaria-Geral Ibero-americana, em parceria com o Laboratório de Governo do Ministério da Fazenda do Chile e com o apoio da Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento.

A distinção ocorreu na categoria “Inovar a partir dos Territórios”, em reconhecimento pelo trabalho desenvolvido nos bairros da cidade através da Assembleia de Moradores e do programa Viva o Bairro.

Recorde-se que desde fevereiro de 2022, a Assembleia de Moradores afirma-se como um espaço de participação cívica ativa, promovendo encontros bimestrais entre associações de moradores, técnicos da BragaHabit e responsáveis autárquicos.

15 COMUNIDADES ENVOLVIDAS

Iniciada com oito bairros representados, a iniciativa já envolve no presente 15 comunidades e soma 24 sessões realizadas. Este fórum tem contribuído para fortalecer o envolvimento dos moradores na definição de prioridades e na construção de soluções para os territórios onde vivem, incluindo sessões de capacitação e identificação de oportunidades de financiamento.

A somar, está o programa Viva o Bairro que disponibiliza apoios até 20.000 euros por projeto e um orçamento anual de 200.000 euros, permitindo às associações locais implementar intervenções nas áreas do ambiente, cultura, cidadania, infância, envelhecimento ativo, desporto e qualificação do espaço público.

PROGRAMA FINANCIOU MAIS DE 30 PROJETOS

Desde o arranque, o programa já financiou 32 projetos comunitários, num investimento global de 570.000 euros, registando-se ainda um aumento significativo do número de associações ativas e de associados, e uma melhoria na qualidade de vida, convivência e coesão nos bairros.

Entre mais de 50 candidaturas, o projeto da BragaHabit foi avaliado como exemplar em critérios de inovação, resultados e impacto, sustentabilidade, projeção e pertinência institucional. A par da BragaHabit, foram também reconhecidas a Secretaria-Geral do Governo de Chubut (Argentina), o Governo do Estado de Minas Gerais (Brasil), a Secretaria da Fazenda de Cundinamarca (Colômbia) e a Agência de Governo Eletrónico do Uruguai.

As cinco instituições serão reconhecidas publicamente no Encontro Ibero-americano de Inovação Pública, que terá lugar em Santiago do Chile, nos dias 3 e 4 de julho próximo.

“INOVAÇÃO PÚBLICA DEVE SER CONSTRUÍDA COM AS PESSOAS”

Carlos Videira, administrador Executivo da BragaHabit, sustenta que “o projeto é dos mais significativos que desenvolvemos nos últimos anos” sendo “uma iniciativa que transformou os moradores em decisores e os bairros em plataformas de participação e inovação”, acrescentou. Ainda no mesmo tom, referiu: “a verdadeira recompensa está em ver os moradores a falar entre si, a organizar-se e a acreditar que podem fazer a diferença. A principal lição que retiramos é clara: a inovação pública deve ser construída com as pessoas, e não apenas para as pessoas”. No remate, Carlos Videira, disse: “quando damos aos moradores a possibilidade de liderar a mudança nas suas comunidades, não estamos apenas a melhorar a habitação – estamos a promover dignidade, sentido de pertença e democracia.”



Sveti Stefan

MONTENEGRO

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

Fim de semana perfeito em GT4 coloca piloto português na rota do título espanhol

RICARDO GOMES CONQUISTA 1º LUGAR DO PÓDIO EM PROVA DO CAMPEONATO ESPANHOL

O piloto português Ricardo Gomes voltou a destacar-se, no passado fim de semana, de 6 a 8 de junho, no Autódromo Internacional do Algarve, em Portimão, durante mais uma jornada do Campeonato Espanhol de GT. Ao volante de um BMW M4 GT4, o piloto alcançou duas vitórias na categoria GT4, triunfando tanto na corrida de sábado como na de domingo, subindo ao primeiro lugar do pódio em ambas as ocasiões.

“Foi um fim de semana muito positivo para mim e para toda a equipa no campeonato espanhol de GT. Nesta jornada dupla acabámos por conquistar duas vitórias muito importantes que nos colocaram em primeiro lugar do campeonato em GT4”, destacou o piloto.

A equipa Monteiro Competições “teve um papel determinante no sucesso do fim de semana, ao responder com eficácia a alguns problemas técnicos que surgiram ao longo do fim de semana, garantindo o rápido regresso do carro à pista e a competitividade necessária para vencer ambas as provas”, referiu, a propósito, o piloto Ricardo Gomes.

Em parceria com o também português Luís Rocha, seu colega de equipa, a dupla demonstrou uma excelente sintonia na gestão da corrida e do desempenho do BMW M4 GT4, um carro que mostrou estar à altura do desafio com um desempenho excecional.

“Ambicionamos agora o título e tudo faremos nas próximas rondas para que isso seja uma realidade. Seria o cumprir de um objetivo extraordinário sagrarmos-nos campeões deste importante campeonato internacional em 2025”, garantiu, entusiasticamente.

O piloto Ricardo Gomes agradeceu, ainda, o apoio dos seus patrocinadores, JetStand e Tecniwood, cujo contributo tem sido fundamental para o desenvolvimento e continuidade deste projeto no panorama internacional do automobilismo.

Com uma presença promissora, Ricardo Gomes segue determinado a lutar pelo título no Campeonato Espanhol de GT4, apostando em elevar a bandeira portuguesa ao mais alto nível desta competição internacional.



BARI: A PORTA DE ENTRADA PARA O SUL DE ITÁLIA

B

Bari, a encantadora capital da região da Puglia, é um destino que mistura tradição, história e uma deliciosa oferta gastronômica. Com o seu porto pitoresco, as ruas repletas de história e a imponente Basílica de São Nicolau, a cidade oferece uma imersão total na cultura italiana. Aqui, é possível viver a autêntica experiência do sul da Itália, com charme, hospitalidade e preços acessíveis.

COMO CHEGAR: VOOS E TRANSPORTES ACESSÍVEIS

Chegar a Bari é fácil e econômico, especialmente para quem parte do Porto. A Ryanair oferece voos low-cost diretamente para o Aeroporto de Bari (BRI), garantindo uma viagem acessível e prática. Ao chegar, a cidade é ideal para explorar a pé.

ONDE FICAR: HOSPEDAGEM PARA TODOS OS ORÇAMENTOS

Bari tem opções de hospedagem para todos os gostos e orçamentos. Desde hotéis econômicos até elegantes apartamentos no Airbnb. Para uma vivência mais autêntica, sugerimos ficar no centro histórico de Bari (Bari Vecchia), onde você poderá sentir a atmosfera da cidade de perto, com suas ruas estreitas e vibrantes. – atenção ao barulho à noite se escolher esta localização

GASTRONOMIA: SABORES AUTÊNTICOS DA PUGLIA

A culinária de Bari é um convite a uma viagem de sabores! Aqui, vai muito além da tradicional pasta. Os pratos são feitos com ingredientes frescos, e a cozinha pugliese tem uma riqueza única. Não deixe de experimentar:

Orecchiette – A famosa massa artesanal de Bari, com molhos deliciosos.

Focaccia Barese – Uma versão irresistível da focaccia, com um toque único.

Frutos do Mar Frescos – Uma verdadeira delícia do Adriático, servida nas trattorias locais.

O MELHOR DE BARI: CULTURA E EXPERIÊNCIAS IMPERDÍVEIS

Bari é um lugar onde o passado e o presente se encontram de forma harmoniosa. Aqui, cada esquina revela algo novo e fascinante:

EXPLORAÇÃO URBANA E HISTÓRIA

• **Centro Histórico (Bari Vecchia):** A magia do bairro antigo com suas ruas estreitas, igrejas medievais e uma arquitetura de tirar o fôlego.

• **Basílica de São Nicolau:** Um dos maiores símbolos da cidade, famosa tanto pela sua importância religiosa quanto pela beleza de sua construção.

• **Castello Normanno-Svevo:** Uma imponente fortaleza medieval com vistas panorâmicas da cidade e do mar Adriático.

Belezas Naturais e Passeios ao Ar Livre

• **Passeio Marítimo (Lungomare Nazario Sauro):** Caminhar ao longo do mar é uma das melhores formas de se encantar com a cidade, principalmente ao pôr do sol.

• **Passeio de Barco:** Para quem deseja explorar as águas cristalinas do Adriático, passeios de barco oferecem uma perspectiva única de Bari e suas ilhas ao redor.

Mercados e Vida Local

• **Mercato di Bari:** No mercado local, você sentirá o pulsar da cidade. Com seus produtos frescos e coloridos, é o lugar perfeito para interagir com os moradores e experimentar iguarias locais.

Arte e Cultura

• **Teatro Petruzzelli:** O principal teatro de Bari, conhecido por sua beleza e importância cultural. Sempre há uma programação variada que vai de óperas a concertos.

• **Museus:** Bari conta com diversos museus que abrangem desde a arqueologia até a arte contemporânea, proporcionando uma rica experiência cultural.

ONDE COMER:

Em Bari, cada refeição é uma celebração. Os restaurantes locais oferecem pratos com ingredientes frescos e de alta qualidade:

Trattorias na Cidade Velha: Sente-se nas mesas ao ar livre e experimente as delícias locais, como o Orecchiette.

