

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

sim[®]

308
JULHO 2025

f revistasim

@ revistasim.pt

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



TrofaSaúde
BragaSul

**A SAÚDE DAS CRIANÇAS
NAS MÃOS DE QUEM CUIDA
COM CONFIANÇA E DEDICAÇÃO**



SERVIÇO DE PEDIATRIA: DO NASCIMENTO À ADOLESCÊNCIA, UMA RESPOSTA CLÍNICA DEDICADA À SAÚDE INFANTIL

Na Pediatria do Trofa Saúde Braga Sul, cada criança é acompanhada com dedicação, proximidade e excelência. Conheça a equipa que cresce com as famílias.

A Pediatria é a especialidade médica dedicada a acompanhar, desde o nascimento até aos 17 anos e 364 dias, o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes. É a área que vigia e zela pela saúde física, emocional e social, atua na prevenção de doenças, na promoção de hábitos de vida saudáveis e na realização de diagnósticos, na orientação, tratamento e acompanhamento contínuo com um olhar humano e empático.

O acompanhamento regular em Pediatria é fundamental para garantir um crescimento saudável, onde se promove o bem-estar e uma vida saudável das crianças e adolescentes.

No Serviço de Pediatria do Trofa Saúde Braga Sul, contamos com uma equipa de cinco Pediatras que fazem parte integrante do quadro clínico do Hospital, que garantem a assistência e seguimento integral, completo e personalizado, centrado na criança e na família, num ambiente acolhedor, humanizado e de confiança.

A nossa equipa presta cuidados nas mais diversas valências, nomeadamente na Consulta Externa, no Serviço de Atendimento Permanente Pediátrico e apoio à Neonatologia, sempre com compromisso e dedicação.

ATENDIMENTO PERMANENTE PEDIÁTRICO 24H

O Serviço de Atendimento Permanente Pediátrico funciona 24 horas/365 dias por ano e conta com equipas de médicos e enfermeiros com treino e experiência para prestar cuidados adequados aos casos mais críticos.

CENTRO PEDIÁTRICO TROFA SAÚDE

No Trofa Saúde Braga Sul, os cuidados pediátricos estão organizados num espaço pensado especialmente para crianças e adolescentes. Aqui, os mais novos são recebidos num ambiente acolhedor, por equipas experientes e dedicadas. É possível aceder a várias especialidades médicas e terapêuticas focadas na idade pediátrica, garantindo um acompanhamento completo e coordenado, desde a prevenção ao diagnóstico e tratamento. Sendo a Pediatria uma área multidisciplinar, articulamos com outras áreas/especialidades com diferenciação pediátrica:

- Cardiologia Pediátrica
- Cirurgia Pediátrica
- Pedopsiquiatria
- Psicologia da Infância e Adolescência
- Medicina Física e Reabilitação
- Otorrinolaringologia
- Oftalmologia
- Dermatologia
- Ortopedia Infantil
- Terapia da Fala
- Terapia Ocupacional
- Osteopatia
- Medicina Dentária
- Nutrição
- Radiologia

Para além desta equipa multidisciplinar é, ainda, possível realizar exames complementares de diagnóstico, como análises clínicas, ecografias, tomografias computadorizadas (TAC), ressonâncias magnéticas, eletrocardiogramas, entre outros... para uma avaliação mais completa e precisa.

No futuro pretendemos continuar a fazer crescer o nosso serviço, com a abertura de uma unidade de internamento de Pediatria, de forma a melhorarmos os cuidados prestados à população pediátrica da região.

A equipa de Pediatria do Trofa Saúde Braga Sul tem como missão assegurar um cuidado de excelência, baseado no compromisso, na dedicação, no rigor clínico e acima de tudo, mais humanizado e próximo das crianças, adolescentes e das suas famílias.

Cuidar da saúde das crianças e adolescentes é cuidar do futuro, é investir para o desenvolvimento de adultos saudáveis e felizes.



Centro Pediátrico Trofa Saúde: um espaço multidisciplinar dedicado à saúde infantil



A equipa que cuida dos mais pequenos no Trofa Saúde Braga Sul:



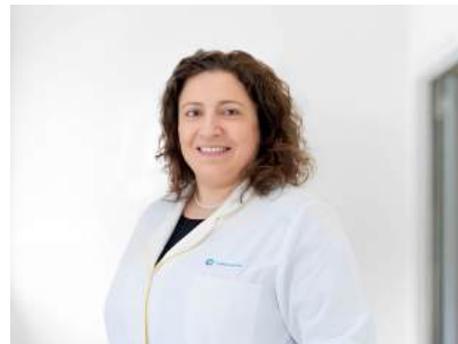
Dr.ª Ana Margarida Leite (OM59029)

Consulta Pré-natal, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Neonatologia Pós Alta,
Consulta do Adolescente



Dr.ª Beatriz Beltrame (OM40560)

Consulta Pré-natal, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Neonatologia Pós Alta,
Consulta Alergologia Pediátrica



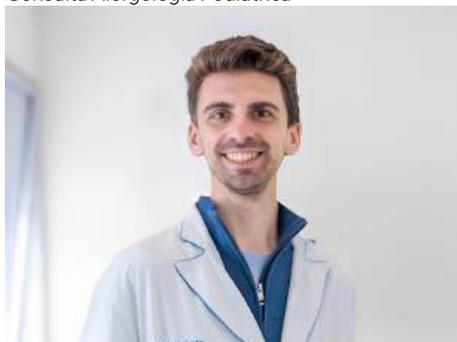
Dr.ª Gabriela Marques Pereira (OM42398)

Consulta Pré-natal, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Desenvolvimento e
Aprendizagem, Consulta Neonatologia Pós Alta



Dr.ª Gabriela Reis (OM61364)

Consulta Pré-natal, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Neonatologia Pós Alta,
Consulta do Adolescente



Dr. Nuno Vilas Boas (OM64835)

Consulta Pré-natal, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Neonatologia Pós Alta,
Consulta Do Adolescente, Consulta Obesidade



Dr.ª Filipa Raposo (OM48701)

Consulta Medicina do Viajante, Consulta Pediatria/
Neonatologia, Consulta Neonatologia Pós Alta,
Consulta Pneumologia/ Alergologia



Dr.ª Joana Jardim (OM47153)

Consulta Pediatria/ Neonatologia, Consulta
Neonatologia Pós Alta, Consulta Nefrologia



Dr.ª Sílvia Mota (OM57652)

Consulta Pediatria/ Neonatologia



Dr.ª Nicole Silva (OM44014)

Consulta Pediatria/ Neonatologia



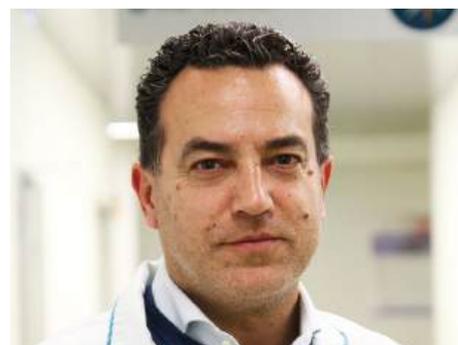
Dr.ª Catarina Carvalho (OM52915)

Consulta Pediatria/ Neonatologia



Dr. Arnaldo Cerqueira (OM43729)

Consulta Pediatria/ Neonatologia



Dr. António Costa (OM31843)

Consulta Pediatria/ Neonatologia



app TrofaSaúde24

Cuidamos de si,
em cada fase da vida.
Escolha o seu Médico
de Família Trofa Saúde
na *app* TrofaSaúde24

Download da app TrofaSaúde24



APP TROFASAÚDE24



253 680 200



GERAL@TROFASAUDE.COM





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



wells

//ABANCA

Deloitte.



Nestlé

outsystems



Regus™

VIEINOR

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

Rua Doutor Gonçalo Sampaio, 21-23
Shopping Liberdade Street Fashion
Braga



AVÓS



Instituído legal e oficialmente em Portugal desde 2003, o Dia dos Avós é celebrado a 26 de julho, mas o Papa Francisco decretou-o Dia Mundial dos Avós e Idosos em 2020, a celebrar no quarto domingo do mês de julho. Na região do Minho, vários municípios e instituições 'dão as mãos' neste dia especial promovendo encontros intergeracionais e permitindo o contato entre mais velhos e mais novos, mesmo que não sejam 'avós e netos'. Uma iniciativa que considero salutar, obviamente, sobretudo quando vivemos tempos em que os verdadeiros avós e netos, unidos pelos laços de sangue, mal se vêem: uns porque estão longe da sua terra-natal, outros porque se lembram, apenas, de visitar os seus ente-queridos nos lares uma vez, por acaso. E o tempo vai passando... Há outras prioridades e, um dia, a morte bate à porta e a notícia devastamos em lágrimas que podiam ter sido vertidos em muito mais sorrisos, carinhos, afetos e visitas.

Não tenho a menor dúvida do quão privilegiada fui durante toda a minha vida. Acaba de fazer um ano que perdi a minha última avó ainda viva – a avó Maria – e foi um choque emocional tão grande que, por vezes, ainda me custa a acreditar. Tinha a sensação de que ela era imortal.

O meu primeiro avô, Adérito, partiu com a idade que eu tenho hoje: 46 anos, vítima de cancro. Eu tinha cinco. Dele guardo somente breves memórias. Pequenos instantes que nunca se apagaram. Foi com a minha avó Maria (sua esposa) e os meus avós paternos – Nazaré e João – que cresci.

Tive a sorte de todos os meus avós viverem perto de mim. Às vezes permaneciam connosco em casa. Sei que a mulher que hoje sou é a eles que devo. Trago-os comigo. Dentro de mim. Sou o prolongamento do seu sangue, uma extensão, um mix de forças e fraquezas, dificuldades e sacrifícios, histórias, ditos e contos que cultivaram a minha imaginação e moldaram a minha forma de ser. A coragem, dureza de caráter, o dar valor à terra e à família é o maior legado que me deixaram. Eu dei-lhes todos os mimos que pude: abraços e muitos, muitos beijos, mesmo na fria face da última despedida. Entre nós, nunca houve trocas. Foi sempre reciprocidade. Amor. Um amor sem peso e sem medida. Incondicional.

Sei bem que a distância é, hoje, o impedimento para muitas crianças e jovens terem a possibilidade destas vivências, mas também sei que há muitos idosos (avós) abandonados pelos familiares, seja entregues às IPSS, seja entregues a si próprios. Apesar de muitas destas dificuldades serem assistidas pelas instituições mais próximas como as juntas de freguesia e apesar da delicadeza dos assistentes que possam sentir, há um vazio por preencher. Falo de afetos. Do afeto dos seus.

Tenho esperança que se deixem afetar por estas palavras.

Boas férias, se possível, junto dos avós.

*Segue o teu destino,
Rega as tuas plantas,
Ama as tuas rosas.
O resto é a sombra
De árvores alheias.*

Fernando Pessoa
(Odes de Ricardo Reis)



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:
Auíra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:
Andreia F. Martins

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

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

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

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

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

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

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

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Mensal

Statuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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**

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

MIOPIA? APROVEITAR O VERÃO PARA MUDAR COMPORTAMENTOS!

Prof.^a Doutora

**SANDRA
GUIMARÃES**

- ✓ Médica-Cirurgiã Oftalmologista
- ✓ Especialista e Consultora em Oftalmologia (Ordem dos Médicos)
- ✓ Doutorada em Medicina, Oftalmologia Pediátrica (Universidade do Minho)
- ✓ Prof.^a Auxiliar da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa



Tem-se falado muito sobre o aumento da miopia em crianças. É mesmo um problema crescente?

É verdade, e os números são bastante preocupantes. A miopia está a aumentar em todo o mundo, especialmente em países desenvolvidos. Estudos indicam que, até 2050, metade da população mundial poderá ser míope. Em Portugal, também notamos esse crescimento nas consultas, mas não temos dados. Num estudo revelado este mês, ficamos a saber que 24% dos europeus são míopes, variando entre 12% na Finlândia e 50% na Suécia. Para além disso, crianças que antes só precisavam de óculos na adolescência agora estão a precisar cada vez mais cedo. E quanto mais cedo a miopia começa, mais irá progredir.

Isto é culpa dos ecrãs? Ou há outros fatores envolvidos?

Há vários fatores envolvidos, mas o principal é o estilo de vida atual. As crianças passam muito tempo em ambientes fechados, com pouca luz natural e expostas a tarefas de visão próxima, como tablets, telemóveis, leitura e computador, desde muito pequenas. Esse comportamento estimula o alongamento do globo ocular, que é o que caracteriza a miopia.

Mencionou que o olho da criança “alonga-se” com o tempo e isso causa miopia? É assim?

Exato! A miopia acontece quando o olho é maior do que o normal, ou seja, mais comprido. Quando o olho é mais comprido do que o normal, a imagem deixa de ser focada corretamente na retina e é isso que causa os sintomas da miopia: a criança vê bem ao perto, mas

mal ao longe. Esse crescimento exagerado do olho é o que queremos evitar ou desacelerar, porque quanto mais o olho cresce, maior o grau de miopia mas também maiores são os riscos futuros de doenças potencialmente graves.

Riscos de outras doenças? Mas a miopia não é só precisar de óculos para ver ao longe?

Não se trata apenas de “usar óculos” ou de evitar lentes grossas. O verdadeiro problema é que, à medida que a miopia progride, o olho vai crescendo demais e isso aumenta muito o risco de doenças sérias, como descolamento da retina, glaucoma e degeneração macular que podem levar à perda da visão, cegueira, uns anos mais tarde. Ou seja, o nosso objetivo não é só melhorar a visão com óculos, mas, também, proteger a saúde ocular a longo prazo. Quanto mais cedo atuarmos, melhores as hipóteses de evitar essas complicações.



Mas o olho alonga-se como? Isso é visível? Dá para perceber que o olho é maior?

Não, esse crescimento não é visível externamente. O que vemos entre as pálpebras, a parte branca e a íris, representa menos de 20% do olho. A maior parte do olho está “escondida” dentro da órbita, como se fosse uma bola parcialmente enterrada. Quando falamos em alongamento, referimo-nos ao crescimento do globo ocular para trás, em direção ao nervo óptico, o que só conseguimos medir com aparelhos específicos. Ou seja, mesmo que o olho pareça normal por fora, pode estar a crescer para trás, e é isso que aumenta o grau da miopia e os riscos associados. Um olho normal tem cerca de 23 mm; acima dos 26 mm, já consideramos risco aumentado, e acima de 27 ou 28 mm, o risco de doenças que podem levar à perda irreversível da visão, mesmo com óculos, cresce exponencialmente.

Os pais devem preocupar-se com isso?

Devem estar atentos. Muitas vezes, os pais só percebem quando a criança começa a ter dificuldades na escola ou a aproximar-se muito da televisão. O problema é que a miopia tende a progredir com o tempo e quanto mais cedo ela começa, maior o risco de se tornar mais grave.

Há algo de novo que possa ajudar?

Sim. Recentemente, a WSPOS, a sociedade mundial de oftalmologia pediátrica atualizou as recomendações sobre a abordagem da miopia. Hoje, sabemos que não

basta corrigir a visão com óculos para a criança ver melhor; também precisamos de tentar travar a progressão do crescimento do olho. Felizmente já existem tratamentos que ajudam a travar o crescimento do olho como, por exemplo, colírios (gotas específicas que a criança tem de colocar diariamente) ou óculos com lentes de design especial que têm mostrado bons resultados.

E os hábitos do dia a dia ainda fazem diferença?

Fazem, e muita! A luz natural tem um papel muito importante. As crianças devem passar pelo menos 2 horas por dia ao ar livre. Além disso, é fundamental limitar o tempo de ecrã e fazer pausas durante atividades de perto, como leitura ou uso de tablets.

Soubemos que recentemente adquiriu um equipamento novo...