Restaurantes de frutos do mar: Prove os peixes frescos, direto do Adriático para o seu prato.

Padarias tradicionais: Não perca a oportunidade de experimentar a verdadeira focaccia barese, um dos maiores prazeres locais.

DICAS PRÁTICAS PARA SUA VIAGEM

Melhor época para visitar: O clima de primavera e outono é ameno e perfeito para explorar a cidade sem o fluxo intenso de turistas.

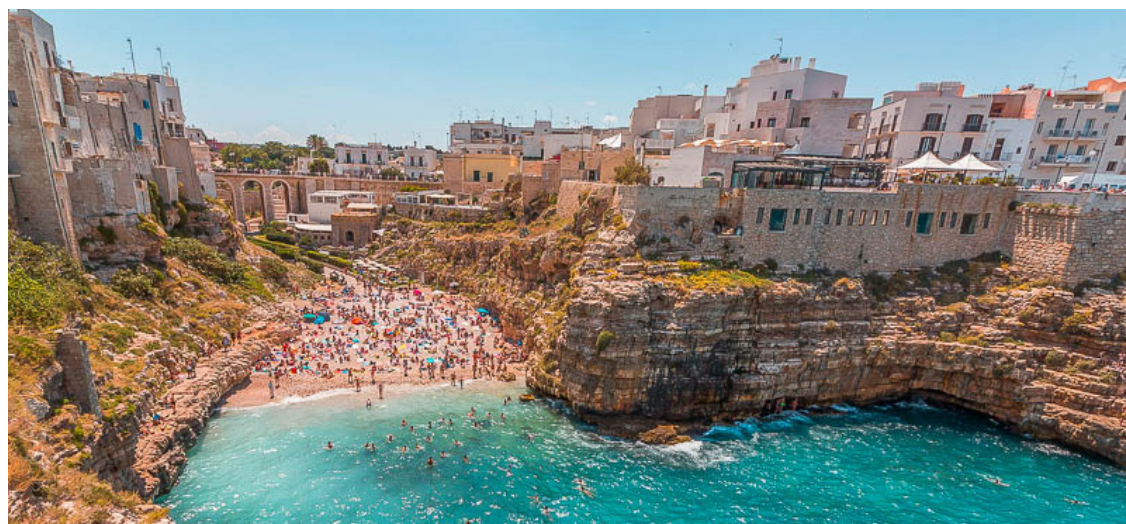
Transporte: O centro histórico é ideal para explorar a pé. Se deseja visitar as áreas mais afastadas, alugar um carro é uma excelente opção e com preços acessíveis.

Acomodação: Ficar na Cidade Velha é uma experiência única, mas esteja ciente de que pode ser mais movimentada à noite, especialmente nos fins de semana.

Bari é uma cidade repleta de história, cultura e belezas naturais que, com certeza, proporcionará uma experiência inesquecível. Preparado para a sua aventura no sul da Itália?



Marta Vieira



Duas décadas do Centro de Interpretação do Carvalho de Calvos

MUNICÍPIO DA PÓVOA DE LANHOSO APELA A “COMPROMISSO COLETIVO” PARA SALVAR O PLANETA

TEXTO: Patrícia Sousa

Há um carvalho em Calvos que sabe mais de nós do que julgamos. Está lá há séculos. Imóvel, mas atento. A ver passar gerações, a ouvir os segredos do vento, a acolher o silêncio dos dias. E é junto dele que, 20 anos depois, o Centro de Interpretação do Carvalho de Calvos (CICC) celebra vida, memória e ação.

O tempo ensina. E em Calvos, na Póvoa de Lanhoso, ele tem uma forma: a de um carvalho centenário, firme, silencioso e resistente. Junto a ele, e sob a sombra da memória e da missão, nasceu há 20 anos o Centro de Interpretação do Carvalho de Calvos (CICC) — espaço de educação ambiental, mas também de conexão entre natureza, pessoas e futuro.

Foi aí que começou a Semana do Ambiente, com um programa que juntou escolas, IPSS's, instituições e vozes diversas num mesmo propósito: relembrar que cuidar do planeta é uma urgência que já não se pode adiar.

Na cerimónia de abertura, a vice-presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, Fátima Moreira, deixou um apelo claro e sentido: “O nosso compromisso político tem de ser de quem dá o exemplo, de quem incentiva, mas tem de ser, sobretudo, um compromisso político de mobilização. Porque é um compromisso que tem de ser de todos. Temos vindo, infelizmente, a precisar deste nosso compromisso coletivo. Precisa o Planeta e precisam as gerações futuras.”

Ao revisitar os 20 anos do CICC, Fátima Moreira sublinhou projetos que marcaram o percurso do espaço, como o Biológic@, as Hortas Sociais e as Hortas Comunitárias, e lembrou a importância de envolver a comunidade

local num caminho partilhado rumo à sustentabilidade, em linha com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

Também o vereador do Ambiente, Paulo Gago, fez questão de reforçar que as ações do Município não vivem apenas de intenção, mas de políticas concretas para construir uma vila “mais verde e ecológica”, com destaque para a importância da educação ambiental e da proximidade com a população.

Outro momento marcante foi a intervenção do presidente da Associação Portuguesa de Educação Ambiental, Joaquim Pinto, que alertou: “A sociedade já tem consciência do que deve fazer, mas é essencial criar estímulos e mecanismos que incentivem à sua concretização.”

Falou ainda sobre o papel transformador dos jovens e a necessidade de os municípios ouvirem as suas ideias e criarem espaço para que elas floresçam.

O primeiro dia da Semana ficou também marcado pela inauguração da exposição ‘Espantinho Ecológico’, pela reflexão sobre ‘Educação ambiental para todos. Inovação das políticas ambientais’, e pela eco caminhada pelo Trilho dos Moinhos, onde cerca de 130 estudantes e docentes limpam as margens do Ribeiro do Pontido — uma lição viva de que a sustentabilidade se faz com os pés na terra e as mãos em ação.

Celebrar os 20 anos do CICC é muito mais do que uma efeméride. É reconhecer um legado de sensibilização e envolvimento comunitário. E, sobretudo, lembrar que o futuro começa quando há vontade de cuidar — juntos.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro
2025

+ 50 eventos
com as tradições
do mundo rural



galardões "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

XXVIII edição | 2025



Galardoados da XXVIII Edição

Aplauso a Braga! Aplauso a Braga!

Altruísmo

Artes e Cultura

Associativismo

Carreira

Ciências e Educação

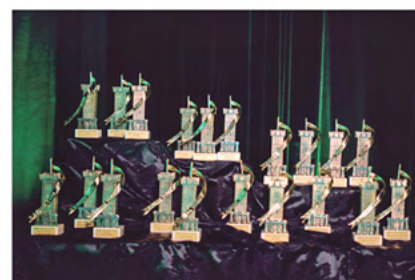
Desporto



Maria Cunha



Grupo de Rusga "Caminhos da Romaria"



Galardões



Conservatório de Música Calouste Gulbenkian – Quarteto Corda Bamba



Academia BragaDança



Paramentaria Vasconcelos (Galardão Empresa Setor Comércio/Serviços)



APTIV (Galardão Empresa Setor Industrial)



Cláudia Serapicos (IEFP) e Doçaria Cruz de Pedra (Galardão Empresa Setor Rest./Past./Hot.)



Vitor Baltazar Dias (I.P.D.J.) e Inês Teixeira (Galardão Juventude)

**Empresa Setor Comércio/
Serviços**

Empresa Setor Industrial

**Empresa Setor Restauração/
Pastelaria/Hotelaria**

Entidade

Entidade Área de Ensino

Evento

**Instituição de
Solidariedade Social**

Juventude

Movimento Associativo

Música

**Organismo de Serviço
Público**

Personalidade

Poder Local

Saúde



Representante de Artur Jorge (Galardão Desporto)



José Faria Fernandes (Galardão Associativismo) e Händel de Oliveira



Júlio Casal Novo (Junta do Núcleo de Braga - CNE) e Associação Cultural e Recreativa "Os Bravos da Boa Luz" (Galardão Movimento Associativo)



José Lima (SYNLAB) e Maria do Pilar Barbosa (Galardão Altruismo)



Bogalha (Galardão Instituição de Solidariedade Social)



Licínio Lima (Galardão Ciências e Educação)



Centro Escolar de Maximinos (Galardão Entidade Área de Ensino)



Hortense Santos (Galardão Poder Local)



José Pedro Mataloto (Regimento de Cavalaria de Braga) e Proteção Civil de Braga (Galardão Organismo de Serviço Público)



Ana Vieira Leite (Galardão Música)



Rui Ferreira (Galardão Artes e Cultura)



Expo Animal (Galardão Evento)



José Correia (Solar da Pena/Quinta das Areias) e Representante de Tobias Álvares da Silva (Galardão Carreira)



Famílias de Joaquim Falcão (Galardão Saúde) e Américo Afonso (ULS de Braga)



Rui Vieira de Castro (Galardão Personalidade)



Irmãs Hospitalarias do Sagrado Coração de Jesus (Galardão Entidade) e Sameiro Araújo (Câmara Municipal de Braga)

Patrocinador oficial

SOLAR
DA
PENA
QUINTA DAS AREIAS

Organização

direnor
comunicação, estudos, consultoria e divulgação regional, lda.