Sim, tenho procurado estar sempre muito atenta às inovações. Adquiri este mês um EyeSwiftPro que usa tecnologia de “eye tracking”. O meu objetivo é estar sempre atualizada, estudar constantemente e garantir que uso as melhores ferramentas disponíveis. Fico feliz por ter sido a primeira na Península Ibérica a investir neste aparelho, porque isso reflete a minha paixão por trazer sempre os cuidados mais avançados para as crianças que acompanho. Foi nesse sentido que, há três anos, fui também pioneira na aquisição de um biómetro de tecnologia japonesa, específico para a miopia. Esse aparelho mede com elevada precisão o tamanho do olho e permite compará-

-lo com dados normativos para a idade da criança. Assim, consigo avaliar a progressão da miopia e perceber se os tratamentos que faço estão ou não a ser eficazes. Neste momento, tenho uma grande base com dados muito interessantes, o que já me permitiu publicar artigos científicos em revistas internacionais indexadas.

Então, a inovação é algo que lhe interessa significativamente, certo?

Sim, estar ligada às novidades tecnológicas é essencial para garantir tratamentos cada vez mais eficazes e personalizados. Por exemplo, este equipamento com tecnologia de “eye tracking” que adquiri recentemente é muito interessante. É uma ferramenta que permite avaliar a estabilidade do olhar e a coordenação entre os olhos, incluindo a forma como a criança lê, com que atenção, como salta ou não as palavras ou as linhas, sem que a criança precise de ler em voz alta. O aparelho sabe exatamente para onde a criança está a olhar e a dificuldade ou não que está a ter perante um texto. Isto poderá ser especialmente útil em crianças pequenas ou naquelas que têm maior dificuldade de colaboração. Ainda que este aparelho não seja específico para a miopia, ajuda-nos a compreender melhor o funcionamento visual global da criança, o que é essencial para um diagnóstico mais completo e um acompanhamento mais personalizado.

Que sinais devem levar os pais a procurar um oftalmologista pediátrico?

Aproximar-se muito dos objetos, pestanejar para ver ao longe, queixar-se de dores de cabeça ou cansaço visual, ou até um desempenho escolar inesperadamente baixo podem ser sinais de alerta.

Mesmo sem queixas, é recomendável fazer uma avaliação oftalmológica por volta dos 3 anos e meio, ou antes, se houver antecedentes familiares.

Para terminar, uma mensagem para os pais?

Cuidar da visão é mais do que usar óculos. É investir na qualidade de vida e no desenvolvimento saudável da criança. A prevenção e o diagnóstico precoce são as nossas maiores armas. E com o avanço da ciência e da tecnologia, conseguimos hoje oferecer soluções muito mais eficazes, desde que cheguem até nós a tempo.



RISCO DE MIOPIA?

FATORES DE RISCO	RISCO BAIXO	RISCO MÉDIO	RISCO ALTO
1º Idade	> 15 aos	10 aos 15 anos	< 10 aos
2º Quantos pais c/ miopia	0	1	2
3º Tempo passado ar livre	> 2,5 h/dia	1,5 a 2,5 h/dia	0 a 1,5 h/dia
4º Tarefas de perto*	0 a 2 h/dia	2 a 3 h/dia	> 3 h/dia
5º Erro refrativo inicial			<+ 0,75D aos 6/7 anos
Progressão no último ano	< 0,50D	0,50 a 1,25D	> 1,25D
6º Comprimento axial (percentil)	P<75	P<90	P>90

*fora do horário escolar; h=horas; D=dioptrias

Risco baixo: Discutir o controlo da miopia com o seu oftalmologista pediátrico; consultas de vigilância anuais

Risco médio: Discutir e começar o controlo da miopia com o seu oftalmologista pediátrico; consultas de vigilância semestrais

Risco alto: Começar o controlo da miopia urgentemente com o seu oftalmologista pediátrico; consultas de vigilância semestrais

COMPORTAMENTO NA PREVENÇÃO E RISCO DE MIOPIA

AUMENTO DO TEMPO AO AR LIVRE:

- Evidência robusta mostra que passar mais tempo ao ar livre reduz o risco de miopia.
- Exposição diária ≥ 2 horas à luz natural parece ajudar a prevenir o início e a progressão da miopia.
- A intensidade da luz (luminância) é fundamental: >1000 Lux parece ser o limiar protetor.
- Mesmo à sombra ou com óculos de sol, os níveis de luz exterior superaram os interiores.

REDUÇÃO DO TEMPO EM TAREFAS DE PERTO:

- Trabalho próximo excessivo (como ler ou usar ecrãs) está associado a maior risco de miopia.
- Uma meta-análise mostrou um risco 80% maior de desenvolver miopia em crianças com mais atividade de perto.
- Recomenda-se fazer pausas frequentes durante o trabalho de perto.

(fonte: consenso 2025 da Sociedade mundial de oftalmologia pediátrica e estrabismo, WSPOS)



@SANDRAGUIMARAES_OFTAL

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA



Já abriu em Braga

A FUSÃO ÍTALO-MEDITERRÂNICA QUE CONQUISTA CORAÇÕES

Depois do sucesso em Espanha e em Lisboa, o prestigiado restaurante La Mafia se sienta a la mesa chega agora a Braga, prometendo transformar a experiência gastronómica da cidade. O novo espaço encontra-se num dos locais mais icónicos da Bracara Augusta — o edifício do Liberdade Street Fashion — e beneficia da conveniência de um parque de estacionamento de fácil acesso.

Com um conceito único, que alia cozinha de autor à fusão italo-mediterrânica, o La Mafia se sienta a la mesa destaca-se pela excelência dos seus pratos, preparados numa cozinha própria, onde cada detalhe é pensado ao mais alto nível. O ambiente sofisticado e acolhedor faz deste restaurante o lugar ideal para refeições em família, encontros com amigos ou almoços de trabalho — com a comodidade de poder fazer reservas online.

A nova carta é uma autêntica viagem de sabores: criativa, exclusiva e surpreendente. Uma amálgama de ingredientes frescos, combinações ousadas e receitas originais que prometem encantar até os paladares mais exigentes.

O La Mafia se sienta a la mesa oferece ainda um menu executivo cuidadosamente elaborado, perfeito para quem procura uma refeição requintada em pouco tempo, sem abdicar da qualidade.

Agora também em Braga, venha descobrir um espaço onde a paixão pela gastronomia se vive à mesa. Deixe-se surpreender por uma equipa atenciosa, pronta a proporcionar uma experiência inesquecível.

Braga nunca mais será a mesma. Bem-vindo ao La Mafia se sienta a la mesa — onde comer é um prazer com assinatura.



LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

ESTAMOS AL DENTE EM:

Rua Doutor Gonçalo Sampaio, 21-23
Shopping Liberdade Street Fashion
Braga

Do silêncio ao futuro: São Geraldo renasce

RICARDO RIO GARANTE QUE *MEDIAARTS CENTRE* SERÁ “VERDADEIRAMENTE EMBLEMÁTICO E IMPACTANTE PARA BRAGA”

Texto: **Patrícia Sousa**

Há edifícios que dormem durante décadas, mas acordam para mudar uma cidade inteira. O antigo Cineteatro São Geraldo, fechado desde 1995, prepara-se para renascer com uma nova identidade: Media Arts Centre. Um projeto que, nas palavras do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, será “verdadeiramente emblemático e impactante para Braga” — não apenas pelo que devolve à cidade, mas pelo que projeta para o futuro.

O projeto, avaliado em cerca de 14 milhões de euros, quer devolver vida a um bairro que perdeu ritmo com a saída do Hospital e, ao mesmo tempo, colocar Braga num patamar internacional. Com um auditório flexível para até 800 pessoas, uma blackbox para 500, restaurante, espaços criativos e tecnológicos, o novo Media Arts Centre faz jus ao título que Braga ostenta desde 2017: Cidade Criativa da UNESCO no domínio das Media Arts.

Mas este não foi um caminho linear. “Descobrimos patologias estruturais do edifício que obrigaram a mudar o projeto várias vezes”, confessou Ricardo Rio. Ainda assim, garante que o resultado vai muito além do esperado: “Trata-se de um projeto extraordinário que contribuirá para a afirmação cultural da cidade e para a sua projeção nacional e internacional. Terá ainda a capacidade de reabilitar uma zona da cidade que perdeu algum dinamismo com a saída do Hospital”.

E se a história do São Geraldo é marcada por mudanças, também o vizinho edifício Pé Alado terá uma nova vida. A atual sede da Junta da União de Freguesias de São Lázaro e São João de Souto será demolida devido a problemas estruturais, dando lugar a uma solução arquitetónica moderna que “vai proporcionar condições de trabalho modernas e funcionais para todos”, destacou o edil.



Ricardo Rio, que não estará no corte da fita, parece tranquilo com isso: “Felizmente, há muitos projetos em que não vou cortar a fita: Fábrica Confiança, Ínsula das Carvalheiras, Pavilhão do ABC. Fico satisfeito é por ver estas obras a avançar.” Para o autarca, o importante é garantir que Braga cresce e transforma-SE: “O São Geraldo - Media Arts Centre é um projeto transformador e arrojado, um marco nacional e internacional.”

Mais do que um edifício, o novo Media Arts Centre quer ser uma ponte entre o passado e o futuro, entre a tradição e a inovação. E no coração de Braga, onde durante décadas se ouviram gargalhadas, aplausos e projeções de cinema, vai nascer um espaço pensado para desafiar a criatividade, a tecnologia e a arte. Um palco pronto para a cidade escrever o próximo ato da sua história cultural.

BRAGA VIVE O VERÃO NA RUA

Braga vive um verão repleto de cultura com o programa ‘Ares de Verão’, que decorre até ao final da estação e transforma jardins, praças e ruas em palcos abertos a todos. A iniciativa inclui o Verão no Parque, pensado para toda a família, com teatro, jogos, caminhadas e ateliers criativos, inserido no ATLAS – Programa de Mediação Cultural alinhado com a Estratégia Cultural 2020-2030.

A programação destaca ainda vários festivais: o Nova Arcada Braga Blues, que traz o blues à Praça Municipal; o Mimarte, festival de

teatro com artistas de sete países no âmbito de Braga 25 – Capital Portuguesa da Cultura; o Vaudeville Rendez-Vous, que leva circo contemporâneo a vários concelhos da região; e o Festival Internacional de Folclore, que celebra tradições de países como Portugal, Argentina ou Costa do Marfim.

Em agosto, as Tardes de Domingo no Parque da Ponte valorizam o folclore local, e o Festival ESTEOESTE regressa com concertos ao ar livre, reunindo artistas e bandas nacionais em dois palcos, numa celebração da cultura e da comunidade bracarense.

BRAGA25
CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

**PROGRAMA
JUL-SET
BRAGA25.PT**



Caetano
Auto



**MARCAÇÃO
SERVIÇO
ONLINE**

É FÁCIL E COMPENSA!

**20€
OFERTA***

#SemStress

*Oferta válida para marcações online de valor superior a 100€.



Caetano
Auto

462€ MÊS +IVA

TOYOTA
PROACE MAX



- 60 MESES
- PNEUS ILIMITADOS
- SEGURO DANOS PRÓPRIOS
- IMPOSTOS INCLUIDOS
- MANUTENÇÃO
- VIATURA DE SUBSTITUIÇÃO

373€ MÊS

TOYOTA
YARIS CROSS



- 60 MESES
- PNEUS ILIMITADOS
- SEGURO
- IMPOSTOS INCLUIDOS
- MANUTENÇÃO
- VIATURA DE SUBSTITUIÇÃO

Condições sujeitas a aprovação financeira por parte da KINTO Portugal, S.A.. Válido para Contrato de Aluguer Operacional para a Viatura, pelo prazo de 60 meses e 50 000 km. Esta simulação inclui manutenção, seguro danos próprios com franquia de 4%, pneus ilimitados, viatura de substituição, assistência 24h e gestão de sinistros, impostos e IVA à taxa legal de 23%. O PVP das viaturas e as rendas associadas cujos seus valores são apresentados em euros (e objeto de arredondamento), estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Imagem não contratual. Campanha limitada ao stock existente e a Portugal Continental até dia 31 de agosto de 2025. Campanha não válida para Rent-a-car e TVDE.



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

geral@gastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



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



Foto: Estela Silva

Teresa Ruão

Pró-Reitora para a Comunicação
Institucional da Universidade do Minho

UMA UNIVERSIDADE QUE SE RENOVA CONTINUAMENTE NUMA PALETA INFINITA DE CORES

A Universidade do Minho promove o Concurso Nacional de Acesso 2025

As Universidades públicas em Portugal foram, nas últimas décadas, palco de uma renovação que se refletiu na forma como olham para a comunicação com os seus públicos internos e externos. A comunicação constituiu uma forma basilar de partilhar o conhecimento produzido nas instituições de ensino superior (IES), mas também de prestar contas pelo investimento estatal de que beneficiam, demonstrando a sua relevância no desenvolvimento das regiões e do país, enquanto agentes de qualificação das populações e de produção do saber. De resto, no quadro das Universidades públicas, como o é o caso da Universidade do Minho, a tríade orientadora de ensinar, investigar e contribuir para a sociedade enquadra-se numa missão maior: uma missão de serviço público.

De entre as dimensões desse serviço público, destacamos o papel do Ensino Superior na formação dos jovens (e na capacitação da população adulta), atuando as Universidades como “elevadores sociais” na construção de sociedades mais justas, esclarecidas e inclusivas. E estamos certos de que os mundos que se abrem aos jovens que recebemos nas nossas salas de aula justificam o trabalho e o investimento que fazemos – e continuaremos a fazer! – num ensino de qualidade e alinhado com os padrões de outras IES de referência em todo o mundo.

Na verdade, as comunidades que nos rodeiam são a nossa maior fonte de inspiração e o seu desenvolvimento constitui a razão de ser de uma Universidade. Já os nossos estudantes, em particular, constituem a força motriz da atividade que levamos a cabo. Por es-

tas razões, e porque as Universidades públicas devem ser permanentes agentes de serviço público, cabe-nos ir ao encontro destes potenciais estudantes num momento decisivo como o final do 12o ano de escolaridade. Para isso, a Universidade do Minho definiu uma estratégia de comunicação com um propósito: dotar os jovens estudantes do ensino secundário de capacidade de decisão informada sobre os próximos passos da sua vida.

Uma comunicação para a inclusão, diversidade e igualdade

É missão da comunicação da Universidade do Minho exprimir todo o potencial que a instituição tem em si e que concorre para o desenvolvimento da Sociedade. Referimo-nos a todas as nossas áreas de ensino, a todos os campos científicos, a todas as expressões culturais, a todos parceiros que temos no território, e, acima de tudo, a todas as pessoas que trabalham diariamente na prossecução da missão pública da instituição. Porque são estes nossos projetos e as nossas pessoas que – a partir de uma multiplicidade de competências – dão vida e cor à comunidade UMinho que é diversa, rica e vibrante.

O projeto de comunicação da instituição, materializado também na comunicação a propósito do Concurso Nacional de Acesso 2025, tem, assim, no seu cerne a afirmação de uma comunidade plural e aberta ao mundo. Uma ideia concretizada num trabalho conjunto entre o Gabinete de Comunicação e Imagem da instituição e a Comissão Coordenadora de Comunicação da UMinho, sendo este último grupo composto por representantes de todas as nossas Escolas e Institutos, as estruturas que gerem a oferta formativa da Universidade, de modo dinâmico e altamente especializado.



Do trabalho conjunto e alinhado destas equipas, nasceram várias iniciativas de divulgação da oferta formativa da UMinho para o ano letivo de 2025/26 e, acima de tudo, de promoção do acesso dos jovens ao ensino superior. O Verão no Campus é uma dessas atividades e tem trazido centenas e centenas de potenciais estudantes à Universidade para uma semana de informação, experimentação e criação de memórias, de afetos, de ligação a uma instituição que, ainda não sendo sua, começa a ocupar um lugar especial no seu universo de significados.