Projeto de cuidadores informais distinguido com Selo de Mérito

MUNICÍPIO DE ESPOSENDE ERGUE A VOZ POR QUEM CUIDA EM SILÊNCIO

TEXTO: Patrícia Sousa

Num país onde tantos cuidam sem rede, sem pausa, sem aplauso — Esposende decidiu ouvir. Decidiu agir. E agora, vê esse gesto reconhecido com o Selo de Mérito – Categoria Prata, atribuído pelo Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, no âmbito da 4.ª edição da Rede de Autarquias que Cuidam dos Cuidadores Informais (RACCI) 2025/2026.

O projeto 'Cuidar de Quem Cuida' (CQC), promovido pelo Município de Esposende, foi um dos 70 avaliados em todo o país, e está entre os poucos que se destacaram pelo compromisso real com quem cuida nas sombras. Criado a 5 de novembro de 2020 — no Dia Mundial do Cuidador Informal — o CQC nasceu da urgência de dar rosto e resposta a quem tem sido, tantas vezes, invisível.

Não são só números. São histórias. São pais, mães, filhos, netos, vizinhos — pessoas comuns em missões extraordinárias. Pessoas que, entre medicamentos, banhos, refeições e noites em claro, esquecem-se de si. E é por isso que 'Cuidar de Quem Cuida' importa tanto: porque lhes devolve o direito ao cuidado, também eles.

A distinção agora recebida não é um ponto final — é vírgula. É impulso. O Município de Esposende reafirma que continuará a inovar, a ouvir e a implementar soluções que façam a diferença na vida real de quem mais precisa. A Rede RACCI já distinguiu, desde o seu início, 125 projetos pelo país, apontando caminhos e inspirando outras autarquias.

Este reconhecimento mostra que a mudança começa mesmo a nível

local. E quando uma autarquia investe tempo, recursos e humanidade para chegar até às casas onde se cuidam vidas frágeis, está a construir algo maior: uma rede de empatia que sustenta uma sociedade mais justa.

A proposta de Esposende não é apenas técnica — é profundamente humana. Os cuidadores informais enfrentam, todos os dias, desafios que vão além da resistência física: enfrentam o desgaste emocional, o isolamento, a culpa, o medo de falhar. E, muitas vezes, enfrentam tudo isto sozinhos. É aí que entra o CQC, como um espaço de amparo, escuta e capacitação. Não resolve tudo, mas reconhece. E reconhecer já é, por si só, revolucionário.

Em Esposende, os cuidadores informais não estão sozinhos. Encontram apoio psicológico, informação útil, grupos psicoeducativos, e sobretudo, alguém do outro lado da linha que os ouve e compreende. Um gesto simples que, para quem está a cuidar de alguém com demência ou em fase pós-AVC, pode mudar tudo. Ao disponibilizar contacto presencial, telefónico e por e-mail (na Divisão da Coesão e Desenvolvimento Social, através do 937630860 ou do e-mail acciao-social@cm-esposende.pt), o Município garante que ninguém fique sem resposta.

Neste caminho, Esposende assume-se como uma voz ativa num país que começa, finalmente, a dar lugar a quem cuida. Porque no final do dia, cuidar é o que nos torna verdadeiramente humanos. E quem cuida, merece ser cuidado.





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

Vila Verde celebra Santo António como a maior festa de sempre

PRESIDENTE APOSTOU EM “PROGRAMA INTENSO, MOBILIZADOR E ABERTO A TODAS AS GERAÇÕES”

TEXTO: Patrícia Sousa

Este ano, Vila Verde não se limitou a celebrar o Santo António. Com um programa “intenso, mobilizador e aberto a todas as gerações”, como destaca a presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes, as Festas Antoninas foram um convite à emoção, ao orgulho local e à celebração da cultura que une passado e futuro.

Há lugares que não se limitam a celebrar: fazem sentir. E Vila Verde transformou-se num desses lugares. O concelho vestiu-se de alma e corpo para viver as Antoninas com intensidade, orgulho e um abraço intergeracional raro, como quem une ontem e amanhã num mesmo compasso de dança. “É um programa intenso e extremamente rico pela grande diversidade de atividades e pela qualidade de momentos artísticos e manifestações das nossas tradições e da nossa identidade cultural, mobilizador e aberto a todas as gerações”, sublinhou a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, evidenciando o orçamento de cerca de 200 mil euros.

Há festas que se vivem com o coração. E há lugares onde a celebração se transforma numa afirmação de identidade, memória e comunidade. Em Vila Verde, as Festas de Santo António são mais do que um evento anual — são um testemunho vivo de um povo que se reúne em torno das suas tradições com orgulho, fé e alegria genuína.

O cartaz musical atraiu públicos diversos. Mas o coração das Antoninas bate sempre mais fundo nas marchas populares, nas bandas filarmónicas, nas rusgas e cantares ao desafio e no desfile de carros alegóricos das freguesias. A união das freguesias, o envolvimento de escolas, associações, músicos locais e vizinhos de todas as idades prova que a festa é feita por todos e para todos.

As Antoninas não são só festa. São também fé. Santo António, padroeiro dos amores e dos encontros felizes, é também símbolo de partilha e união. A sua figura inspira gestos de generosidade, como a tradicional Bênção dos Animais, em Mixões da Serra — um dos



momentos mais singelos e comoventes da festa. Aqui, fé e natureza caminham lado a lado, celebrando a harmonia entre o sagrado e o quotidiano.

No fundo, as Antoninas de Vila Verde são mais do que uma festa. São um espelho de um povo que sabe quem é, mas que não tem medo de sonhar mais alto. Vila Verde não convidou só a assistir. Convidou a sentir, a viver, a dançar.



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

Presidente de Vila Nova de Famalicão destacou tradição, música e devoção

MAIORES ANTONINAS DE SEMPRE “FORAM ESPAÇO DE ENCONTRO E DE PARTILHA”

TEXTO: Patrícia Sousa

Famalicão viveu ao ritmo do coração popular: entre manjericos e concertos, marchas e procissões, a cidade transformou-se num palco vibrante de cultura, fé e alegria. As Festas Antoninas 2025 tiveram o maior orçamento de sempre, uma programação memorável e um espírito de partilha que ficará para sempre na memória de quem lá esteve.

Vila Nova de Famalicão deixou de ser apenas uma cidade minhota para se transformar num coração a bater no ritmo das Marchas, dos concertos e da devoção. Entre sardinhas e manjericos, o povo sorriu, dançou, emocionou-se e encheu as ruas de um calor que nem o sol de junho conseguiu igualar. Foram, como prometido, as maiores Antoninas de sempre.

As Festas Antoninas superaram todas as expectativas – e emoções. A cidade vestiu-se de alegria e memória, num regresso à essência do que é celebrar juntos: a cultura, as raízes, o Santo Padroeiro. Com o orçamento maior de sempre, próximo de um milhão de euros, a edição de 2025 não poupou esforços nem brilho. As Antoninas são, nas palavras do presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, “um espaço de encon-

tro e de partilha”, que valoriza o que há de melhor e devolve à cidade.

Vila Nova de Famalicão não celebra apenas uma festa. Celebra um sentimento profundo de pertença, um orgulho partilhado e uma devoção que une gerações. Em cada canto da cidade, entre manjericos, sardinhas e sorrisos, viveu-se a alma das Antoninas: uma fusão vibrante de fé, cultura e identidade popular.

A beleza das Antoninas está na forma como colocam o povo no centro. As marchas populares, o som das bandas, a partilha do Pão de Santo António e a solenidade das procissões revelam uma fé que se vive tanto com o corpo como com o coração.

Santo António, padroeiro dos afetos e das promessas, é muito mais do que uma figura religiosa em Famalicão. Ele é o símbolo da ligação entre o passado e o presente, entre o sagrado e o festivo. Nas ruas cheias de cor, nos passos das marchas, no brilho dos olhos dos mais pequenos, reencontra-se o espírito de uma cidade que sabe celebrar o que é seu.

A música marcou as festas, mas as Antoninas foram muito mais do que música. Foram as cores, o



movimento e o orgulho daqueles que desfilaram nas Marchas Antoninas, este ano inspiradas por Camilo Castelo Branco, ano do seu bicentenário.

Mais do que um evento anual, as Festas Antoninas representam um momento de reencontro com a própria essência da comunidade famalicense. São a prova de que tradição e modernidade podem caminhar lado a lado, numa celebração onde o orgulho local se transforma em partilha e alegria genuína. Mais do que um evento, as Festas Antoninas 2025 foram uma afirmação de identidade. Um grito de pertença. Famalicão esteve cheia. E viva.



O MIGAITAS

Convida



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



MigaitasSalaoChampagne

migaitas
SALÃO CHAMPAGNE

Mão Morta, Emmy Curl, Ganso e Rita Vian nos Banhos Velhos

TAIPAS TERMAL: ONDE A CULTURA TRANSFORMA-SE EM EXPERIÊNCIA E CADA VOZ ECOA NA ALMA DE GUIMARÃES

TEXTO: Patrícia Sousa

O coração de Guimarães bate mais forte até setembro nos Banhos Velhos – Taipas Termal. Ali, onde a história se entrelaça com o presente, nasce a 14.ª temporada cultural de um lugar único, que se tornou muito mais do que um museu termal: é um palco aberto à vida, à criatividade, ao encontro.

“Descentralizar a cultura e dar acesso a todas as iniciativas de forma livre” é o lema que guia esta festa cultural que volta a trazer música, teatro, cinema, ateliers infantis, tertúlias e até noites de astronomia para todas as idades. Luís Mota, da organização, explica: “É um marco importante na programação cultural da região, valorizado por um sítio com uma mística tão única.”

É aqui que o passado termal encontra os sons, as histórias e as mãos que criam o futuro. E o programa é de fazer sonhar. Em junho, a temporada arrancou com os concertos de Marquise e Rita Vian. Julho traz a força da música com Emmy Curl, que celebra a cultura portuguesa com o seu premiado álbum ‘Pastoral’, e Homem em Catarse, que conta histórias emotivas através da sua guitarra e voz. Ainda no mesmo mês, o teatro ecoa com ‘A Noite’, uma adaptação da obra de José Saramago, pelo GTAC – Grupo de Teatro Amador de Campelos, que promete tocar a alma dos espectadores. O mês de julho contempla ainda a magia das estrelas: uma noite de astronomia para que as famílias possam olhar o céu com novos olhos e sentir que a cultura é, afinal, muito mais que música e arte — é conexão, é universo, é comunidade. Ainda em julho, destaque para a Tertúlia – 150

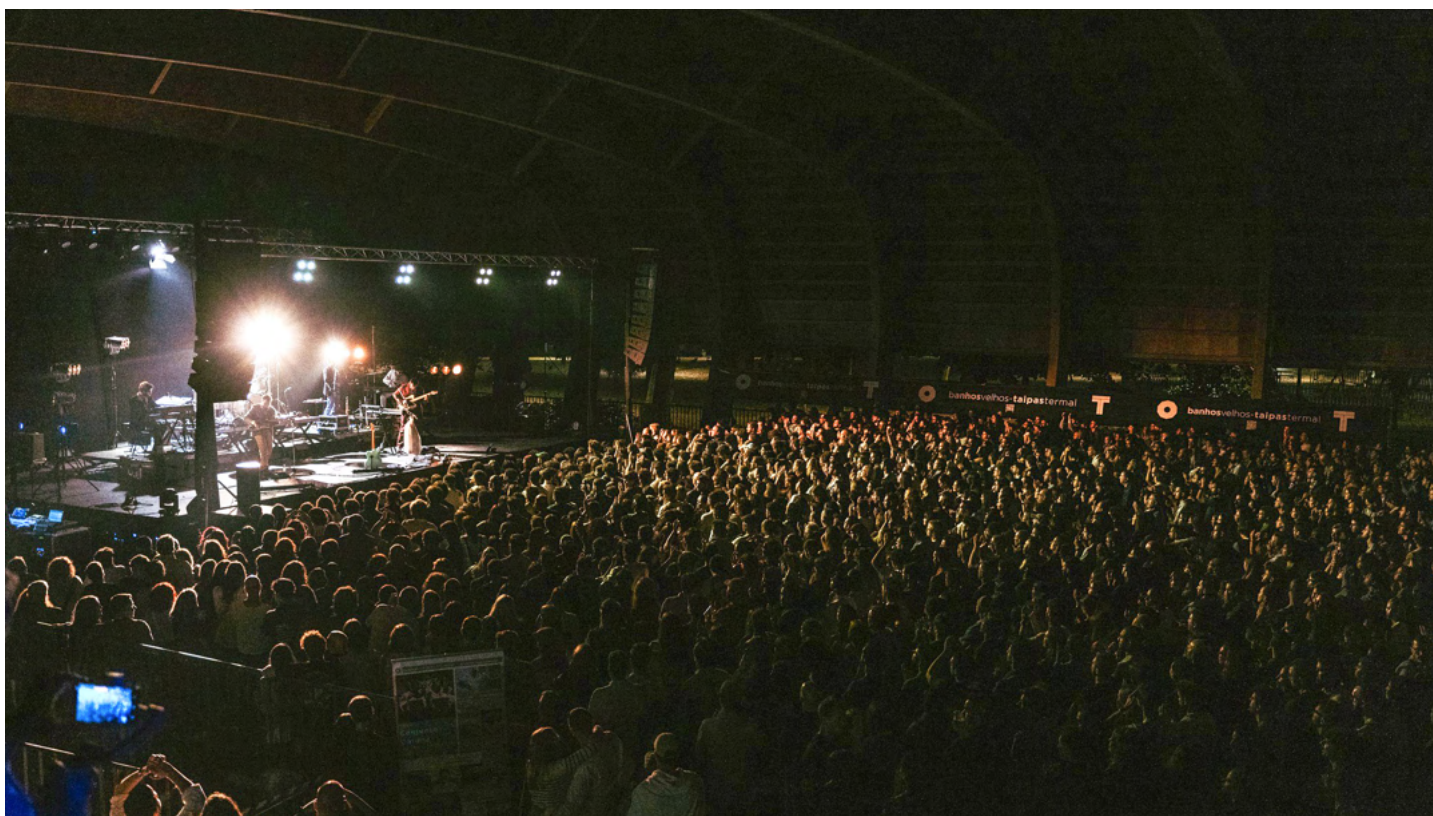
anos do Edifício Decagonal dos Banhos Velhos.

As noites de verão ganham vida também com cinema ao ar livre, onde clássicos e filmes premiados, como ‘Small Things Like These’, ‘Emilia Pérez’ e ‘Grand Tour’ são projetados no meio à natureza.

Agosto é o mês das emoções fortes: concertos, noite de fados com o Grupo de Fados da Vila, e um palco vibrante para Ganso e IBXJAUR, antes de dar espaço a talentos locais que crescem ‘Made In Taipas’. É uma celebração da música feita com alma, que vem de dentro da terra, da história e da juventude.

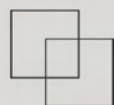
Em setembro, a temporada chega ao ápice com os concertos da Galeria Incerteza e dos lendários Mão Morta, cujo nome é sinónimo de inovação e rebeldia na música portuguesa há quase quatro décadas. Para fechar, o DJ Jubilee assume as batidas que fazem vibrar as últimas noites, numa despedida que já promete ser inesquecível. A última iniciativa desta edição fica a cargo do grupo de teatro ATRAMA, com a peça ‘Uma Noite em Família’.

O Museu Cultural de Caldas das Taipas, com o seu edifício decagonal que celebra 150 anos em 2025, não é só o cenário — é personagem principal desta história. O património termal, as águas quentes, as paredes cheias de memórias e a atmosfera mágica fazem deste evento um convite para que todos se sintam em casa, no centro de um fenómeno cultural que cresce a cada ano. Para quem busca mais do que espetáculos, mas experiências que tocam o íntimo, este é o destino certo.





 **PEIXOTO'S**
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



35 ANOS
a realizar sonhos.

SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



GALA SOLIDÁRIA JUNTOU COMUNIDADE EM APOIO À MISSÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRAGA



Juntos Somos Heróis” foi o mote para a Gala Solidária que decorreu no dia 16 de maio no Novo Quartel dos Bombeiros Voluntários de Braga (BVB). Neste evento, organizado pela Besible - Agência de Marketing e Comunicação, estiveram presentes mais de 200 pessoas que, deste modo, prestaram a sua homenagem a estes homens e mulheres extraordinários e deram o seu apoio à missão dos BVB.

Durante o seu discurso, António Miguel Ferreira, Capitão dos BVB e anfitrião do evento, sublinhou a importância da ligação dos BVB à comunidade. “Podem ter a certeza que cada euro que angariamos é utilizado para melhorar o serviço que prestamos à população. O apoio de todos é absolutamente vital para que possamos ter os recursos necessários para fazer o nosso trabalho da melhor forma possível”, afirmou, agradecendo a ‘forte mensagem’ de solidariedade dada pelos presentes neste evento.

O Capitão Miguel Ferreira deixou ainda sentidas palavras de agradecimento aos organizadores da gala. “Na última época de incêndios, o diretor da agência Besible, Pedro Faria, a quem eu chamo um bombeiro sem farda, abordou-me porque sentiu que era preciso fazer muito mais para ajudar os bombeiros a enfrentar os perigos a que se sujeitam. Dessa abordagem nasceu este evento, que contribui, para além da angariação de fundos, para manter a nossa missão na agenda pública”, disse.

A esta gala associaram-se diversos artistas plásticos, músicos, figuras públicas, empresários e várias entidades públicas e privadas. João Rodrigues, vereador da Câmara Municipal de Braga, elogiou a iniciativa, lembrando a ‘responsabilidade pública e social de ajudar quem diariamente cumpre a missão de acudir e salvar o próximo’.

Éder Lopes, autor do golo da vitória no Europeu de 2016, e Joana Cruz, radialista da RFM, foram os padrinhos do evento, emprestando rosto e mensagens de resiliência à causa dos BVB.

Também os músicos Cláudia Pascoal e Tiago Nogueira, vocalista de Os Quatro e Meia, generosamente se voluntariaram a estar presentes, tendo protagonizado os momentos musicais.