O Verão no Campus vai já na sua 17ª edição e é uma atividade reconhecida pelas escolas secundárias da região, câmaras municipais, nossas parceiras, professores, famílias e, sobretudo, estudantes. Nos últimos 3 anos (e depois da pausa pelo eclodir da pandemia), recebemos mais de 1000 jovens nos campi da UMinho em Braga e Guimarães, para um programa de atividades altamente personalizado, a que acrescem os quase 400 estudantes que receberemos este ano, selecionados a partir de uma bolsa de mais de 850

candidaturas. E os estudos mostram que este investimento vale a pena: não só pela motivação que imprimimos a estes jovens para entrarem numa IES, mas porque conseguimos que, no Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior, 60% dos participantes do 12º ano escolham a UMinho em primeiro lugar.

O Verão no Campus é uma maratona, como qualquer trabalho de comunicação estratégica cujos resultados, muitas vezes, só se sentem a longo prazo. Os participantes vêm, conhecem, envolvem-se, escolhem-nos, tornam-se nossos. E, tornando-se nossos estudantes, querem voltar à atividade, agora como monitores. Enquanto monitores do Verão no Campus desempenham uma função absolutamente única: a de ser embaixadores da UMinho. De resto, os mais genuínos e orgânicos que podemos ter. Multiplicadores de uma mensagem que inclui, que acolhe, que quer ser casa para todos. Vestem a camisola e nunca a tiram, mesmo quando é tempo de partir, de seguir caminho fora da Universidade, enquanto profissionais completos – e que muito nos orgulham.



**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



   AutoFixLda
www.autofix.pt



www.autofix.pt

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



Extremo apaga fronteiras

RIO ASSEGURA QUE FESTIVAL “TEM POTENCIAL PARA ATRAIR UM PÚBLICO DIVERSO”

E se, num só dia, o nascer do sol marcasse o compasso de uma viagem sonora por um território onde já não importa saber se estamos em Braga ou em Guimarães? Assim será o Festival Extremo, no próximo dia 26 de julho, no monte da Falperra. Para o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, esta jornada de 20 horas “tem potencial para atrair um público diverso”.

Pelas encostas, capelas e clareiras, surgem concertos, performances, oficinas e caminhadas que convidam a escutar não só a música, mas também o silêncio das pedras, o rumor das árvores e a história gravada neste lugar sagrado. É um festival-peregrinação, onde a arte serve de guia entre dois concelhos que, nesse dia, se unem na mesma frequência.

Para Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, o Extremo “mostra como a cultura pode unir dois concelhos”, apagando fronteiras no mapa e na mente. Rio defendeu que “a cultura é uma das áreas onde a colaboração entre os dois concelhos mais tem crescido, inspirados também pelo excelente exemplo de Guimarães enquanto Capital Europeia da Cultura”. O presidente da autarquia foi mais longe: “Quem aqui circula raramente sabe se está em Braga ou em Guimarães, o que mostra que, de um lado ou do outro, sentimo-nos sempre em casa”.

O programa arranca ao nascer do sol, às 6h00, com Cody XV e a cenografia de Diogo Mendes, seguindo-se o concerto Dies Irae, de Maria W Horn, na capela de Santa Marta das Cortiças, com quatro vozes femininas portuguesas. A primeira caminhada revela ainda as criações site específico do coletivo Berru e de Cláudia Martinho, que surgem como aparições no caminho, lembrando que, por vezes, basta parar para escutar o que nos rodeia.

No final da caminhada, junto da capela de Santa Marta do Leão, o público pode assistir aos concertos de Alexandre Centeio e Gordan. A manhã termina com a ativação de Sistema Sonoar, projeto multidisciplinar do coletivo Sonoscopia.

A peça da Sonoscopia será o palco de uma das três oficinas do Extremo, onde se incluem uma oficina de pão artesanal, pela padaria Mãe na Massa, e uma oficina de pigmentos naturais pelo coletivo Cave, além de uma visita guiada ao complexo da Falperra pelo historiador de arte Eduardo Pires de Oliveira.

O programa do Extremo inclui ainda um Concerto Para Olhos Vendados, por Luís Antero e um concerto da compositora Clothilde, que acontece na capela de Santa Maria Madalena.

À noite, sobem ao palco, junto da capela de Santa Marta do Leão, Ghosted com três figuras incontornáveis da música exploratória: Oren Ambarchi, Johan Berthling e Andreas Werliin; e William Basinski. O Extremo encerra com um Live Act, às 00h40, a cargo de M3STR.

A organização conta com a parceria da Irmandade da Falperra, Paróquia de S. Tiago de Esporões e as juntas de freguesias de Longos (Guimarães), Esporões (Braga) e União de Freguesias de Nogueira, Fraião e Lamações. O festival tem produção e curadoria da Capivara Azul – Associação Cultural.

Mais do que um festival, o Extremo é uma viagem sem bilhete de regresso: uma chamada para ouvir o que há para além do som, onde termina Braga, começa Guimarães – e o território passa a ser apenas paisagem partilhada.



Festival Namenal 25 & Verão Vila Verde

11 de julho a 12 de agosto

Festa da Juventude

Cartografias

Folclore

Espetáculos musicais

Animação de rua

Teatro e Comédia

Vila Verde

- Praça de Lohmar
- Praça de Santo António
- Avenida do Autarca
- Centro de Artes e Cultura

Vila de Prado

- Faial
- Praça Antunes Lima



Conferencistas de várias partes do globo marcaram presença no evento e fizeram questão de fazer visitas guiadas à cidade de Braga

UMINHO FOI PALCO DE CONFERÊNCIA MUNDIAL PARA DEBATER OS DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA ESCRITA ACADÊMICA

Texto: Marta Amaral Caldeira

Da África do Sul ao Canadá e à China. Ao todo foram 180 os participantes na 13.ª Conferência da Associação Europeia para o Ensino da Escrita Académica, intitulada 'EATAW - Literacias académicas multilíngues: desafios e oportunidades na era da Inteligência Artificial (IA)' que teve lugar em Braga, na Universidade do Minho. A iniciativa decorreu entre os dias 2 e 4 de julho e contou com conferencistas de renome na área Suresh Canagarajah (Universidade do Estado da Pensilvânia, EUA), Julia Molinari (Open University, Reino Unido) e Federico Navarro (Universidade de O'Higgins, Chile), entre muitos mais.

A Conferência EATAW permitiu o cruzamento de perspetivas de toda a partes do mundo sobre a escrita académica, abordando, este ano, de forma mais específica, a maneira como a IA está também a introduzir mudanças nos ambientes universitários, nomeadamente ao nível da escrita académica.

José António Brandão Carvalho, do Instituto de Educação da UMinho, coordenador da organização do evento, assinala que o mais importante é não só analisar os perigos, mas também as vantagens que a IA traz ao universo universitário, frisando que os académicos devem olhar para estas novas tecnologias como "fontes de produção de conheci-

mento", ou seja, como um apoio ao seu trabalho de investigação.

O responsável contou que "esta conferência nasceu precisamente dos Centros de Escrita das universidades e à volta daquilo que eram os Centros de Escrita - estruturas que as universidades da América do Norte Europa Central têm para apoiar os estudantes na vertente da escrita académica".

José António Brandão Carvalho explica que, a partir de certa altura, o tema começa a atrair pessoas ligadas à investigação, sendo, hoje, uma comunidade mundial. "Não há tradição do ensino da escrita académica e com algumas iniciativas das universidades aqui representadas temos a oportunidade de criar uma opção de uma cadeira de disciplina curricular precisamente na área da escrita académica". O responsável destacou, ainda, que a UMinho procurará "sensibilizar os estudantes para a importância da linguagem no desenvolvimento de conhecimentos".

Por outro lado, José António Brandão Carvalho, assinalou que esta é "uma oportunidade para trazer pessoas de vários pontos do globo a Portugal e conhecer o nosso contexto académico, relativamente ao trabalho que desenvolvemos aqui na UMinho, mas também de conhecer a nossa região.



ETHOS PREMIADA COMO UM DOS 10 MELHORES CONCESSIONÁRIOS DA EUROPA PELO GRUPO STELLANTIS



• O Concessionário ETHOS em Braga é o vencedor em Portugal da primeira edição do Stellantis Club of Excellence, uma competição reservada aos concessionários que se destacaram na satisfação do cliente nos 10 principais mercados da Europa.

• Organizada pelo Grupo Stellantis, esta competição contou com grande concorrência entre os Concessionários nacionais de cada país, selecionados tanto por parâmetros internos rigorosos como pelas avaliações dos clientes.

• A ETHOS junta-se assim à elite dos 10 melhores concessionários da Europa, que se convertem numa referência de excelência na gestão da satisfação dos clientes, um fator-chave num mercado cada vez mais competitivo.

18 de junho de 2025 – 100 concessionários, 10 países, 1 vencedor por país e um vencedor geral para a Europa Alargada. Estes são os elementos-chave da primeira edição do Clube de Excelência Stellantis, uma competição reservada aos Concessionários da rede oficial Stellantis que tiveram o melhor desempenho em termos de satisfação do cliente.

Esta primeira edição, que acaba de realizar-se, foi precedida por um intenso processo de seleção dos participantes, classificados com base nos índices nacionais de satisfação do cliente.

O vencedor desta competição no mercado português foi a ETHOS, de Braga. Miguel Braga, proprietário e administrador da ETHOS, recebeu o prémio das mãos de Fábio Catone, Diretor Europeu da marca Jeep e de Pedro Lazarino, Diretor da Stellantis Portugal.

Pedro Lazarino destacou “o serviço prestado pela Ethos ao longo de 57 anos e o crescimento sustentado obtido, mantendo-se fiel aos seus propósitos de servir os clientes com credibilidade e dedicação”. Expressou também o seu desejo de que “este prémio sirva, não apenas, como reconhecimento do trabalho realizado pela equipa da ETHOS, mas também como um incentivo a continuar a procura pela excelência no serviço prestado aos Clientes.”

A Ethos foi fundada em 1968 como concessionário Opel em Braga e em 2000 e 2019 abriu novos concessionários da Opel em Famalicão e Guimarães, respetivamente. Em 2023 aprofundou o seu relacionamento com a Stellantis e passou a representar a Citroën em Braga e Famalicão. Desde abril deste ano representa também a nova marca Leapmotor.

O evento foi presidido por Jean-Philippe Imparato, Diretor de Operações da Stellantis para a Europa Alargada, que afirmou: “Estou orgulhoso por estar aqui com os melhores concessionários europeus, que são um exemplo para toda a nossa rede. Além de celebrar os resultados, vejo este evento como uma grande oportunidade para criar um verdadeiro espírito de equipa e partilhar as experiências mais significativas que impulsionarão os nossos sucessos futuros.”



CITROËN



LEAPMOTOR



O P E L

Ethos
cars and care



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



NO NORTE E NA HABITAÇÃO O GRUPO MOVE TEM SOLUÇÃO!



GRUPO
MOVE

ESTAMOS A RECRUTAR

CONTACTE-NOS!

925 785 916

VISITE-NOS!

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

SAIBA +



   grupomove.pt

10

AGÊNCIAS



JOSÉ PINTO

PRESIDENTE DA RUSGA DE S. VICENTE DE BRAGA

José Pinto é o verdadeiro 'homem do leme' da Rusga de São Vicente de Braga - Grupo Etnográfico do Baixo Minho, associação minhota que acaba de celebrar 60 anos. Um ser inquieto que aos 65 anos pede para ter outra vida sob pena de deixar para trás outras artes como a pintura e o desenho. Enquanto a luz não aparece no 'fundo do túnel', continua a carimbar atividades que perpetuam o percurso de uma instituição de referência no distrito. Com tanto ano de dirigismo, o entrevistado destaca a resiliência de muitos para manter esta tradição tão peculiar na região. Um hino à cultura que tem tido a sapiência de ser mantido de geração em geração.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Carlos Teixeira





NICHOS DE ALMINHAS
DO CONCELHO DE BRAGA

RUSGA DE S. VICENTE
GRUPO ETNOGRÁFICO

Entra na Rusga de São Vicente de Braga em 1979. Como recorda esse dia?

Recordo-me bem. Fui em companhia de um irmão meu e de alguns elementos do Agrupamento de Escuteiros N.º 19 de São Vicente. Estávamos a poucos dias do São João e havia falta de homens para a rusga. Quem estava a liderar decidiu voltar às origens, isto é, a primeira rusga realizada contou com quatro ou cinco elementos dos escuteiros. Assim foi. Apareceram os mais velhos, alguns com cargos de Direção como foi o meu caso onde tinha sido empossado como dirigente há pouco tempo. Pensei que fosse só para aquele ano...no ano seguinte voltou a pedir. Caso não fossemos, a rusga acabaria.

Face ao contexto, decidiu avançar...

Sim, decidi. No entanto, fui claro: para ficar tinha de haver mudanças. Não fazia sentido aparecer unicamente uma vez por ano. Tinha de ser preparada e arranjar um reportório. O grupo nem 30 elementos tinha. Hoje somos o dobro.

Como caracteriza a 'Rusga' que encontrou?

Muito diferente do que é hoje, desde logo pela sua essência. Quando cheguei só eram ensaiadas duas danças para o São João. O tocador – com poucos dotes para a concertina – só tocava um 'Virá' e um 'Malhão' e onde só alguns conseguiam dançar. A atividade resumia-se a isto: fazer a noite de São João e, no dia seguinte, ir ao palco, instalado na Avenida Central, para apurar qual a rusga vencedora do ano. Daí que, mais tarde, tenha adaptado o slogan: '*Rusgas é gente que bai, faz e bem das festas!*'.

Nota alguma mudança pós 25 de Abril no 'espírito rusgueiro'?

A rusga era um grupo de amigos, organizado mais ou menos '*ad hoc*', que pega em alguns tocadores (concertina, violão, bombo, ferrinhos e reque-reque), mais uns ces-tos com um merendeiro e vão desfrutar da noite. O cortejo tinha o propósito de trazer as diferentes freguesias. Após a Revolução, as rusgas transformaram-se em associações culturais e recreativas. O movimento associativo começa a ganhar dimensão. Com designação de 'Rusga', ao longo de 30 anos, fomos a única em Braga. As outras passaram para o estatuto de grupo folclórico o que, na altura, pressupunha um estatuto superior.

Com a essência transformada, como define 'Rusga'?

Aquilo que ainda gosto de fazer sentir aos elementos, que não tiveram qualquer ligação ao passado, é sermos um grupo informal, de

amigos, mas com responsabilidades acrescidas de fomentar e divulgar a cultura popular tradicional. Neste sentido, o 'espírito rusgueiro' tem a ver com a essência mais natural de grupo informal, gente que gosta das tradições minhotas ao nível da dança e do canto.



A 'Rusga de São Vicente' é uma marca. Está no mercado e que se impõe por si. Somos sinónimo de qualidade, com projetos inovadores e sem perder a nossa identidade.

As pessoas notam quando o grupo pertence a uma 'Rusga'?

Aquilo que oço dizer é que as pessoas notam diferenças. Desde logo pela nossa informalidade, pelo espírito festeiro que demonstramos. Porém, para podermos avançar com candidaturas a apoios financeiros, tivemos de abdicar um pouco deste espírito e criar uma personalidade jurídica. Atrasamos este processo o mais que pudemos até que em 1990 passamos a ser uma associação.

O saber é passado de geração em geração com dificuldade ou nem por isso?

Temos feito esse trabalho. O primordial é que os mais novos conheçam a nossa história. Não há provas de admissão, mas temos vídeos que mostram como era a 'Rusga' há 40 anos. Contudo, não é fácil. Por exemplo, a questão da sede (inaugurada em junho 2003) foi uma negociação difícil, porque não queríamos perder a identidade como território. Lembro que na altura – no tempo do presidente Mesquita Machado – recebemos a proposta para irmos para o polo desportivo da Rodovia porque havia muitas salas disponíveis. Negámos porque esvaziava de sentido a nossa máxima de sermos de São Vicente, de sermos desta rua, deste burgo. Há um sentido de pertença por parte das pessoas.