Durante a Gala foi ainda exibido o filme documentário “Juntos Somos Heróis” (realizado pela Besible e disponível no YouTube dos BVB), que através de uma perspectiva intimista dá a conhecer a vida no quartel, os desafios de ser bombeiro e o heroísmo da Corporação.

O evento contou também com uma exposição e leilão de artes plásticas. Sob curadoria de Daniel Lamas, 35 dos mais consagrados artistas plásticos portugueses cederam pinturas, serigrafias, esculturas e fotografias, cujo valor total das vendas revertem na totalidade para a Corporação dos Bombeiros Voluntários de Braga.



Entre muitos dos nomes que não hesitaram em colaborar estiveram Vhils, Joana Vasconcelos, Bordalo II, Miguel Neves de Oliveira, Joana Antunes e Pedro Figueiredo. “Fizemos questão de produzir um catálogo que eternizasse a generosidade destes artistas e valorizasse as suas obras. É um registo importante para quem investiu nelas e foi um desafio bonito para a nossa equipa.”, referiu Cândida Pinto, diretora criativa da Besible, de cuja equipa fazem também parte Beatriz Ferreira (marketing), José Paiva (design) e Margarida Magalhães (multimédia).

A Gala fechou com o DJ Set de João Pereira, criador da Bazuuca, um projeto de produção e divulgação musical sediado em Braga, e que completou também em maio dez anos de existência. A festa prolongou-se com um convívio, possível devido às parcerias com o restaurante Sameiro e a Cerveja Letra.

Em jeito de balanço, Pedro Faria, diretor da Besible, garantiu que esta

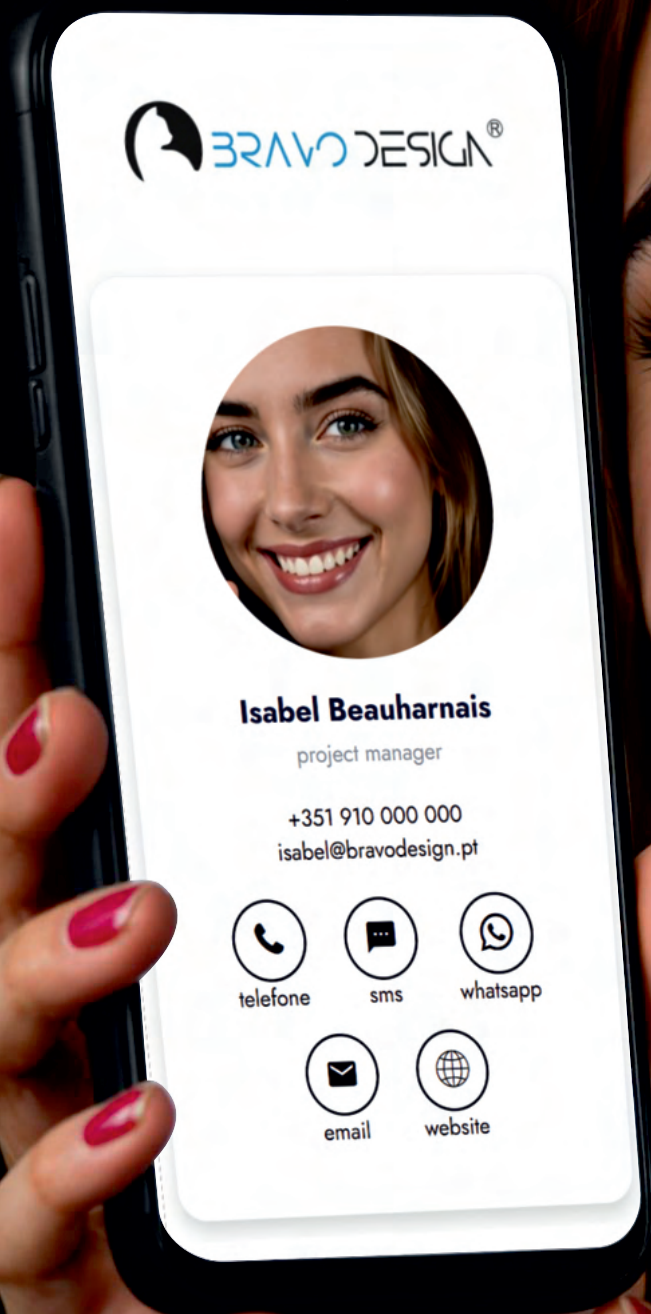
gala foi a prova de que ‘é necessário sonhar para que o mundo possa tornar-se um lugar melhor’. “O que fizemos foi colocar o Marketing e a Comunicação, as áreas em que somos especialistas, ao serviço das pessoas e das causas nobres, numa ação de responsabilidade social com um grande impacto e que certamente iremos repetir no futuro. É para nós motivo de enorme orgulho ajudar os BVB e, desse modo, toda a comunidade onde estamos também inseridos”, avançou, elogiando ainda a ‘liderança inspiradora’ do Capitão Miguel Ferreira, que acolheu a ideia da realização da gala ‘de braços abertos’.

Por fim, Pedro Faria deixou um apelo. “Na cidade de Braga, os BVB estão diariamente ao serviço de mais de 200.000 pessoas. No entanto, apenas 3000 são sócios. Se ainda não o são, façam-se sócios e contribuam para uma sociedade mais protegida e preparada para acorrer às necessidades dos cidadãos. Todos podemos ser heróis, cada um à sua maneira”, concluiu.



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



Fotos: João Massa
World
DIGITAL

4.º CONVÍVIO DE EX-ALUNOS DA ESCOLA ALBERTO SAMPAIO - BRAGA

O grupo de ex-alunos da Escola Secundária Alberto Sampaio, criado em 2017 com o objetivo de reunir antigos colegas e reviver os tempos de estudante, voltou a juntar-se para mais um encontro memorável. Esta iniciativa tem como missão preservar e valorizar os laços de amizade e as memórias criadas entre os muros da nossa escola, que marcaram tantas vidas.

Este ano, o jantar-convívio reuniu cerca de 150 participantes e teve lugar na acolhedora Quinta da Cotureia, na freguesia da Pousa, foi animado pelo Grupo de Cavaquinhos da Associação dos Antigos Alunos da Escola Comercial de Braga e pelos Djs Paulo

Rodrigues e João Leite, evento que se prolongou pela noite dentro, a organização esteve a cargo de Elísio Vieira, Renato Abreu, Pedro Ribeiro, José Manuel Pereira, João Leite e Paulo Rodrigues, que proporcionaram uma noite inesquecível.

Tivemos ainda a honra de contar com a presença da Dr.ª Maria Augusta, que tem sido uma presença constante e inspiradora desde o primeiro encontro – e mesmo em convívios bem mais antigos que acontece há muitas décadas organizados por elementos que frequentaram a Alberto Sampaio desde desde 1975.

Parabéns à organização por mais um evento de sucesso!

Para o ano, há mais – “Let’s see again!”



Organização





Associação Empresarial de Braga traça “sucesso extraordinário” do Roteiro ‘Duas de Letra’

MAIS DE 15 MIL BRACARENSES E TURISTAS EXPERIENCIARAM ‘DUAS DE LETRA’ EM ROTEIRO DE CERVEJA ARTESANAL CADA VEZ COM MAIS FÃS

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

As expectativas dos consumidores e dos empresários foram extraordinariamente ultrapassadas durante o Roteiro ‘Duas de Letra’, que encheu de entusiasmo as esplanadas e os espaços aderentes à iniciativa dinamizada pela Associação Empresarial de Braga (AEB), em parceria com a cerveja ‘Letra’. Esta foi já terceira edição da iniciativa e Rui Marques, diretor-geral da associação, realça o facto do roteiro ter conseguido aumentar exponencialmente o número significativo de novos consumidores da cerveja artesanal. Ao todo, mais de 15 mil consumidores ‘passaram’ pelo roteiro para ‘Duas de Letra’.

“Esta terceira edição foi novamente um grande sucesso, teve uma excelente receptividade por parte dos consumidores e a avaliação dos empresários é também muito positiva, sobretudo, do ponto de vista da capacidade de atrair novos consumidores. Sem dúvida que esta é uma iniciativa extraordinariamente positiva, valorizando a geração de mais negócio e a atração de novos clientes”, destacou Rui Marques.

“Há aqui uma cultura cervejeira que se tem conseguido trazer quer para junto dos operadores, que vêem, muitas vezes, nesta iniciativa uma oportunidade de tomar também contato com as cervejas artesanais nos seus espaços e, por outro lado, os consumidores têm aqui uma oportunidade de experimentar e testar e perceber a elevada qualidade destas cervejas artesanais que são altamente gastronómicas e que fazem casamentos perfeitos com a nossa gastronomia”.

Este ano, os promotores da iniciativa desafiaram os consumidores a percorrer o roteiro todo. No total foram 100 os que se habilitaram ao prémio final que, em sorteio, foi ganho por Eduardo Godiña, natural da Galiza mas a residir em Braga desde 2007, onde é docente universitário e pelo casal

Mário Barroca e Susana Correia, ele de Viseu e ela bracarense, que fizeram o roteiro e até o repetiram, tendo obtido como prémio uma estadia no Hotel Vila Gallé, num local à sua escolha.