A vossa resiliência justifica serem um símbolo cultural de Braga?

Sem dúvida. A 'Rusga de São Vicente' é uma marca. Está no mercado e que se impõe por si. Somos sinónimo de qualidade, com projetos inovadores e sem perder a nossa identidade.

Fomos dos primeiros grupos a fazer espetáculos temáticos das vindimas. Em meados da década de 80, recuperámos as festas dos Santos Populares no Miradouro de Guadalupe, onde incluíamos as marchas e o festival folclórico. Foi por causa desta nossa atividade que o vereador da cultura à época, Luís Mateus, quis saber quem estava a liderar estes projetos. Foi nessa altura que me lançou o repto para implementar um movimento associativo popular.

Correu bem?

Correu porque esse trabalho já o fazia aqui na 'Rusga'. Tivemos projetos muito interessantes. Lembro o que foi feito na Avenida Central. Tudo era muito cénico, como as desfolhadas, o tempo das vindimadas...todas as iniciativas no âmbito da cultura popular foram iniciadas por mim em finais da década de 80. É por essa altura que surgem os '*Encontros de Reis*', a animação de domingo na Avenida Central, as exposições temáticas na 'Casa dos Crivos' que hoje não existem para muita pena minha pois foram lançados muitos jovens artesãos a trabalharem a madeira, cerâmica, alfaias, tecelagem...

Estar no pelouro da cultura da Câmara de Braga foi o incremento que faltava para impulsionar o impacto da 'Rusga de São Vicente'?

Concordo. Recordo, por exemplo, o impacto que tivemos na 'Expo 98' onde apresentámos quatro vezes o espetáculo que idealizámos ('O Trabalho e a Festa – reminiscências de um passado recente'). Não me sai da memória pelo que provocou e por onde andou. Lembro apenas alguns lugares: Aula Magna de Lisboa, Centro Cultural de Belém, Fórum de Santiago de Compostela. Foi uma honra e um orgulho. No ano passado também tivemos outra produção de grande nível intitulada 'Olha a roda que a saia tem' feita no Mosteiro de Tibães onde reuniu teatro, tradição e música minhota.

"Serões no Burgo/Tertúlias Rusgueiras" é uma aposta que ultrapassa 20 anos. Sei que sente uma afinidade particular por este desafio. Presumo que lhe afague o ânimo...

É verdade (sorri). Iniciámos com figuras do nosso burgo até termos como convidados Ministros, Reitores, gente da área da saúde, poesia, literatura, professores, investigadores. São 20 anos de palestras de forma consecutiva e onde já passaram mais de 500 convidados. Cada serão contempla três momentos artísticos...fomos muito inovadores. A Câmara de Braga, neste sentido, reconhece que somos um grupo pioneiro.



O segredo é explicado pela dedicação desmedida, feita por um núcleo duro que temos. São pessoas que estão aqui há muitos anos. O público pensa que a 'Rusga' tem profissionais a trabalhar para produzir tanta atividade num ano só.

Há outros eventos com o vosso carimbo como é exemplo a 'Rusga Vicentinus visita'

É uma iniciativa com alguns anos. São visitas guiadas a locais de interesse histórico e patrimonial, sugeridas por investigadores ou por

nossa sugestão. Ultimamente, o investigador Eduardo Pires de Oliveira, especialista em arte barroca, tem acompanhado estas visitas. Há visitas fora e dentro do concelho de Braga.

Corrida/Desfile do Entrudo - "Olha o Home, la 'bai' o home!" é um 'cartão-postal' da vossa planificação anual.

Recuperámos esta tradição, bem bracarense, que reúne muita gente. Tinha caído em desuso. Mantivemos o lado primitivo da tradição, com a alteração de queimar o boneco em São Vicente. No presente, sai da nossa sede, vai até à Avenida, onde é feita a leitura do testamento do Entrudo no Coreto, com dois testamenteiros em crítica mordaz. Finda a leitura, regressa para ser queimado no adro da Igreja. No final, há o ritual das 'carnes verdes' (orelha de porco, enchidos, pão e vinho) onde é feita a distribuição, de forma gratuita, por todos os presentes.

Foi lançado um vídeo evocativo do 60.º aniversário da Rusga. Fale-me do que podemos ver.

É uma curta-metragem, rodada no Mosteiro de Tibães, que conta uma história. Retrocede no tempo com a interpretação de dois atores. É uma 'viagem no tempo' onde são revisitados locais e algumas práticas culturais do antigamente em trabalho e em festa.

Integrado nas comemorações dos 60 anos, acabou de acontecer por estes dias a terceira edição do "Festim Rusgueiro" na Praça do Mercado Municipal...

Foi um evento cultural, em parceria com a Junta de Freguesia de São Vicente, onde foram cruzadas diversas manifestações artísticas, como as sonoridades dos bombos e caixas, a dança e o canto de matriz popular tradicional, entrecruzando com a música clássica e outras artes performativas. Foi realizado num local central e vicentino, sendo um espetáculo eclético de forma a chegar a todos os públicos.

Qual o 'segredo' para tanta atividade realizada?

É explicado pela dedicação desmedida, feita por um núcleo duro que temos. São pessoas que estão aqui há muitos anos. O público pensa que tem profissionais a trabalhar para produzir tanta atividade num ano só. Há muita mais atividade que podia aqui ser descrita como a magnífica exposição do fotógrafo bracarense Manuel Correia patente ao público, no centro da cidade, até fim de agosto. São fotos artísticas, em regime 'Open Space', que retratam o trajeto da 'Rusga'.



**Sentimo-nos reconhecidos pelos bracarenses (...)
Quanto às instituições, esse reconhecimento não é tão claro. Devíamos ter mais apoio financeiro e sermos mais acarinhados.**

Dado o contexto do mundo atual, como consegue captar jovens para o grupo?

É uma questão difícil. É um desafio permanente que é colocado não só ao nosso grupo como a todos os outros. O nosso elenco está a ficar demasiado 'pesado'. Temos feito ensaios de porta aberta. São ensaios públicos. No entanto, são raras as pessoas que vêm por iniciativa própria. É sempre através de amigos

ou familiares. Temos 12 e queremos mais porque, enquanto elemento no ativo, já merecia há muito tempo a reforma.

Sentem-se reconhecidos pela cidade de Braga?

Os bracarenses reconhecem-nos com toda a franqueza. Dou-lhe um exemplo: de todas as vezes que descemos a Avenida, as pessoas conhecem quase todos os elementos. Está num normativo interno da Comissão de Festas que somos os primeiros a sair, não só porque somos a associação mais antiga e, também, porque nunca falhamos um cortejo. Quanto às instituições, esse reconhecimento não é tão claro. Devíamos ter mais apoio financeiro e sermos mais acarinhados. Por exemplo, o último investimento que fizemos – lançamento do livro '*Nichos das Alminhas*' – levou 12 anos a ser concretizado. Associado a este projeto, houve três exposições temáticas, serões, conferências, visitas guiadas... andamos anos a poupar dinheiro em atuações para pagarmos esta obra literária. Fizemos uma grande 'engenharia financeira' porque não temos muitos associados.

Já está preparado para deixar a 'Rusga'?

Está-me no sangue, mas também tenho a noção e tenho de ter consciência que a ima-

gem conta muito. O público é muito exigente e sabe distinguir o que é bem feito e o que por vezes se encontra: um 'frete' na subida do palco. Tenho feito esse desafio a mim próprio e tenho até criado 'vazios de poder'. Isto começa a ser quase uma dependência. Tenho outras coisas que gostava de me dedicar e estou sempre a adiar. São projetos artísticos ligados ao desenho e à pintura. Já tenho sido desafiado para isso, mas não tenho tido tempo. A verdade é que já não sei onde começa o "Zé Pinto rusgueiro" e acaba o "Zé Pinto da família". Tenho de me preparar para esse dia porque isto algum dia tem de acabar, mas já ando a dizer isto pelo menos há 20 anos (risos). O mandato termina no final deste ano. Quero mesmo que haja outras dinâmicas porque temos aqui gente capaz para fazer. Nunca passarei para a oposição. Estarei sempre porque é difícil descolar a pele.

Ficou algum desejo por cumprir?

Não tenho essa sensação. O que sei é que fiz coisas que nunca pensei fazer. O meu sonho era ter a sede e conseguimos este espaço. Fomos à 'Expo 98' tendo, dessa forma, o reconhecimento nacional. São mais de 20 anos de presidência. Tenho 65 anos. Não estou amarrado ao poder. É hora de passar a pasta.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



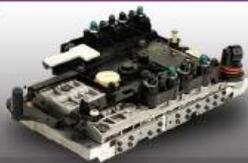
CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt





FILINTO MOTA INAUGURA EM BRAGA CONCESSIONÁRIOS OFICIAIS DA XPENG, DONGFENG, VOYAH E FARIZON

Com uma história de mais de 90 anos no setor automóvel, o Grupo FILINTO MOTA tem vindo a consolidar a sua presença em várias regiões do país e a alargar a sua oferta com novas marcas, aliando tradição à constante inovação. A aposta nas marcas XPENG, Dongfeng, VOYAH e FARIZON reforça a sua visão de futuro, ancorada na mobilidade elétrica, conectada e sustentável. A cerimónia de abertura dos novos Concessionários Oficiais XPENG, Dongfeng, VOYAH e FARIZON em Braga (Avenida de Sequeira) foi realizada numa cerimónia que contou com a presença de Gualter Mota Santos, Administrador do Grupo FILINTO MOTA, convidados institucionais, representantes das marcas e parceiros do setor, assinalando um momento estratégico para a expansão da mobilidade elétrica e inteligente em Portugal.

Com esta inauguração, o Grupo FILINTO MOTA estreia as três marcas de referência da nova geração de mobilidade no Minho: a XPENG, reconhecida pela sua aposta em tecnologia avançada, condução autónoma e soluções inteligentes de mobilidade elétrica; Dongfeng, um dos maiores fabricantes automóvel que introduz soluções modernas e

acessíveis no mercado europeu; a VOYAH, uma marca premium com um design sofisticado e uma experiência de condução luxuosa; e a Farizon, líder em soluções de mobilidade comerciais eletrificadas.

“TEMOS UM GRANDE ORGULHO”

“Estamos a abrir as portas dos concessionários de três marcas que representam o amanhã. É um orgulho liderar esta transformação com parceiros visionários e soluções que respondem ao presente e antecipam o futuro”. As palavras são de Gualter Mota Santos, Administrador do Grupo FILINTO MOTA.

“CULMINAR DE UMA PARCERIA COM A SALVADOR CAETANO”

Responsável pela área do Minho (Braga e Guimarães), Manuel Mota Santos, também ele administrador da FILINTO MOTA, explica que estamos perante o “culminar de uma parceria feita recentemente com a Salvador Caetano. Já tínhamos alguma relação através da marca Honda. Estamos perante uma nova era. Fomos sondados e tivemos todo o gosto em trabalhar com eles agora com estas marcas aqui apresentadas. Somos todos do Norte. Estamos felizes”.

Para breve está a construção de um edifício de raiz instalado em Guimarães com o fim de reforçar a promoção e a valorização do Grupo FILINTO MOTA.



“RAMO AUTOMÓVEL TEM SEMPRE INVESTIMENTO SIGNIFICATIVO”

Manuel Mota Santos esclarece que estamos perante um investimento “significativo” num conceito tecnológico que prima pela diferença. Um trabalho em rede de um grupo 100% familiar que já trilha na quarta geração. Em Braga trabalham 60 pessoas. Em Guimarães perto de 40. O grupo - incorpora 15 marcas de automóvel - tem 300 elementos.

FILINTO MOTA

O Grupo FILINTO MOTA abriu as portas em 1934 movido pela paixão automóvel e, ao longo de mais de 90 anos de atividade, assumiu a concessão de marcas de renome no mercado automóvel. Atualmente possui concessões das marcas Citroën, Peugeot, Opel, DS Automóveis, Fiat, Abarth, Leapmotor, Kia, Mitsubishi, Fuso e KGM, bem como

diversos stands de viaturas usadas e seminovas multimarca e uma rede de serviços pós-venda constituída por oficinas das marcas representadas, oficinas Bosch Car Service e oficinas multimarca.

Atuando também na área da distribuição de peças Bosch e multimarca, o Grupo FILINTO MOTA oferece, ainda, o serviço de aluguer de viaturas, com a First Rent a Car e na mediação de seguros através de FILINTO MOTA Seguros.

Assumindo-se como um *player* de referência na área da mobilidade, o GRUPO FILINTO MOTA conjuga, assim, a experiência com a capacidade de inovação.

As pessoas são o foco principal da sua atividade pelo que valoriza, principalmente, o consumidor. A grande missão é: garantir, sempre, uma experiência inovadora em todos os serviços fornecidos.



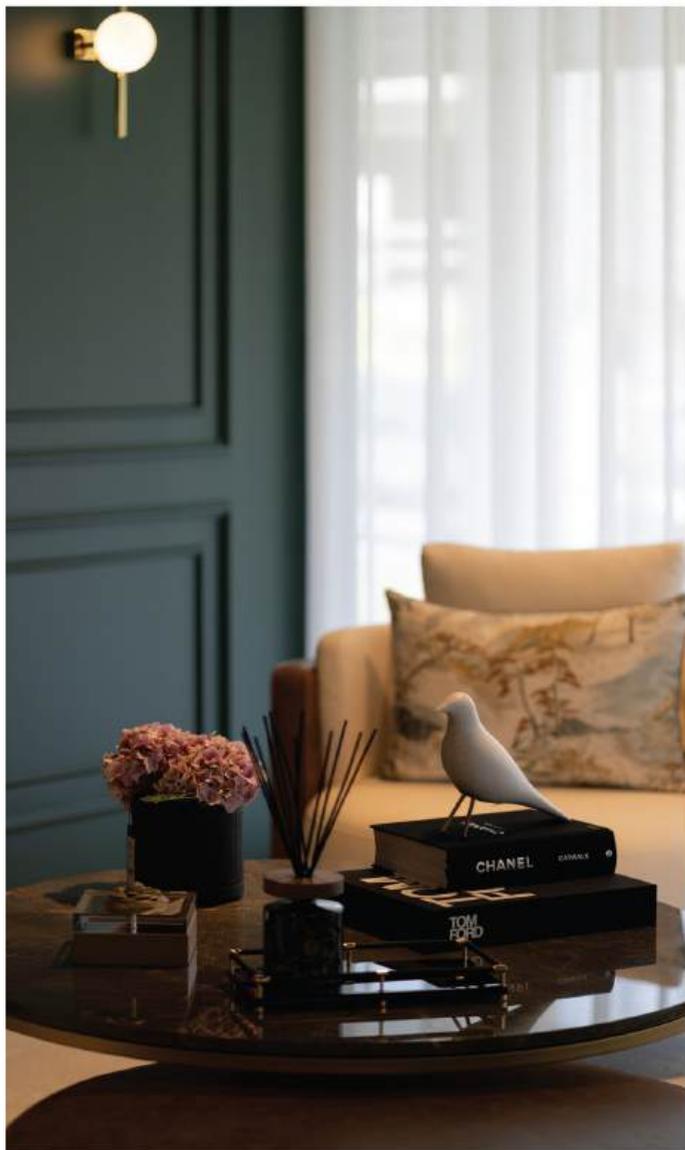




FILINTO MOTA BRAGA
Avenida de Sequeira, 20
4705-629 Braga
41°32'05.3"N 8°27'37.5"W
800 22 55 88

www.filintomota.pt
geral@filintomota.pt





“Há 25 anos, nasceu o desejo de criar espaços onde o design não se impõe, pertence.”