“Este foi o melhor ano de sempre”. Filipe Macieira, responsável pela cerveja artesanal ‘Letra’, aponta para um balanço positivo e indica “novos espaços aderentes ao roteiro que já se associaram ao projeto”. “O certo é que quanto mais investimento houver dos estabelecimentos aderentes no petisco, a cerveja vende certamente muito mais, por exemplo, o ‘Café Viana’ vendeu cerca de 600 doses. O empresário refere que este é “um investimento” que a marca faz, até porque é vendida nestas iniciativas quase a preço de custo, mas que tem também os seus resultados em termos de impacto no público.

“Ficámos muito surpreendidos com os vários espaços diferentes que tivemos a oportunidade de conhecer através desta iniciativa e vamos repetir”, indicou o casal. Para Eduardo Godiña este “é um roteiro interessante, em que participei com a minha esposa e foi muito agradável. Sem dúvida que vamos continuar a participar neste tipo de iniciativas, que também dinamizam mais o centro da cidade”, frisou.

José Martins, diretor do Hotel Vila Gallé Collection Braga, garante que o evento “valeu a pena” e “é mais uma forma de integrar o próprio hotel na cidade e tendo em conta que temos muitos clientes estrangeiros, esta é também uma forma de lhes proporcionar conhecer novas marcas de grande qualidade desta região e, por outro lado, entendemos que esta é também uma forma de trazer um pouco da cidade para dentro do hotel”.

O Verão está à porta e haverá novas experiências para o público bracarense e turista experienciar como o Vinho Verde Fest, a realizar no mês de julho, e o ‘Verde Cool’ em setembro.





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

No dia 13 de maio, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro-NRN comemorou 12 anos de existência.

Ao longo destes anos a nossa Delegação enfrentou desafios, conquistou vitórias e consolidou-se com uma referência no combate contra o Cancro. Neste dia, abrimos as nossas portas para festejar com doentes, parceiros, amigos e colaboradores.

Neste mês de maio, o projeto do voluntariado hospitalar inaugurou um carrinho de distribuição de refeições ligeiras e mais do que este gesto, os nossos voluntários oferecem companhia, conforto emocional e dignidade em cada passo do tratamento. Para dar sentido a essa dignidade, realizámos, no âmbito de um protocolo existente com a ULS Braga, uma conferência sobre direitos e apoios ao doente oncológico aberta à comunidade, onde contamos com a presença da Dra. Paula Felgueiras, diretora clínica deste hospital, e as palestrantes dra. Andreia Andrade, jurista, e da Dra. Cátia Maia, assistente social da LPCC-NRN. A sessão foi muito participada e esclarecedora.



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

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

Vivo com a minha namorada há cinco anos. Temos uma relação estável e feliz, mas nunca sentimos grande urgência em casar. Ultimamente, temos falado mais sobre o assunto e não sei se vale a pena formalizar a relação ou se devemos continuar como unidos de facto. O que muda realmente entre o casamento e a união de facto?



CASAR OU NÃO CASAR, EIS A QUESTÃO



aro leitor,

Eis-nos em junho, mês de festas e celebrações, de manjericos nas janelas e promessas partilhadas ao som dos arraiais. Junho, mês de Santo António, o casamenteiro, que, mais do que promover alianças, convida a refletir sobre o lugar que damos ao outro na nossa vida.

A questão evocada pelo leitor surge, por isso, em boa hora: após cinco anos de vida em comum com a sua companheira, pergunta-se se deverão manter-se em união de facto ou dar o passo do casamento.

A resposta não é simples nem universal, mas é útil conhecer as diferenças entre estas duas figuras jurídicas que, embora próximas no quotidiano, assumem naturezas distintas no olhar do Estado e da sociedade.

A união de facto é o reconhecimento legal de uma convivência estável, duradoura e com projeto de vida comum. Basta viverem juntos há mais de dois anos em condições semelhantes às dos cônjuges, partilhando casa, responsabilidades e afeto. Para que produza efeitos legais, esta união deve ser reconhecida, com uma declaração emitida pela junta de freguesia onde o casal vive, acompanhada de provas documentais simples. Comprovada a união de facto, há um aumento de direitos, nomeadamente, a possibilidade de entregar o IRS em conjunto, beneficiar de proteção na casa comum, licenças laborais equiparadas às do casamento e, em caso de morte, acesso a subsídios e à pensão de viuvez. No entanto, apesar destas aproximações, a verdade é que a união de facto não confere o mesmo grau de proteção nem as mesmas garantias em matéria de herança ou de partilha patrimonial. Em caso de separação, não há um regime legal de divisão de bens, sendo que tudo dependerá das provas que cada um conseguir fazer relativamente ao que adqui-

riu ou eventualmente contribuiu.

O casamento, por sua vez, é um contrato formal que requer a vontade declarada perante o Estado e uma moldura jurídica clara. Permite também escolher um regime de bens – comunhão de adquiridos, comunhão geral, separação ou um regime próprio –, estabelecendo com precisão o que é comum e o que permanece na esfera patrimonial de cada um dos cônjuges. Em caso de dissolução por divórcio ou morte, os direitos e deveres estão previamente definidos, oferecendo maior previsibilidade e proteção para ambas as partes.

No entanto, para além do aspeto jurídico, há ainda lugar a uma dimensão simbólica e relacional que o casamento consagra. Para muitos, o ato de casar representa a decisão consciente de assumir um lugar na vida do outro, reconhecendo-o diante da comunidade. Não é apenas uma formalidade, mas antes um gesto que estrutura, organiza e que dá lugar. Escolher entre o casamento e a união de facto é também, por vezes, escolher o lugar que se quer ocupar dentro da estrutura familiar herdada e da sociedade. É uma escolha que, para além do plano jurídico, pode refletir dinâmicas mais profundas: pertença, compromisso, lealdade, liberdade e equilíbrio.

Na escolha entre o casamento e a união de facto, o que deve prevalecer é o momento que vivem e o que desejam criar. Pode ser que, para vocês, a união de facto seja a forma mais livre e verdadeira de estarem juntos. Por outro lado, pode ser que o casamento venha selar algo que já existe e que, ao ser nomeado, ganha ainda mais força.

O importante é que a escolha seja vossa, refletida, coerente com o que vivem e com o que desejam para o futuro. Junho lembra-nos que o amor, para florescer, precisa tanto de liberdade como de compromisso e que qualquer das opções pode ser fértil, desde que nasça da verdade partilhada.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

ENTRE UM MERCULHO E OUTRO,
ENCONTREI TEMPO PARA MIM.

AGORA EU



HOLMES PLACE

FITNESS • NUTRIÇÃO • PISCINA • FISIOTERAPIA • SPA

MORREU! E AGORA?

M

orreu. Duas sílabas que mudam tudo. De repente, o mundo silencia. Os ponteiros do relógio continuam a girar, mas cá dentro... tudo fica em modo suspenso. A respiração falha. O chão desaparece. Dentro de nós instala-se um silêncio ensurdecedor. E vem a pergunta inevitável: E agora?

Agora... respira. Pode parecer pouco. Mas é tudo. Porque quando alguém que amamos morre, o ar pesa. E respirar torna-se o primeiro gesto de sobrevivência. O mais simples. O mais esquecido. E o mais necessário.

Vivemos num mundo que quer soluções rápidas. Que nos empurra para "seguir em frente". Que nos faz sentir culpados por não termos um plano. Mas a verdade? Quando alguém morre, não há guião. Não há manual. Há um vazio. Há dor. E há um coração a tentar bater entre os estilhaços.

Vivemos rodeados de urgência. De frases feitas: "a vida continua", "tens de ser forte", "ele gostaria que estivesse bem". Mas a verdade? Quando a ausência bate à porta, nenhuma dessas palavras serve. Nenhuma consola. Nenhuma explica. Porque o luto não quer frases. Quer espaço. Quer tempo. Quer silêncio.

E tu não precisas de fazer nada. Não precisas de ter respostas. Não precisas de encontrar sentido. Só precisas de te permitir sentir. Ou não sentir. Permitir-te estar vazio, cheio, partido, tonto, sem chão.

Tudo isso é luto. Tudo isso é amor.

A dor que agora te aperta o peito é também a medida do amor que sentiste. E se doer muito... é porque amaste muito. Essa dor é a memória viva da presença de alguém que já não está — mas que, de certa forma, ainda vive em ti.

Não precisas de saber o que vem a seguir. Vivemos numa cultura que idolatra o "saber o que fazer". Mas há momentos em que não saber é o caminho mais honesto. E o luto é um desses momentos. É nesse espaço confuso, sem respostas, que algo começa.

Se estás nesse lugar — esse lugar onde o coração parece bater em cacos —, quero dizer-te isto: Não estás só. A tua dor é válida. O teu silêncio é compreendido. E o teu tempo... é sagrado. Respira. Chora. Grita. Abraça o vazio. Ou apenas senta-te, e permite-te não ser nada agora. Porque, sim, há um antes e um depois. Mas entre um e outro, há um intervalo. E nesse intervalo, o mais importante que podes fazer... é continuar a respirar. Devagar. No teu tempo. Com tudo o que sentes. Ou com nada. Porque o cuidar começa aí. Não na pressa de seguir em frente, mas na coragem de permanecer presente. Mesmo quando dói.