Isabel Oliveira – Diretora Executiva

Desde então, afirmámo-nos como uma marca de referência no setor do design de interiores, não apenas pela estética cuidada, mas por um olhar atento ao detalhe, à funcionalidade e, sobretudo, à forma como cada projeto serve verdadeiramente quem o habita.

Ao longo destas duas décadas e meia, construímos um percurso sólido, fiel à nossa identidade, mas sempre disponível para evoluir com o tempo. Com uma equipa multidisciplinar e uma abordagem que valoriza tanto a técnica como a emoção, somamos projetos residenciais e comerciais, marcados por elegância, rigor e intemporalidade.

Celebrar 25 anos é, por isso, mais do que assinalar uma data, é reconhecer o valor das relações construídas com clientes, parceiros e colaboradores que confiam e caminham ao nosso lado. É reafirmar um compromisso com o futuro: continuar a desenhar espaços onde se vive bem, com harmonia, propósito e autenticidade.

“O verdadeiro luxo está na subtileza dos detalhes e na capacidade de transformar espaços em experiências que perduram.”

Francisco Alves – Diretor de Operações





25

Aniversário
Vergadela

25 anos
consigo em
todos os
momentos.

Conferência internacional realizou-se no Forum Braga PENTÁGONO URBANO DEBATEU NOVAS FORMAS DE MELHORAR MOBILIDADE E URBANISMO EM PROL DA QUALIDADE DE VIDA DOS CIDADÃOS

O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, participou recentemente na conferência internacional 'Cities in the City: Mobility, Proximity and Quality of Life', promovida pela Associação de Municípios Pentágono Urbano no âmbito da rede URBACT Cities@Heart. "Esta é a primeira iniciativa concreta enquanto Pentágono Urbano, que pretende reforçar a dimensão internacional desta parceria, num intercâmbio de experiências com outras cidades e projetos, para discutir questões que fazem parte do dia-a-dia das nossas cidades e que vão desde a mobilidade à qualidade de vida, do urbanismo ao planeamento e a tudo o que possa contribuir para dotar cada um dos nossos territórios de melhores condições para os cidadãos e instituições", assinalou o autarca bracarense.

O evento, que decorreu no Forum Braga, reuniu especialistas europeus nas áreas da mobilidade, urbanismo e qualidade de vida, com o objetivo de debater os desafios e oportunidades das cidades contemporâneas, à luz de novas dinâmicas de proximidade, sustentabilidade e inclusão.

Ricardo Rio, que também preside à Associação de Municípios, destacou a importância desta iniciativa enquanto primeiro momento concreto da nova fase de cooperação intermunicipal.

"Este intercâmbio de experiências é sempre uma fonte de enriquecimento e de aprendizagem, e é algo que temos vindo a estimular, numa lógica de proximidade, trazendo novos contextos e realidades para a discussão", destacou a edilidade.

Partilha de "boas práticas europeias" transformadoras do urbanismo

"A construção de cidades mais próximas das pessoas exige uma visão integrada da mobilidade, do espaço público e da qualidade de vida, por isso, esta conferência é um contributo relevante para esse caminho", realçou o presidente da Câmara de Braga.

Rio sublinhou a importância de redes como a Cities@Heart para a partilha de boas práticas entre cidades europeias, sublinhando o papel que Braga tem assumido na liderança de iniciativas transformadoras no espaço urbano.

Refira-se que a conferência integra-se na estratégia da Associação de Municípios Pentágono Urbano - que junta Braga, Guimarães, Vila Nova de Famalicão, Barcelos e Viana do Castelo - no sentido de promover o desenvolvimento urbano sustentável através da cooperação intermunicipal e da ligação a redes europeias de inovação urbana.





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



Lola e Paula

UM CLÁSSICO DA CIVIDADE COM NOVA ENERGIA!

O cabeleireiro Arte & Corte, um espaço de referência na freguesia da Cidade em Braga, entra numa nova fase com a chegada de Glória Alves (Lola), a nova gerente e rosto desta casa com história.

Com muitos anos de experiência na área de cuidados capilares, Lola traz consigo um novo impulso, sem nunca perder o respeito pela tradição e confiança que os clientes sempre depositaram neste salão.

Trabalhando apenas com produtos de excelência e uma equipa dedicada, a nova gerência do Arte & Corte continua a garantir um serviço de qualidade, personalizado e atento aos detalhes - porque cada cliente é única, e cada cabelo tem a sua própria identidade.

Sempre atualizada com as mais recentes técnicas e tendências, Lola procura estar sempre atualizada, sem nunca deixar de lado o calor humano que faz deste espaço muito mais do que um cabeleireiro: uma extensão da casa das suas clientes.

Procuramos ser uma empresa com consciência ambiental e por isso adotamos hábitos que visam a preservação do meio ambiente, minimizar os desperdícios é uma prioridade diária, optámos sempre por equipamentos mais sustentáveis e na celebração de contratos priorizamos os fornecedores de energias renováveis e fornecedores de consumíveis reciclados.

Venha redescobrir o Arte & Corte - o mesmo nome de sempre, com uma nova energia e o compromisso de cuidar de si, como merece.



SIGA-NOS



Largo São Paulo nº28 loja L - Cividade,
Braga, Portugal
+351 253 262 210



Ribeiro & Vânia Lopes
MEDIACÃO DE SEGUROS, LDA.



27 ANOS AO SERVIÇO DA PROTEÇÃO DO SEGURO DOS CLIENTES

Fernando Ribeiro e Vânia Lopes, são os sócios fundadores da Ribeiro & Vânia Lopes Mediação de Seguros.

Com uma larga experiência acomunada, após vários anos ligados à Delegação de Braga da Companhia de Seguros Zurich, Fernando e Vânia, decidiram aventurar-se por conta própria em Julho de 2012, e desde essa altura nunca mais pararam de crescer, adicionando novas companhias, nomeadamente a Tranquilidade e a Allianz Seguros.

Mediação de Seguros “proteção para o inesperado”

Porque é “melhor prevenir do que remediar”, temos seguros que protegem os nossos clientes, as suas famílias e os seus bens. Através dos nossos parceiros, encontramos a opção que melhor se adapta às suas necessidades.

“Definimos e alcançámos elevados padrões de mediação Formação e capacitação em mediação, negociação, diplomacia e outras competências associadas fidelização de confiança, construção de relações, colaboração e parcerias com diversas partes interessadas”, referem.

“Nem todas as seguradoras são iguais, e nós trabalhamos para encontrar aquelas que valem a pena perder algum tempo para melhor servir os nossos clientes”,

Porquê trabalhar com um mediador em vez de comprar diretamente?

Ao contrário de comprar diretamente a um único fornecedor, trabalhar com um mediador dá-lhe acesso a vários planos, aconselhamento objetivo e apoio personalizado”.

“Com a nossa experiência, ajudamos a comparar planos, preencher o seu pedido e providenciamos toda a ajuda caso surja algum problema. Estamos aqui para simplificar o processo e garantir que obtém a melhor cobertura para as suas necessidades”.

O seguro é muitas vezes percebido como burocrático, complexo e antiquado.

“A realidade. É um dos motores mais vitais do crescimento económico e da segurança.

OLHANDO PARA TRÁS, ESTAS SÃO AS LIÇÕES QUE MAIS SE DESTACAM:

- **Honestidade** - A integridade é a base de qualquer carreira com significado.
- **Resiliência** - Capacidade de se adaptar e prosperar num setor em constante mudança.
- **O conhecimento transversal é fundamental** - Compreender as múltiplas facetas do negócio é fundamental, principalmente num setor tão diversificado.
- **As boas relações são importantes** - O sucesso é construído com base na confiança, colaboração e visão partilhada.
- **Libertar o potencial da equipa** - Os melhores resultados surgem quando capacita as pessoas que o rodeiam.
- **O humor e a diversão são importantes** - Os seguros podem ser um assunto sério, mas isso não significa que não possamos dar umas boas gargalhadas ao longo do caminho! Um grande sentido de humor torna os desafios mais fáceis, fortalece as equipas e transforma até os dias mais difíceis em dias memoráveis. Encontrar alegria na viagem é tão importante como chegar ao destino.



HORÁRIO:

Segunda a sexta
09:00- 12:30
14:00-18:30
Sábado
09:00- 12:30

AGENTE PRINCIPAL ZURICH

Av. Imaculada Conceição
200/214 R/C
4700-034 Braga

Telefone:

253 274 629
(Chamada rede fixa nacional)

Telemóvel:

966 256 725 / 966 255 847
(Chamada rede móvel nacional)



BISTRÔ 47



Descontraído . Contemporâneo . Acolhedor.

Assim é o Bistrô 47, um espaço único em Braga onde encontra os bons sabores portugueses com um twist de criatividade, perfeitos para partilhar.

Aqui pratica-se uma cozinha de conforto, materializada numa carta composta fundamentalmente por petiscos, mas também por pratos leves e emblemáticos que convidam à conversa e à partilha.

Uma simpática esplanada com vista para o rio permitir-lhe-á almoçar, jantar, ou beber um copo ao final da tarde, num ambiente descontraído e cosmopolita.



BISTRÔ 47



M | R. Dr. Carlos Lloyd Braga 47, 4715-363 Braga

E | geral@bistro47.pt

T | 965 536 682



O cantautor bracarense fará a estreia oficial do seu terceiro álbum a 5 de setembro, no Theatro Circo Braga

DANIEL PEREIRA CRISTO CELEBRA DEZ ANOS DE CARREIRA EM NOME PRÓPRIO E À VOLTA DA MÚSICA E INSTRUMENTOS TRADICIONAIS

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Abrir horizontes". É este o grande objetivo do cantautor bracarense Daniel Pereira Cristo, que, em 2025, 'dá à luz' o seu terceiro disco em nome próprio, intitulado de *Malva Globo*. "O grande objetivo deste disco é o de criar pontes com vários estilos musicais, com as mais diversas gerações de artistas e os seus diferentes públicos, com vista a valorizar a Música Portuguesa e mostrar que as nossas sonoridades de raiz podem fazer sentido na contemporaneidade". As novas músicas, tiveram ante-estreia na Casa da Música, no Porto, no final de 2024 e, desde então, tem percorrido vários palcos do país, celebrando esta década de trabalho em nome próprio, apresentando as novas canções como parte do processo de finalização do novo disco. Também este ano, Daniel Pereira Cristo foi o grande protagonista do concerto de abertura da Capital da Cultura do Eixo-Atlântico em Viana do Castelo, num espetáculo com direção de Hélder Costa e vários convidados.

O biénio 2024/2025 é de celebração para o cantautor bracarense. Há dez anos que o artista decidiu tentar a sua "sorte" em nome próprio, porque a música para ele é muito mais do que uma simples paixão que

carrega na alma. E são os sons tradicionais que mais o reclamam, como um último resgate da Música Tradicional Portuguesa.

A arte musical esteve sempre presente desde tenra idade. O pai, Casimiro Pereira, tocador de viola, foi um dos fundadores do Grupo Origem Tradicional, precisamente um dos grupos mais antigos do país na música de raiz. E ele, o pequeno Daniel, habituou-se a cantar desde cedo, acompanhando os ritmos que lhe inundavam o lar. "Aprendi a tocar dos sete para os oito anos, em 1987, curiosamente porque a minha irmã pediu um cavaquinho de prenda de aniversário... e fui eu que me amarrei a ele sem nunca mais o largar". Cerca de um ano depois apresentou-se com duas cantigas no Salão Nobre da Junta de Freguesia de São Mamede, na festa de 10.º aniversário do grupo. "O primeiro concerto oficial que fiz com o grupo Origem foi em 1989, apenas quando o meu pai achou que estava preparado", conta, como se tivesse sido ontem. O espetáculo foi no dia 15 de agosto e celebrava a inauguração da nova residência paroquial de São Mamede d'Este e, portanto, tratava-se de um grande dia de festa para a freguesia. A partir daí, nunca mais largou os palcos.

“Lembro-me de que era muito engraçado: eu, pequenito, no meio dos adultos todos, a chegar tarde a casa. Havia muitos espetáculos ao fim de semana, mas a verdade é que a música e a minha participação no grupo, nunca atrapalharam os meus estudos. Sempre fui muito bom aluno, tive essa facilidade. Creio que isto mostra como a música ajuda no foco e concentração”, asseverou. “Também é verdade que os tempos eram diferentes. Eu, às vezes, pergunto-me como é que seria eu nos dias de hoje, em que as crianças e os jovens têm tantos apelos para tantas distrações: o telefone, a internet, os jogos, as redes sociais, as plataformas de *streaming* e ainda mais 500 canais de TV – se para nós é um desafio, imagino para eles....”.

Estúdio de trabalho em casa

É num pequeno estúdio em casa, que montou com as suas próprias mãos, que Daniel Pereira Cristo passa grande parte do seu tempo. Às vezes a ensaiar ou simplesmente a perceber os sons que o seduzem ao pegar num dos vários instrumentos que tem no seu espaço. Outras vezes, a trabalhar noutros projetos em que está envolvido musicalmente. No dia da reportagem da Revista SIM, o cantautor bracarense tinha acabado de receber uma encomenda em casa, que rapidamente abriu como se fosse um presente de Natal.

Era um *handpan* – um instrumento *suis generis*, no mínimo para os leigos na matéria, mas que basicamente é uma espécie de tambor de aço, construído a partir de duas meias-conchas coladas nas bordas, deixando o interior oco. Se avistado no céu, pareceria um disco voador. Basta dar pequenos toques no objeto para despertar sons suaves que se transformam numa onda de tranquilidade e bem-estar. Daniel não esperou por ninguém. Sentou-se no sofá que tem à entrada da garagem de casa e experimentou o instrumento, deixando a sonoridade clara e etérea emergir.

O estúdio de Daniel Pereira Cristo é modesto, mas está apetrechado de instrumentos variados, desde o típico cavaquinho à guitarra clássica, dos adufes à pandeireta e, espante-se ou não, aqui há também a guitarra elétrica ou o baixo elétrico. É que o cantautor também andou pelas bandas de pop rock nos tempos de juventude. As paredes estão adornadas por alguns pósteres e fotos dos seus trabalhos musicais. Mas por ali também não falta a família e outros objetos pessoais por onde a mente passa quando deseja. Possivelmente, para a inspiração. “Não sei bem o que me inspira. Julgo que tudo. O mundo?”, ri, largamente. O olhar de felicidade que oferece, devia estar em todos os rostos. Daniel sente-se feliz na pele que veste, porque escolheu lutar por fazer algo que o torna verdadeiramente o que é: um homem simples, honesto e divertido. É só pegar num instrumento e “perder-se” no seu mundo – pegou em vários e cantou inúmeros temas ao longo de toda a entrevista, sorrindo, sempre.



Azeituna: “uma casa de grande crescimento musical”

Conta que foi durante os anos de licenciatura em Física e Química que mais cresceu em termos musicais, ao integrar a Azeituna – Tuna da Universidade do Minho, levando também com ele a sua influência e a sua paixão pela música e instrumentos tradicionais. “A universidade foi muito importante para mim no crescimento pessoal e na formação da minha personalidade, mas foi com a Azeituna que aprendi e progredi muito como músico e como homem. Sempre foi essa a minha postura: estar sempre em aprendizagem constante. Julgo que é importante conservarmos essa humildade de que sabemos muito pouco e que podemos sempre aprender mais”. “Na Azeituna tive essa oportunidade fantástica de poder compor e fazer arranjos musicais e de apresentar esse trabalho nos principais teatros do país: coliseus, CCB, Casa da Música, etc. Com a Azeituna tive a oportunidade de viajar pelo mundo a cantar e fiz ainda uma banda pop/rock com que corremos algumas queimas e receções ao caloiro pelo país – os Neurrónios aBariados”, revela. Ingressou os Arrefole – uma banda folk no Porto que tocava “música mais progressiva e contemporânea a partir dos instrumentos tradicionais”, em Braga integrou também Dança dos Homens, com o saudoso Firmino Neiva, António Simões, José Luís Guimarães e Paulo Peixoto, “num *folk* mais *country* a partir das recolhas de Ernesto Veiga de Oliveira. E, nessa altura, até toquei música angolana com o Luís Muxima. Portanto, a realidade é que passei por vários estilos e experiências musicais”.

Galiza foi a rampa de lançamento

Um dia chega-lhe a casa um convite da Galiza para mostrar o seu trabalho de estudo e pesquisa em torno dos cordofones tradicionais portugueses, que ia mostrando nas redes sociais. “Experiências e estudos com várias afinações, experiências com diversos calibres e tipos de cordas, a importância de as enrolar muito bem, a perceção da importância da micro-afinação partindo e ajustando a ponte junto ao cavalete nos cordofones, o chatear constantemente os construtores e violeiros para alguns pormenores estruturais – era algo a que não se dava importância e que passou a fazer toda a diferença – ter um instrumento afinado é fundamental para fazer boa música, e acredito que foi um dos meus principais contributos para a prática destes instrumentos tradicionais, como o cavaquinho ou a viola braguesa”, explicou Daniel Pereira Cristo. Rosa González era a curadora do Festival de Pulso y Pua, onde Daniel acabou por se estrear em nome próprio acompanhado por dois colegas. A primeira apresentação oficial foi em Noia, a 10 de outubro de 2014, na Igreja de Santa Maria Nova, o concerto seguinte foi no Conservatório de Música da Corunha e o último, no mítico Teatro Rosalía de Castro. “Foram estas as primeiras apresentações, a receção foi muito boa e eu acho que as pessoas estavam surpreendidas não com o género musical em si, mas, no fundo, por escutarem e sentirem os nossos instrumentos tradicionais tocados com cuidado, com rigor e a soar bem e afinados. E foi nessa altura entre 2014 e 2015 que eu decidi dar continuidade a um projeto em nome próprio”.





Foto: João Gigante

Cavaquinho Cantado é o primeiro disco - 2017 e vence Prémio Carlos Paredes 2018

Em 2014, o cantautor bracarense começa o seu projeto precisamente com dois dos elementos da Tuna Académica do IPCA - André Ramos e Diogo Riço - "cheguei a ensaiar a tuna de Barcelos durante dois anos e percebi que estes dois camaradas falavam a mesma linguagem musical que eu. E foi muito interessante e prazerosa essa descoberta. São duas pessoas que ficarão para sempre na minha história e a quem agradeço muito por esse início tão especial e que tocou tanta gente".

"O primeiro disco - Cavaquinho Cantado, foi lançado em 2017, porque houve um desafio em 2015 de Júlio Pereira e da Associação Museu Cavaquinho - de fazer um disco que aliasse o canto com o cavaquinho. A produção musical e artística foi já do Hélder Costa. O trabalho discográfico acabou por vencer o Prémio Carlos Paredes 2018 e mudou a minha vida", confessa Daniel Pereira Cristo, que deixou uma carreira proeminente na área das lentes de contacto especiais, que o levaram, inclusive, a formações nos Estados Unidos da América, Reino Unido e França, área profissional que lhe deu estabilidade financeira na vida familiar. "Mesmo antes de ter vencido o prémio, em 2017 após o lançamento do disco num Theatro Circo esgotado, senti aquele 'clique' de que era por ali que tinha que ir, pelo menos tentar e, a verdade, é que quando nos mostramos como profissionais disponíveis, as coisas, acabam por acontecer de uma forma ou outra. Tive que me despedir do trabalho que fiz durante 15 anos, para me dedicar a 100 por cento à música. Não foi uma decisão fácil porque a família ficou preocupada com o meu futuro e, nessa altura, já tinha os meus dois filhos (o Diogo e o Luís). Esta é uma vida incerta, em que nunca sabemos o dia de amanhã".

O facto de ter participado com música ao vivo durante mais de 2 meses no programa da RTP1 'Sete Maravilhas à Mesa' também ajudou o músico a ter maior visibilidade e, depois dessa oportunidade, Daniel Pereira Cristo recebeu o convite para fazer um concerto na passagem

de ano de 2018/2019 num lotadíssimo Terreiro do Paço, com Ana Bacalhau, João Só e Tatanka como seus convidados especiais. O concerto acabaria por se repetir diversas vezes ao longo de 2019 noutros palcos pelo país, com Ana Bacalhau e outros convidados especiais, como Rão Kyo, Júlio Pereira ou o galego Xabier Diaz, entre outros.

Logo a seguir, a pandemia fez tremer, mas acabou também por servir para "nos reinventarmos e criar novos projetos". Daniel faz frequentemente oficinas de música e instrumentos tradicionais em associações, autarquias, escolas, etc. No seguimento desse trabalho, aconteceu uma aproximação à Associação Portuguesa de Educação Musical. O músico bracarense começou a dar formações certificadas aos professores de música, de forma online e digital, em tempos de pandemia, com o objetivo de estes poderem incluir o pequeno tetracórdio na sala de aula ou em clubes extra curriculares. Este é um dos projetos em que Daniel continua envolvido e que acredita ser de extrema importância, tendo-o levado a uma colaboração com a editora Leya e a construção do manual de música do 6º ano, elaborando um guia de cavaquinho e uma série de vídeos tutoriais. O músico bracarense começou também a produzir bandas sonoras para vários projetos documentais cinematográficos, dos quais podemos destacar o premiadíssimo internacionalmente 'Rostos da Aldeia' - um projeto independente da jornalista Luísa Pinto, de Filipe Morato Gomes - autor de um dos primeiros e mais importantes blogues portugueses de viagens - Alma de Viajante - e do realizador Tiago Cerveira. Daniel Pereira Cristo, é o responsável pelas bandas sonoras que acompanham os filmes produzidos, levando um trabalho atento e de descoberta no seu pequeno home studio, usando as mais diversas sonoridades e instrumentos em torno das imagens, sempre com o objetivo de ajudar a narrativa e a envolvência dos filmes. No seu estúdio em casa, Daniel Pereira Cristo tem apoiado também alguns grupos e artistas a produzir os seus discos: Origem Tradicional, Azeituna, Filipa Torres, Tuna Feminina do IPCA, Associação Festiva os Sinos da Sé, etc.

'Malva Globo' é o terceiro disco em nome próprio e terá estreia no Theatro Circo

Depois do álbum de estreia "Cavaquinho Cantado" 17 e do 2º álbum "De Pernas para o Ar" 22 - que deu origem ao espetáculo 'Da Raiz ao Fado' em 2022, Daniel Pereira Cristo, que se encontra a celebrar os seus 10 anos em nome próprio, fará no próximo dia 5 de setembro a estreia oficial do seu 3º disco - Malva Globo, no icónico Theatro Circo em Braga. Este será o seu primeiro trabalho, inteiramente cantautor, mas sempre com a sonoridade dos ritmos e instrumentos tradicionais. São muitos os convidados especiais deste álbum: o percussionista José Salgueiro (dos Trovante, Resistência ou Gaiteiros de Lisboa); Luanda Cozetti e Norton Daiello (da banda Couple Coffee); o cantautor açoriano Zeca Medeiros; a cantora e fadista Ana Laíns; o virtuoso guitarrista Pedro Jóia; Luís Coelho (na guitarra portuguesa); Luís Portugal (icónica voz dos Jáfumega); dos blues, o bracarense Budda Guedes; o pianista Abe Rabade e o multi-instrumentista Anxo Pintos da Galiza e, finalmente, das Canárias, o grande tocador de timple Hirahi Afonso. Hélder Costa volta a ser responsável pela produção musical e pela direção artística, com os *pads* e o acordeão eletrónico o músico João Ferreira, o piano de Tiago Simões e a jovem bracarense Carolina Gomes que tem integrado os concertos de ante-estreia.

Todas as músicas são compostas por Daniel Pereira Cristo, com letras suas, mas também 3 de Tiago Torres da Silva e uma de António Durães. Depois da ante-estreia no final do ano passado, com casa cheia, na Sala 2 da Casa da Música, no Porto, o espetáculo Malva Globo tem percorrido vários palcos do país, a saber: Cine-Teatro de Estarreja, Theatro Gil Vicente, Teatro Municipal da Guarda, Albergaria a Velha, Carrazeda de Ansiães, Auditório de Esposende e Cine-Teatro Paraíso em Tomar. Passará por Espanha a 11 de Agosto, no grande festival Iberi@Huesca.folk, estando a estreia oficial marcada para o dia 5 de setembro, no Theatro Circo.

Dimensão pedagógica

O projeto Malva Globo conta com o apoio à Criação e Edição da Direção Geral das Artes e tem uma dimensão pedagógica que é a de levar a diversidade da música, instrumentos, ritmos e sonoridades tradicionais às universidades, conservatórios, escolas e centros de dia - "com vista à preservação e divulgação da nossa cultura e instrumentos de raiz, num sentido de contributo para o auto-conhecimento, para a pluralidade e para a tolerância".





A MÍTICA PASTELARIA VENEZA RENASCE COM NOVA VIDA NA AV. CENTRAL EM BRAGA

A Pastelaria Veneza tem sido um ponto de referência na Av. Central, em Braga — um espaço de memórias, sabores e tradição para gerações de bracarenses e visitantes. Agora com um novo capítulo nesta história com a chegada da marca Pani Progresso, com Pastelaria e Confeitaria, sob a liderança do experiente empresário, Carlos Silva, conhecido pelo seu percurso sólido no setor, Carlos Silva conta já com 10 pastelarias sendo todos os produtos de fabrico próprio neste ramo de negócio o Grupo PANIPROGRESSO.

Reconhecidos pela qualidade das suas especialidades e pela forma como aliam tradição e inovação. A nova Pani Progresso, vem trazer uma identidade moderna e acolhedora à icónica Veneza, respeitando a alma do passado, mas com os olhos postos no futuro.

Mais do que uma pastelaria, a Pani Progresso, pretende ser um espaço de encontro entre gerações, um ponto de convívio onde o sabor se alia ao conforto. Com uma renovação elegante, luminosa e cheia de charme, o ambiente convida a entrar, a ficar, e a partilhar momentos — seja num pequeno-almoço descontraído, num almoço ligeiro, numa pausa a meio da tarde ou num café entre amigos.

A cidade de Braga e todos os seus visitantes têm agora um motivo extra para passar pela Av. Central e apreciarem a Pastelaria e Confeitaria Pani Progresso, promete surpreender — com os sabores de sempre, mas com uma energia renovada que ninguém vai querer perder.



BRAGA

Antiga Veneza
253 263 217
Gualtar
253 673 287
Palmeira
253 173 522

Celeirós
253 674 552
Vila Verde
253 925 382
Amares
253 681 039

BARCELOS

Arantes
253 811 366
Vila Seca
253 857 344
Tamel
253 868 236

PORTO

Antas
224 231 298



Pastelaria-Padaria-Paniprogresso



NOWA

Liliana Macedo, especialista em Estética Avançada na NOWA Medicina Estética, em Braga, Reconhecida atualmente com PIONEIRA em Portugal do método Linfomodelante da terapeuta italiana Manuela Shala, represento uma nova geração de profissionais. Este método inovador vai muito além da clássica drenagem linfática.

Iniciei o meu percurso na área da estética com apenas 18 anos, rapidamente, esse cuidado se estendeu a familiares e amigas, e percebi que havia ali algo que me apaixonava. Aos 20 anos, decidi aprofundar os meus conhecimentos e ingressei num curso de Estética e Cosmética, que frequentei durante três anos. Fiquei maravilhada com a variedade de tratamentos existentes e, sobretudo, com o bem-estar que proporcionavam. Pequenos gestos que, para mim, tinham um impacto enorme: deixavam o mundo um pouco melhor, as pessoas mais confiantes, leves, bonitas e, por isso mesmo, mais felizes.

O que mais me fascinou desde o início foram as massagens, o poder do toque...

A estética surgiu para mim não apenas como uma profissão, mas como um verdadeiro propósito. Compreendi que, através do cuidado com o corpo e o rosto, era possível despertar algo muito mais profundo: autoconfiança, amor-próprio, autoestima. Seguir este caminho foi uma escolha quase instintiva, a combinação perfeita entre o meu desejo de cuidar e a minha sensibilidade.

Para mim, a estética vai muito além da aparência. É um ritual de presença, uma arte de devolver força interior a cada mulher que passa pelas minhas mãos. É aí que encontro o verdadeiro sentido do meu trabalho: quando vejo alguém sair não só mais bonita por fora, mas sobretudo mais feliz por dentro.

O método "Linfomodelante" da Manuela Shala é uma técnica avançada de escultura manual corporal, que combina movimentos profundamente estratégicos com conhecimento anatómico e fisiológico, gerando resultados visíveis desde as primeiras sessões. O que o torna tão eficaz é precisamente essa combinação entre precisão técnica, ritmo, pressão e direção dos movimentos, que ativam a circulação, promovem a drenagem linfática e modelam o corpo de forma natural e não invasiva.

Tive a honra de ser a pioneira deste método em Portugal, após uma formação intensiva com a própria criadora, Manuela Shala, reconhecida mundialmente pelo seu rigor e excelência. Ao trazer esta técnica para Portugal, senti que estava a abrir um novo capítulo na estética de resultados, aquele que respeita o corpo, valoriza o toque e entrega transformações reais.

A nível de saúde e bem-estar geral, ativa o sistema linfático e imunológico. A drenagem profunda estimula as defesas naturais do corpo, prevenindo inflamações e doenças, melhora a circulação sanguínea, reduz dores musculares e sensação de peso, especialmente nas pernas, região lombar e cervical, devido ao alívio das tensões e da estagnação de líquidos. Regula o sistema nervoso e emocional: o toque rítmico e profundo acalma a mente, reduz a ansiedade e promove relaxamento profundo. Desintoxica o organismo ao eliminar toxinas pelo sistema linfático, ajudando na limpeza interna e aumentando, consequentemente, a energia e disposição. Além disso, apoia processos pós-operatórios (mediante autorização médica), podendo ser adaptada para acelerar a recuperação e evitar fibroses ou inchaços persistentes.



Método Linfomodellante da Manuela Shala 50 minutos tratamento



ANTES



ANTES



ANTES



LOGO APÓS



LOGO APÓS



LOGO APÓS

Quando conheci o método Linfomodellante da Manuela Shala, percebi de imediato que estava perante algo revolucionário, uma técnica com resultados reais, profundos e simultaneamente respeitosa com o corpo. Apesar de ser muito reconhecida noutros países, esta abordagem ainda era praticamente desconhecida em Portugal. E foi precisamente essa lacuna que me motivou a trazer o método para cá. Senti que era hora de elevar o nível da estética, com uma proposta que alia ciência, arte e bem-estar.

Existe uma ligação profunda entre estética, saúde e emoções, e esse é, aliás, um dos pilares do meu trabalho. No método Linfomodellante, não tocamos apenas no corpo, tocamos também em bloqueios, inseguranças, cansaços acumulados. Muitas mulheres chegam até mim exaustas, não só fisicamente, mas emocionalmente sobrecarregadas, desconectadas de si mesmas. E saem mais leves, mais presentes, mais felizes. É impressionante como o simples ato de alguém cuidar do nosso corpo com presença, intenção e técnica pode ativar processos emocionais profundos. Já vi mulheres chorarem na marquesa, não por dor, mas por libertação. Já vi a autoestima renascer, a vontade de se priorizar voltar, a energia vital ser restaurada. Porque quando o corpo se sente respeitado, o emocional responde. E isso é cura.

A estética, quando feita com consciência e toque humano verdadeiro, transforma. E o impacto psicológico é tão ou mais importante do que o estético: devolve confiança, amor-próprio e uma sensação de 'estou aqui por mim'. Para mim, esse é o verdadeiro resultado.

A quem ainda vê a estética apenas como algo superficial, eu diria: olhe de novo. Porque a estética é muito mais do que aparência, é um caminho de reencontro com o próprio corpo, com a autoestima, com o amor-próprio. É o primeiro passo de muitas mulheres para voltarem a cuidar de si, a olharem-se com carinho, a sentirem-se merecedoras.