E agora? Agora... continua a respirar. Porque isso, mesmo que pareça pouco, é o começo de tudo.



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





CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

AUXÍLIO NA GESTÃO DE EMPRESAS

IRC | IVA | IRS

RECURSOS HUMANOS

RECUPERAÇÃO DE CONTABILIDADES

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

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

BRAGA ROMANA

R

Realizou-se em maio uma nova edição da Braga Romana, celebrando o passado romano da nossa cidade, que viveu mais de quatro séculos sob o domínio da civilização oriunda da Itália, ao longo dos quais foi Bracara Augusta lentamente penetrando no cristianismo, inserida na tradição de Roma até ao advento dos povos bárbaros, aqui cristianizados, nomeadamente por São Martinho de Dume. Sabemos que esses tempos da instalação da Igreja foram muito conturbados, devido à difusão de movimentos considerados heréticos pela doutrina oficial, como é o caso do Priscilianismo, o mais famoso e o que mais adeptos atraiu, antes de ser combatido e erradicado — não sem deixar influências profundíssimas, tanto que é o Priscilianismo um dos responsáveis do forte sentimento religioso no Norte de Portugal.

Pois um dos focos principais da feira romana situa-se no largo Paulo Orósio, onde se dedicou uma estátua ao fundador da cidade, o famigerado imperador Augusto. Mas o homem que dá nome ao largo, e que nasceu em Braga ainda no período romano, continua relegado na penumbra. Sim, por extraordinário que possa parecer, poucos em Braga sabem quem foi este mestre conhecido em toda a Europa e estudado ao longo dos séculos pelos mais eruditos dos investigadores. Infelizmente contribuímos para esta ignorância, porque Orósio não é divulgado nem na Braga Romana nem no largo com o seu nome (a não ser na velha placa). Aceita-se que na Cidade dos Arcebispos se evoque o imperador fundante, mas seria mais plausível que no largo Paulo Orósio se evocasse o bracarense que escreveu o primeiro tratado de história universal de um autor cristão, a *História contra os pagãos*, na qual Orósio narra a história do mundo até ao seu tempo (início do século V), dividindo-a em quatro grandes períodos, e que foi o mais importante dos manuais de história universal de toda a Idade Média, sendo inclusive traduzido pelos árabes. Escreveu igualmente outros tratados defendendo a religião cristã, fundamentando-a contra os seus inimigos e justifi-

cando-a não como acaso ou motivo da crise de Roma, mas como um plano ordenado pela Providência. Se esta sua visão é unilateral, não deixa de estar integrada na conjuntura da sua época. Investigador brilhante, o padre António Vieira chama-lhe “diligentíssimo descobridor de todas as antiguidades”, e Dante, na *Divina Comédia*, coloca-o no Paraíso, entre os notáveis do mundo (canto X).

Este homem assistiu às invasões bárbaras, e delas teve de fugir, partindo para o Norte de África ainda jovem, onde privou com Santo Agostinho, que o admirava. Agostinho escreveu numa carta a Evódio: “O presbítero Orósio, jovem de grande virtude e apaixonado pelo estudo, veio até nós dos confins da Hispânia, na costa do oceano», e a partir daqui incumbiu-o de tarefas que só delegaria em quem confiasse totalmente, como remetê-lo a São Jerónimo, que estava em Jerusalém, para resolver dúvidas sobre a Sagrada Escritura.

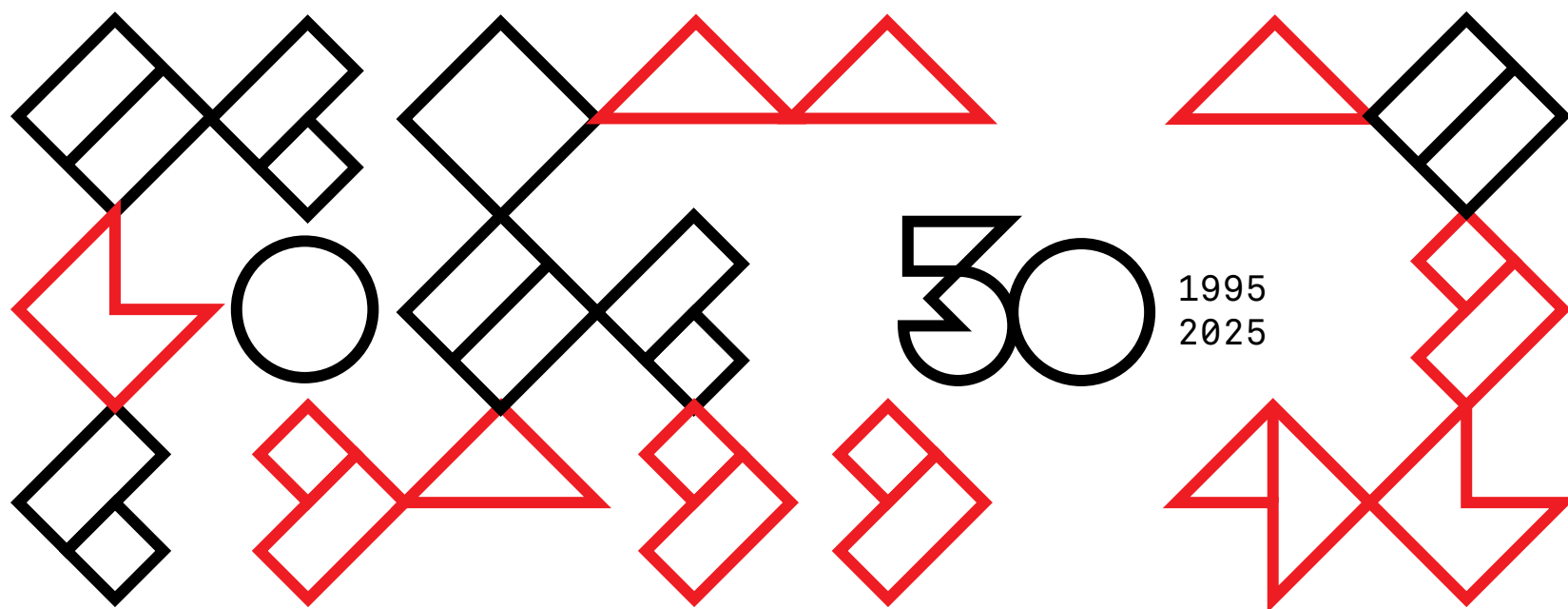
É importante que se diga que Bracara Augusta viveu a maior parte do seu tempo sob a influência do cristianismo, a par das divindades romanas, que foram sendo marginalizadas até à extinção. O bispo mais antigo documentado, Paterno, foi contemporâneo de Orósio, nesta que era ainda uma cidade plenamente romana, mas em simultâneo marcadamente cristã, pois se já estava formada uma diocese nesta altura é porque a religião de Cristo se instalara profundamente na região muito antes, até porque o papa Sirício alude a um mais que provável bispo de Braga antes de Orósio nascer.

Outro facto interessantíssimo é que as relíquias do primeiro mártir cristão — Santo Estêvão, o protomártir — foram confiadas a Orósio por um outro bracarense, Avito, que residia em Jerusalém, e que as tinha na sua posse. Orósio quis trazê-las para Braga. Não o conseguiu, porque as guerras dos bárbaros devastavam a sua terra. Regressou então ao Norte de África, onde veio a morrer.



João Nuno Azambuja





Pi Creative Studio comemora 30 anos de criatividade e inovação no mercado publicitário

No último dia 16 de maio, a Pi Creative Studio, uma das agências de publicidade mais reconhecidas da região, comemorou os seus 30 anos de história com o seu habitual encontro de colaboradores e respectivas famílias.

Fundada em 1995, a Pi Creative Studio consolidou-se como referência em soluções criativas e estratégias de comunicação integradas. Com uma abordagem inovadora e foco no resultado, a agência conquistou espaço no mercado desenvolvendo projetos memoráveis, construindo marcas fortes e entregando projetos que conectam pessoas e ideias.

O fundador e atual CEO, Abel Rocha, destaca a importância das parcerias e da equipa que ajudou a escrever essa trajetória de sucesso: "A Pi (ex Paleta de Ideias) nasceu com o propósito de transformar ideias em impacto. Estes 30 anos são fruto de muito trabalho, dedicação e, acima de tudo, paixão pelo que fazemos. Agradecemos a todos, colaboradores, clientes e parceiros, que caminharam connosco e ajudaram a construir esta história", afirma.

Comemorando o passado, mas com os olhos no futuro, a Pi Creative Studio reafirma seu compromisso com a excelência criativa, na busca contínua por inspirar marcas e conectando histórias por muitos anos mais.

Sobre a Pi Creative Studio

A Pi Creative Studio é uma agência criativa 360° (isto é, que endereça uma oferta de serviços muito abrangente e completa), composta por profissionais experientes, reunidos em equipas multidisciplinares nas suas diversas áreas de actuação: design gráfico e de comunicação, design de ambientes, webdesign, branding, packaging, ilustração, vídeo, multimédia, UX/UI, publicidade e marketing.