A estética é, sim, a parte cor-de-rosa do nosso mundo, um espaço onde a beleza se mistura com o cuidado, a ciência com o toque, o físico com o emocional. E o mais bonito é que, independentemente do motivo que trouxe a pessoa até ali, ela sai sempre um bocadinho melhor. Mais leve, mais confiante, mais inteira.

Essa transformação, por mais subtil que pareça, pode mudar o rumo de uma vida. A verdadeira missão deste trabalho é essa: cuidar com amor, com técnica, e com propósito. Porque quando tocamos um corpo com respeito para mim, não tem nada de superficial, é profundamente humano. Há algo de terapêutico no toque, e este método honra isso em cada detalhe. A estética, para mim, é uma ponte entre o externo e o interno.

A médio e longo prazo os meus objetivos estão totalmente alinhados com a missão que me move: cuidar, transformar e elevar. Quero continuar a aprofundar a excelência no que faço, mas também expandir o alcance do meu trabalho, através de formações, novos tratamentos e parcerias estratégicas que estejam em sintonia com a minha essência. A nível formativo, estou a desenvolver um projeto com a minha assinatura e identidade, o projeto ÉLITH.



Um projeto com técnica e propósito. Para que as mulheres vejam na estética uma ferramenta de transformação verdadeira.

Além disso, estou constantemente a estudar e a investigar novas abordagens, especialmente as que respeitam a fisiologia e trabalham em harmonia com o corpo. Por isso, podem esperar novos tratamentos inovadores, baseados na ciência e sensibilidade. E também espero criar alianças com outros profissionais e marcas que partilhem os mesmos valores: autenticidade, ética e propósito.

A longo prazo, o meu sonho é ver este trabalho crescer não só em nome, mas em impacto.

Expandir sim, mas com consistência. E sempre com o mesmo cuidado de quem vê em cada mulher não apenas um corpo, mas uma história inteira que merece ser cuidada com respeito e amor.

Reafirmamos o seu compromisso com uma prática desportiva aberta, inclusiva e humanista.

PADEL SEM LIMITES: UM DIA EM QUE O DESPORTO FOI MESMO PARA TODOS. TODOS, TODOS, TODOS.

O Great Padel, foi uma vez mais, a casa de algo maior do que o jogo. Recebemos com orgulho e emoção os alunos da EB das Parretas, do Agrupamento de Escolas de Real, para mais uma sessão da iniciativa Padel Sem Limites, um projeto que defende, com alma e ação, que o desporto é um direito universal — e que o padel deve ser mesmo para todos. Todos, todos, todos.

A atividade contou com a participação de alunos do 1.o, 3.o e 4.o anos, acompanhados pela professora de Educação Especial Aurélie Pinto, pela fisioterapeuta Danila Bendel, pela assistente operacional Paula Santos e pelo Sr. Alberto, do CAF da escola. Todos eles deram corpo a um momento único de inclusão, alegria e superação.

Os treinos foram orientados pelo treinador João Ribeiro, que adaptou as dinâmicas e os equipamentos de forma a que cada criança pudesse sentir-se parte, integrada, valorizada. Mais do que ensinar técnicas ou regras, foi uma manhã de partilha e humanidade.

“A atividade Padel Sem Limites não é apenas uma oportunidade desportiva. É uma afirmação de que todas as crianças, com as suas particularidades, têm o direito de participar, de brincar, de aprender e de serem vistas. Ver os nossos alunos tão felizes em campo, num ambiente onde tudo foi pensado para os incluir, é algo que emociona e nos enche de esperança”, afirmou Aurélie Pinto, professora de Educação Especial.

Para o treinador João Ribeiro, “o padel tem essa magia: aproxima, integra, acolhe. Hoje tivemos de ajustar exercícios, mudar regras, experimentar outros caminhos — mas em nenhum momento sentimos que não estávamos a ensinar padel. Porque o essencial estava lá: o espírito de equipa, a alegria da superação, a ligação entre todos.”



Também o CEO do Great Padel, Francisco Mota, fez questão de deixar uma palavra emocionada: “Este dia mostra-nos que o desporto, quando é verdadeiro, tem um papel transformador. Inspiramo-nos nas palavras do Papa Francisco, quando fala da urgência de estarmos mais próximos dos que têm menos oportunidades. É esse o nosso compromisso: que o padel não seja só para alguns, mas para todos. Todos, todos, todos.”

O Great Padel reafirma assim o seu compromisso com uma prática desportiva aberta, inclusiva e humanista, onde todas as crianças — independentemente das suas capacidades — têm espaço, vez e voz.

Clube Great Padel

Rua da Malheira no60 4730-430 Braga | 253 679 215 | geral@greatpadel.pt
www.greatpadel.pt



Cancún

MÉXICO

Viajamos consigo!

Rua Eca de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

caravela
agência de viagens

Quando o verão se apaixona

VILA VERDE ABRE AS PORTAS AO NAMORO, À MÚSICA E À GARGALHADA

Esqueça os verões parados, as noites iguais, os fins de semana previsíveis. Em Vila Verde, o calor vai andar de braço dado com a música, o teatro, a comédia e as tradições. Até 12 de agosto, o concelho transforma-se num grande palco ao ar livre, onde cada rua, praça e praia fluvial pode surpreender com um acorde inesperado, um passo de dança ou uma gargalhada coletiva. Chama-se Festival 'Namorar o Verão' – e nasceu para juntar gente, memórias e sorrisos.

A viagem já começou na Praça de Santo António, em Vila Verde, com danças de salão, tunas e cantares ao desafio. O grupo 'Antíkua' já subiu ao palco e o folclore também assumiu o protagonismo, dando cor e movimento a Vila Verde.

Mas isto foi só o começo: a animação universitária invade o centro de Vila Verde. A 18 de julho, a Tuna Feminina da Universidade do Minho e a irreverente Azeituna prometem transformar a noite num grande encontro de vozes, capas e alegria académica.

No dia 19, o Festival Província Sonora 25 toma conta do Centro de Artes e Cultura da Academia de Música de Vila Verde. Entre um workshop de 'Costumes e Danças tradicionais' para gente dos '5 aos 131 anos' e um concerto noturno, a ideia é simples: celebrar as raízes e dar-lhes novas interpretações.

E como o calor também combina com mergulhos, a praia fluvial do Faial, em Prado, acolhe o Cávado Summer Fest, enquanto o centro de Vila Verde volta a dançar ao som do 'Folclore na Praça'.

A programação do 'Namorar o Verão' não esquece quem gosta de teatro e de rir até às lágrimas. Dia 25 de julho, sobe ao palco a peça 'Conversa da Teta', seguida no dia 26 de um Stand Up Comedy Show, para quem prefere o humor direto. No dia 30, o Festival Interações junta novos sons e culturas.

Agosto abre com a energia de Calua e Dj ZALVI, e logo a seguir o Festival Cartografias transforma Vila Verde num roteiro de surpresas: peças como 'Sagrada Família', 'Camões', 'Blue' e 'Look iNside your Pocket' vão cruzar teatro, circo e performance em espaços inesperados.

No dia 9 de agosto, o Festival de Folclore do Emigrante reúne tradições e saudades na Avenida do Autarca, mostrando que a dança é também uma forma de manter viva a memória de quem partiu.

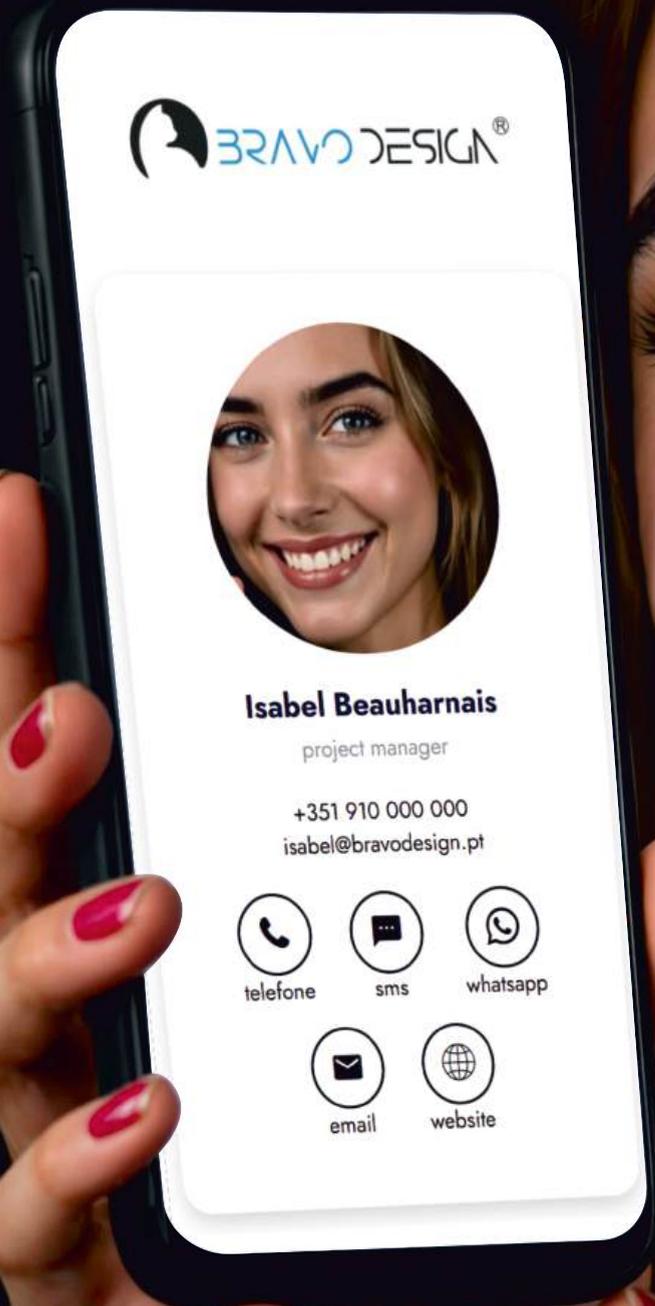
E para fechar este verão que convida ao namoro com a cultura, chega o Festival da Juventude, no dia 12 de agosto: música, DJs na Praça de Santo António e o espetáculo 'Leonardo com Tradição' vão despedir-se do público num abraço coletivo.

O Festival 'Namorar o Verão' é, no fundo, uma carta de amor à cultura, às tradições e às pessoas. Em cada praça, cada acorde e cada gargalhada, há uma promessa simples: o verão fica melhor quando se partilha.



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!
Comuniquemos com a sua rede de contactos de uma forma cativante e eficaz.

Isabel Beauharnais

o **meu** cartão
www.omeucartao.pt

CRUZ VERMELHA DE BRAGA, CELEBRA OS COLABORADORES COM VISÃO RENOVADA E LIDERANÇA REFORÇADA

Por: **Eva Pereira**



Júlio Faceira, Presidente CVP, delegação de Braga



Nuno Rodrigues e David Rodrigues



Armando Osório



A Cruz Vermelha Portuguesa, delegação de Braga, celebrou o tradicional Dia do Colaborador, no dia 4 de julho, sob um novo espírito de liderança, reunindo equipas das diferentes valências, no espaço “Maia Eventos”. O evento combinou celebração, reflexão institucional e o reforço da identidade da instituição, marcado com uma direção renovada.

Apesar de já ser uma tradição da delegação, esta foi a primeira edição com a participação da nova direção, Júlio Faceira (presidente), João Cruz (vice-presidente) e ainda com o novo adjunto executivo da direção, Nuno Rodrigues.

Num momento de transição e compromisso renovado, o evento manteve o espírito de celebração e proximidade, introduzindo novas dinâmicas e mensagens estratégicas. O programa incluiu sunset animado com performances da Braga Dança, Azeituna e DJ Chiquinho, seguido de um jantar convívio. A noite foi marcada pela alegria e o reencontro entre profissionais de diferentes áreas da instituição.

Liderança com propósito: palavras do novo presidente

O presidente Júlio Faceira, em funções há sete meses, destacou três grandes eixos de atuação como prioridade da nova direção:

“A herança que recebemos da direção anterior permitiu que nos concentrássemos em três objetivos fundamentais: melhoria contínua da gestão com foco na participação e coesão, otimização dos recursos financeiros com reforço da sustentabilidade e abertura à mudança, assimilando as melhores práticas do setor.”

Questionado sobre o contexto social cada vez mais exigente, o presidente não hesitou em apontar a urgência de novas respostas:

“Problemas como pobreza, infoexclusão, discriminação, solidão, violência e dependências exigem abordagens integradas, multidisciplinares e centradas na pessoa. Estes problemas exigem, cada vez mais, uma resposta concertada, multidisciplinar, contínua, competente e focada na Pessoa, com a sua identidade própria, com as suas motivações e ambições específicas. Os números são importantes, em cada um, há pessoas e, para cada uma destas, temos de ter uma resposta personalizada, mesmo que o drama que vive, seja igual àquele que consigo dorme todos os dias, no mesmo banco da cidade de Braga. Atrás de cada número há uma história e é nela que temos de atuar.”



Reforço de Confiança em Tempos de Vulnerabilidade:

“Algumas das respostas que temos vindo a dar a alguns destes desafios, agravados por uma sociedade menos tolerante, mais stressada e menos compreensiva, têm de ser repensadas o que exigirá de nós uma maior abertura a incentivar a transformação de atitudes, um uma vontade de inovar, e de assumir o desconforto associado à dita mudança, reconhecendo que, também é nossa missão, informar e consciencializar a sociedade, promovendo a mudança de comportamentos e atitudes, incentivando a aceitação da diferença, a compreensão e o respeito das necessidades dos mais idosos, a prevenção das dependências, a proteção dos direitos dos imigrantes,

Sobre o Dia do Colaborador, reforçou:

“Sem pessoas felizes e alinhadas com a missão, é impossível garantir uma intervenção eficaz. Nós não nos limitamos a entregar uma refeição quente a um idoso. Nós associamos a esta refeição um suporte emocional, um carinho, uma palavra, uma orientação, um cuidado de enfermagem. Mobilizar o potencial da nossa comunidade de Pessoas, valorizar as suas competências, conhecimentos e vivências, mantendo-as motivadas e comprometidas é um dos nossos principais objetivos.

Este evento foi mais do que um momento de convívio, foi uma afirmação do orgulho que temos na nossa equipa, na nossa cultura, e no impacto humano que queremos continuar a garantir.” sublinhou, agradecendo o exemplo e resiliência dos colaboradores.

A voz da experiência: legado e recomendações

Também o icónico Armando Osório, ex-Presidente, presente no evento, reforçou as bases da identidade institucional: separação clara entre direção e gestão, o respeito pelos sete princípios fundamentais, transparência absoluta e escrutínio permanente. “Construímos uma Delegação estruturada, sustentável e reconhecida pela excelência.

E expressando plena confiança no futuro destacou: “o caminho para o sucesso da delegação foi construído por todos, incluindo o atual presidente, que esteve particularmente envolvido nesta transformação, participando ativamente na instalação do sistema da qualidade em todas as valências da delegação. Tenho a certeza de que, em cada dia que passa, a sua ação cada vez vai ser melhor.”

Uma nova etapa na direção executiva

Por seu turno, Nuno Rodrigues, adjunto executivo da direção, assumiu funções há apenas um mês. Conhecido pela sua proximidade com os mais vulneráveis e humanismo dentro e fora da instituição referiu “Ao fim do primeiro mês, tem ouvido, observado e sentido a realidade da casa. O compromisso é claro: reforçar a humanização das respostas, valorizar as equipas e alinhar a gestão com uma estratégia de inovação, proximidade social e manter a sustentabilidade”.



Nuno Rodrigues sucede a David Rodrigues, ex-adjunto executivo da direção que deixa agora o cargo com reconhecimento unânime. Saiu para outro desafio, mas em bom rigor continua ligado à instituição pois mantém-se como voluntário da CVP, desde 1995.