CÂMARA DE COMÉRCIO
E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA



MODA BRAGA'25: AEB volta a destacar qualidade e dinamismo do comércio local

A Praça – Mercado Municipal de Braga voltou a ser palco de uma noite memorável com a realização do Desfile Moda Braga'25, promovido pela Associação Empresarial de Braga (AEB), em parceria com o Município de Braga. A passerelle instalou-se ontem no coração da cidade e atraiu centenas de pessoas para uma celebração única da moda local.

Com a participação de 28 lojas de Braga e mais de 50 modelos amadores, o desfile apresentou as novas coleções Primavera/Verão 2025 de vestuário, calçado e acessórios para homem, mulher e criança, num espetáculo marcado pela diversidade, criatividade e elegância.

Para além da moda, a noite contou com momentos de música ao vivo, protagonizados por Luís Santos e Catarina Lopes, atuações da escola Dança Clássico – Contemporânea e o ritmo do DJ Emídio, que animou as apresentações ao longo de toda a noite. A produção visual esteve a cargo da equipa de António Cabeleireiros, responsável pela maquilhagem e cabelos dos modelos.

“Mais do que um espetáculo de moda, este evento é uma mostra viva do comércio tradicional, que leva as lojas até aos consumi-

dores, reforçando os laços entre comerciantes e clientes e promovendo o que de melhor se faz na cidade.”, destacou o Presidente da AEB, Daniel Vilaça, durante o evento.

A iniciativa reafirma o compromisso da AEB com a dinamização do comércio local, promovendo a visibilidade das marcas de Braga e incentivando uma ligação mais próxima com os clientes. Os resultados das edições anteriores comprovam o impacto positivo do evento, com o aumento das visitas e das vendas nas lojas participantes.

“Este evento é já uma referência incontornável na programação cultural da cidade. É um evento feito de Braga para Braga. Um desfile construído com o talento das nossas lojas, dos nossos profissionais e da nossa comunidade. É a prova de que o comércio local tem identidade, qualidade e uma força criativa capaz de mobilizar e dinamizar a cidade”, concluiu Daniel Vilaça.

Com organização assegurada pela AEB, o Moda Braga'25 demonstrou, mais uma vez, que a moda pode ser uma força mobilizadora e um motor de valorização económica e cultural da cidade.



SMAT – SANTA MARIA TRAIL

Evento transforma a Ilha do Sol num palco de aventura

Por: Trail-Running.pt (Rita Vicente) Fotos: SMAT



No passado dia dezasseis de maio, realizou-se a quinta edição do Santa Maria Trail (SMAT), um evento magistralmente organizado pela Casa do Povo de São Pedro. A edição deste ano reuniu cento e setenta e cinco atletas de oito nacionalidades, num ambiente marcado pela superação, diversidade e profunda ligação à natureza da ilha.

Santa Maria: Um palco natural para o trail running

Situada no extremo sudeste do arquipélago dos Açores, a ilha de Santa Maria destaca-se pela sua paisagem única e pelo clima ameno e seco, que lhe vale a alcunha de Ilha do Sol. Com campos verdejantes, praias douradas e águas azul-turquesa, alia tradição e beleza natural, proporcionando um cenário perfeito para a prática de trail running.

Percursos exigentes e momentos inesquecíveis

Num só dia, decorreram as provas de Trail Ultra, com cinquenta e cinco quilómetros, Trail Longo, com trinta e cinco quilómetros, Trail Curto, com vinte quilómetros, e Mini Trail, com dez quilómetros. Os percursos, tecnicamente exigentes mas meticulosamente planeados, atravessaram trilhos, caminhos agrícolas e florestais e linhas de água do concelho de Vila do Porto.

Para Ana Almeida, da equipa Active Clube, terceira classificada na geral feminina da prova de trinta



e cinco quilómetros, a experiência foi memorável: “Tem um excelente equilíbrio entre subidas e descidas técnicas, com ribeiras — é exatamente o tipo de desafio que procuramos no trail. Já participei nas provas de vinte, trinta e cinco e cinquenta e cinco quilómetros; este ano decidi correr os trinta e cinco. A subida de São Lourenço é icónica pelos seus degraus — olhar para trás e ver o percurso percorrido é uma sensação incrível. Por volta das dez horas da manhã, o sol estava radiante. Santa Maria é realmente uma experiência imperdível: diferentes tipos de terreno, companheirismo e uma natureza deslumbrante... vale mesmo a pena.”

Organização impecável e impacto na comunidade

O organizador Carlos Borges destacou o sucesso

da quinta edição e o impacto gerado na ilha: “O balanço desta edição é muito positivo. Temos recebido um excelente feedback, tudo correu bem e conseguimos resolver rapidamente qualquer imprevisto. Para nós, foi a melhor edição de sempre. O impacto económico foi significativo e a resposta da comunidade, extraordinária. Um agradecimento especial aos voluntários, bombeiros e equipa de sinalização — sem eles, nada disto seria possível.”

O SMAT distinguiu-se pelo equilíbrio entre exigência física e excelência organizativa, com percursos desenhados ao pormenor para garantir não só a fluidez da prova, mas também uma ligação genuína ao território. O evento demonstrou, mais uma vez, que desporto, natureza e hospitalidade podem coexistir numa harmonia única.



CARNEIRO

Carta Dominante: Valet de Espadas, que significa que deve estar Vigilante e Atento.
Amor: Não se deixar abater por uma discussão. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor!
Saúde: Seja mais otimista!
Dinheiro: Procure terminar um projeto dentro do prazo estabelecido.
Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 48
Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 3 de Copas, que significa Conclusão.
Amor: Esclareça com o seu par tudo o que possa prejudicar a harmonia da sua relação.
Saúde: Durante este período é possível que venha a ter alguns problemas musculares.
Dinheiro: Nunca desista dos seus sonhos!
Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30
Pensamento positivo: Estou atento a tudo o que se passa à minha volta.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
Amor: Liberte a criatividade que existe dentro de si e aprenda a encontrar soluções de forma mais original.
Saúde: É possível que se sintam fisicamente enfraquecidos.
Dinheiro: Seja firme, mas justo, com as pessoas quem trabalha.
Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42
Pensamento positivo: Dedico-me às pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência.
Amor: Mantenha a calma. Que a sabedoria seja a sua melhor conselheira!
Saúde: Não estão previstas dificuldades, no entanto evite cometer excessos.
Dinheiro: Faça um esforço redobrado por manter a concentração.
Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39
Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão.
Amor: Alguns momentos menos agradáveis poderão assombrar a sua vida amorosa. Não se deixe dominar por maus presságios!
Saúde: Tendência para algum mau humor e irritabilidade.
Dinheiro: Finalmente, poderá conseguir um aumento pelo qual esperava.
Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47
Pensamento positivo: Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso.
Amor: Procure passar mais tempo com a sua família. Olhe em frente e verá que existe uma luz ao fundo do túnel!
Saúde: Durante este período poderá ser incomodado por fortes dores de cabeça.
Dinheiro: O bom ambiente profissional ajudará a aumentar a qualidade do trabalho.
Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49
Pensamento positivo: Eu sei que mereço ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério.
Amor: Faça os possíveis por estar mais perto de um amigo muito querido.
Saúde: O seu organismo vai agradecer-lhe o contacto com o ar puro.
Dinheiro: Momento favorável ao estudo.
Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48
Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
Amor: O seu par poderá estar demasiado exigente. Seja tolerante e dedicado.
Saúde: Faça desporto, mas opte por modalidades que ajudem a aumentar a resistência física.
Dinheiro: Aprenda a ser um bom gestor das suas poupanças. Aos poucos irá ver a diferença na sua conta.
Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48
Pensamento positivo: Vivo cada momento com felicidade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada.
Amor: Trabalhe mais o seu lado espiritual. Descubra a força e a coragem que tem dentro de si!
Saúde: Tenha mais atenção ao seu peso.
Dinheiro: É possível que receba um convite de trabalho muito aliciante.
Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40
Pensamento positivo: A alma não tem idade, jamais envelhece!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
Amor: Esteja atento aos sinais do Cupido, pois é possível que venha a conhecer um novo amor.
Saúde: As tensões acumuladas podem fazer com que se sintam cansados.
Dinheiro: Esforce-se por conseguir atingir os seus objetivos profissionais. Tenha a ousadia de sonhar!
Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29
Pensamento positivo: Procuro manter-me sereno e ouvir a voz de Deus!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.
Amor: Aposte nos seus sentimentos.
Saúde: Evite pegar em pesos e adote uma postura mais correta, pois a humidade poderá fazer com que sintam fortes dores na coluna.
Dinheiro: Aproveite o seu dinamismo para se concentrar ao máximo nas suas tarefas profissionais. Que o sucesso esteja sempre consigo!
Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49
Pensamento positivo: O meu coração está disponível para o Amor.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: Cavaleiro de Ouros, que significa Maturidade.
Amor: Proteja as suas emoções tornando-se cada dia que passa num ser humano mais forte e então sim, será feliz!
Saúde: Consulte um dentista, pode estar a precisar.
Dinheiro: Evite fazer gastos desnecessários. Compre apenas aquilo que realmente necessita.
Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33
Pensamento positivo: Eu venço os meus medos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais
perto de si!

Centro
Maria Helena
(00351) 210 929 030

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

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



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





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 bragueses, 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 braguese 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

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