David Rodrigues deixou mensagem clara à nova direção:

“Valorizem as pessoas, continuem a apostar na motivação, formação e reconhecimento dos voluntários e colaboradores. São eles o coração da instituição, e sentir-se valorizado é essencial para manter o compromisso e a qualidade do serviço. Ouçam a comunidade. O legado da CVP de Braga constrói-se com pequenas ações que têm grande impacto. A excelência está na proximidade e na capacidade de resposta adaptada.”

Recordou ainda os valores que levará consigo:

“A solidariedade, o compromisso e o espírito de equipa marcaram-me profundamente. Aprendi a importância de agir com empatia, resiliência e responsabilidade e humildade, saber ouvir, adaptar-me e crescer com cada desafio.”

Palavra aos colaboradores

Em conversa com uma das colaboradoras mais antigas, Cecília Azevedo, com 27 anos de casa, partilhou a importância destes encontros:

“É muito bom conhecer e estar mais próxima de colegas de outras valências. Estes momentos promovem laços e reforçam o sentimento de pertença. Apenas deixo a sugestão de adaptar o horário às atividades, pois nem todos conseguem chegar antes do fim da tarde e é onde costuma existir maior interatividade. O espaço era lindíssimo.”

Uma organização de pessoas, para pessoas; modelo para o mundo empresarial.

A Cruz Vermelha de Braga, sob nova liderança, mas ancorada em princípios intemporais, apresenta-se não apenas como farol de intervenção social, reafirma com esta celebração, que a excelência no setor social nasce da capacidade de escutar, valorizar e mobilizar as suas equipas, numa missão que exige rigor, compaixão e visão.

Num contexto social cada vez mais exigente, onde o compromisso das empresas e instituições com a responsabilidade social se torna imprescindível, a CVP, Braga mostra-se preparada para construir pontes entre gerações, realidades e territórios, sem nunca perder de vista o mais importante: as pessoas.

A celebração dos seus colaboradores é, assim, muito mais que um evento; é a reafirmação de que pessoas comprometidas e valorizadas são a força motriz para construir uma sociedade mais resiliente e justa.

ALICANTE: O SOL DO MEDITERRÂNEO ESPERA POR SI

A

alicante, a charmosa cidade da Costa Blanca, é um destino onde história, praia e vida vibrante se encontram. Com o seu porto elegante, ruas encantadoras e o imponente Castelo de Santa Bárbara, Alicante oferece uma experiência mediterrânea autêntica. Um lugar perfeito para viver o melhor da cultura espanhola — com hospitalidade calorosa, praias deslumbrantes e preços bastante convidativos.

COMO CHEGAR: VOOS E TRANSPORTES ACESSÍVEIS

Chegar a Alicante é fácil e acessível, especialmente a partir do Porto, com voos low-cost da Ryanair diretamente para o Aeroporto de Alicante-Elche (ALC). Uma vez na cidade, você poderá explorá-la a pé, com o eficiente transporte público ou, para uma experiência ainda mais descontraída, alugar uma bicicleta e deslizar pela orla ensolarada.

ONDE FICAR: HOSPEDAGEM PARA TODOS OS ORÇAMENTOS

Alicante tem opções para todos os gostos: desde hotéis modernos e econômicos até apartamentos charmosos no centro histórico. Hospedar-se no bairro de Santa Cruz — com suas casinhas coloridas e ruas floridas — oferece uma experiência única, bem no coração da cidade antiga.

GASTRONOMIA: SABORES AUTÊNTICOS DA COSTA BLANCA

A cozinha alicantina é um espetáculo de sabores frescos e mediterrâneos. Prepare-se para uma verdadeira explosão de aromas e cores. Não deixe de experimentar:

- **Arroz à Alicantina** – Variedade de arroz típicos, como o “arroz a banda” e o “arroz negro”.
- **Turrón de Jijona** – O famoso doce feito com amêndoas e mel, tradição da região.
- **Frutos do Mar Frescos** – Delícias pescadas diretamente do Mediterrâneo, servidas nos bares e restaurantes locais.

O MELHOR DE ALICANTE: CULTURA E EXPERIÊNCIAS IMPERDÍVEIS

Alicante é onde a história antiga encontra a vibração moderna. A cada esquina, uma nova descoberta:

- **Bairro de Santa Cruz**: Um labirinto de ruas estreitas, escadarias floridas e vistas espetaculares.
- **Castelo de Santa Bárbara**: No topo do Monte Benacantil, este castelo oferece vistas panorâmicas inesquecíveis da cidade e do mar.

- **Concatedral de San Nicolás**: Uma joia renascentista no coração de Alicante.
- **Explanada de España**: Um dos passeios mais bonitos da Espanha, com seu calçadão ondulado à beira-mar.
- **Praia do Postiguet**: Praia urbana com areia dourada, perfeita para relaxar sem sair do centro.

ONDE COMER: RESTAURANTES IMPERDÍVEIS

- **El Buen Comer** – Um restaurante tradicional onde o menu do dia é variado, farto e muito acessível. Ideal para experimentar pratos locais autênticos a preços amigáveis. La bodeguita 1999, Vino e mas
- **Xiringuito Es postiguet** – na praia de Postiguet para tapear / almoçar, ou beber uma sangria de fim de tarde
- **La Ereta** – Localizado no alto do Monte Benacantil, oferece uma vista panorâmica e uma cozinha autoral que revisita tradições locais com inovação e sofisticação
- **Voltereta tanzania**
- **El Portal**

DICAS PRÁTICAS PARA SUA VIAGEM

- **Melhor época para visitar**: Primavera e outono oferecem temperaturas agradáveis e menos turistas
- **Transporte**: Caminhar é a melhor maneira de viver o charme da cidade, mas há também comboios e autocarros que ligam Alicante a outras pérolas da Costa Blanca.
- **Acomodação**: Hospedar-se no centro histórico garante fácil acesso às principais atrações, restaurantes e praias.

EXPLORAR ALÉM DE ALICANTE: DICAS PARA QUEM FICA MAIS DE 3 DIAS

Se você tem a sorte de ficar mais de três dias em Alicante, aproveite para explorar os arredores! A Costa Blanca é cheia de cidades encantadoras, praias paradisíacas e vilarejos históricos que merecem ser descobertos.

AQUI VAI UM ROTEIRO COM SUGESTÕES IMPERDÍVEIS DE ESCAPADINHAS DE 1 DIA:

- **Villajoyosa**: A Cidade Colorida e Doce
Distância: 30 minutos de carro ou TRAM (linha 1)
- **Altea**: A Pérola Branca da Costa Blanca
Distância: 50 minutos de carro ou TRAM (linha 9 via Benidorm)

Que lo passén mui bien!



Marta Vieira



'MIGAITAS'

FIGURA MÍTICA DA RESTAURAÇÃO MINHOTA



TEXTO: Ricardo Moura

Minhoto de gema, Domingos Fernando Soares Teixeira ficou popularizado, a partir dos anos 80, com o nome 'Migaitas' ao erguer um carrocel de investimentos na área da restauração. Para muitos, um homem à frente dos outros que cedo conquistou admiradores e inveja. Um visionário que andou por Cuba sem nunca perder o sentido no negócio. A caminhar para os 70 anos, ainda sonha com um espaço onde pretende "criar um clube de amigos fumadores de charutos". Até lá, inala o *cachimbo da paz* até deixar via aberta para a descendência na esperança de "chegar aos 100 sem chatear ninguém".

Anos 60. Portugal vivia a preto e branco com os golos de Eusébio e o canto de Amália. A capital do Minho estava vergada pela austeridade de um país sem chama onde pontificava o Clero que "tudo dominava" a par do Governador Civil. É nesta 'estrada cercada' que um putito irrequieto pulava entre a escola primária de Maximinos e a tasca *A Canhota* propriedade do avô. "Aproveitava os intervalos da escola e ia encher os copos e as malgas de vinho", confidencia Fernando 'Migaitas'.

Com oito irmãos num seio austero pela mão rude do pai, o pequeno Fernando fez-se cedo à vida. Com 10 anos já trabalhava numa loja instalada na Rua do Souto: "o ambiente em casa era fraco. O meu pai batia na minha

mãe. As mulheres eram umas escravas. Tive de ir trabalhar por obrigação porque o que eu desejava era estudar".

Dos 14 aos 22, o ofício que encontrou foi numa companhia de seguros. A função de paquete abriu-lhe horizontes e aguçou-lhe o ouvido.

"O 25 ABRIL TROUXE-ME TUDO"

A *Revolução dos Cravos* foi o ponto de viragem na vida do entrevistado: "pude estudar. Fiz o 12.º ano. Trouxe-me tudo porque nós tínhamos medo. Ou da polícia, ou do padre...sei lá...estávamos isolados!". Por meses, escapa à Guerra Colonial. O salário quase que duplica. "Passei a ir a Vigo. Havia comboio...queria ver o que se passava fora de Braga", lembra. A sede de conhecer era tanta que aos 19 anos aventura-se e faz, sozinho, um Interrail pela Europa: "quis conhecer outros países como a França, Alemanha, Áustria, Holanda..."

No entanto, foi bem mais perto que viu algo que o atraiu. Quando pisou Torremolinos, cidade na província de Málaga e da comunidade autónoma da Andaluzia, observou a noite com outros olhos. Os bares estavam ávidos de liberdade, imagem bem diferente do que acontecia na terra que o viu nascer: "a noite em Braga era proibitiva". Girava por todo o lado sem carta de condução: "ainda hoje não a tenho. Para quê? Pago e vou!".

'ALFAIA' - INÍCIO DE TUDO

Anos 80. A noite era uma pasmeira: “havia gente, mas não tínhamos para onde ir à noite ‘botar um copo’ com uns amigos. Era uma cidade sem vida, triste”.

Inspirado pelo que viu na cidade espanhola de Torremolinos, com um grupo de amigos, cria o **Alfaia** (1983): “foi um sucesso total, estava perto da Universidade do Minho, mas havia um problema: só podíamos praticar preços de café”. Deixa este investimento e ergue o mítico **John Lennon** (1984), perto da Rua do Raio, com música ao vivo, “onde tocaram nomes como Luis Represas, Sérgio Godinho e Jorge Palma”. É neste tempo que deixa de acumular o trabalho com a companhia de seguros. Uma decisão que provocou rutura com a mãe: “deixou-me de falar. Não compreendeu porque abandonava um emprego estável e ia para a noite”.



Quando pisou Torremolinos (...) observou a noite com outros olhos. Os bares estavam ávidos de liberdade, imagem bem diferente do que acontecia na terra que o viu nascer: “a noite em Braga era proibitiva”. Girava por todo o lado sem carta de condução: “ainda hoje não a tenho. Para quê? Pago e vou!”.

1986 - PRIMEIRO 'MIGAITAS'

É em Palmeira que abre o primeiro espaço **Migaitas** (1986). Uma casa antiga, rural, que ficou decorada com brio. O nome é assim explicado: “ganhei esta alcunha porque chamavam-me Mingos. Depois havia um jogador do Vitória de Setúbal com o nome Migalhas que teve um problema num joelho tal como eu tive quando jogava no Maximinense. E ficou *Migaitas* (risos)”.

Dois anos depois já era dono do ‘Moinho Verde’ em Soutelo (Vila Verde). Em 1990, compra “uns moinhos, uma azenha e a casa de um moleiro em Águas Santas (Rio Caldo)”. Nasce o **Migaitices**: “foi das casas que mais gostei. Um local pequeno, mas muito acolhedor. Dava para conversar. Foi na altura que abriu o D. Chica”.

De investimento em investimento, abre a cortina ao **Gaitas Bar** (1991) na Ponte do Bico. Um lugar com piscina e *glamour*. Nomes como José Mário Branco e Jorge Palma esgotavam, bem como orquestras espanholas de boa qualidade. Por essa era, ouviam-se outros nomes como o ‘Pacha’, ‘Club 84’ e ‘Indústria’. A concorrência e a saturação da vida que tinha levou-o a inverter a marcha.

CUBA - 1994 A 2000

Antes de aterrar em Varadero (Cuba), foi duas vezes ao Brasil na tentativa de encontrar um lugar de bom negócio. A falta de segurança fê-lo desistir. Embarcou para Cuba com o mesmo objetivo. Porém, naquela época, só aceitavam investimento estrangeiro com um mínimo de capital de um milhão de dólares. Esteve para desistir até encontrar uma mulher, já com uma filha nos braços (Flávia), que o enfeitiçou: “ela andava a vender ovos pelas casas. Então para estar comigo a falar, comprava-lhe os ovos todos. Comprei a mais pessoas e fiquei com o mercado dos ovos”. Casou-se pelo registo e foi pai de duas meninas: Ana (nasceu em Cuba) e Margarida (Portugal).





”

Esteve para desistir até encontrar uma mulher, já com uma filha nos braços que o enfeitiçou: “ela andava a vender ovos pelas casas. Então para estar comigo a falar, comprava-lhe os ovos todos. Comprei a mais pessoas e fiquei com o mercado dos ovos”.

RECOMEÇO EM BRAGA

Com a passagem para o novo milénio, regressa a Portugal com bagagem cultural reforçada. Não demora muito a erguer a **Casa das Artes** (2000) em Real: “era um armazém fechado. Ficou bonito e com uma novidade:

fechar a cozinha à meia-noite. Na altura foi revolucionário, com pratos inovadores inspirados na caça (folhado de perdiz). O presidente da Câmara da altura, Mesquita Machado, ajudou-me imenso porque ia lá pelo menos uma vez por semana”.

Em 2003 assume o **Expositor**. Dá-lhe outro charme. A remodelação é total, decorada com várias esculturas de Alberto Vieira e pinturas de Drumond. O peixe fresco é a principal atração da casa, onde também se destaca uma garrafeira de requinte.

Com a energia à flor da pele, nasce em 2006 a **Taberna do Migaitas**, junto à Sé de Braga; em 2013 assume negócio em várias frentes: ‘Migaitas Estação’, situado no Hotel lowcost Basic Braga, e no final desse ano o ‘Migaitas Golf’, erguido na vila mais antiga de Portugal, Ponte de Lima. É ainda neste ano que assume no edifício do **Hotel Villa Garden Braga**, o **Migaitas - Sallão Champagne**.

Em 2018 - devido às obras operadas no Parque de Exposições de Braga - reabre o **Migaitas Fórum**, (antigo ‘Expositor’) agora incorporado na entrada poente do gigante ‘Fórum Braga’. Um ano volvido decide investir na **Albergaria da Sé**, projeto que caiu com a vinda da **Covid-19**: “foi um ano duro. Tive de fechar por causa da pandemia. Perdi cerca de 250 mil euros”.



Tenho levado uma vida de escravo, mas se pudesse faria tudo igual...talvez só uma coisa faria diferente...não confiaria tanto nas pessoas. É a vida!”

“SE PUDESSE FARIA TUDO IGUAL”

Feita a radiografia, Fernando ‘Migaitas’ não tem arrependimento da série de investimentos realizados: “tenho levado uma vida de escravo, mas se pudesse faria tudo igual...só uma coisa faria diferente...não confiaria tanto nas pessoas. É a vida!”.

Não obstante, tem consciência que é um marco na restauração do distrito: “sei o que fiz, mas nunca me importei com prêmios. Nunca trabalhei para isso. Quero é ver as pessoas contentes. O resto é tudo comercial”.

APAIXONADO PELA ARTE

Foi em Cuba que reforçou o gosto pela arte. Todas as casas apresentam uma decoração cuidada e valiosa: “tenho esta paixão há muitos anos. Em Cuba, na minha casa, tinha muitas peças antigas. Em todas as casas que tive, tive sempre essa preocupação. Gosto de valorizar, também, o trabalho das pessoas. A arte é um investimento. Fica para as minhas filhas”. É nelas que encontra o combustível para continuar: “o que ainda me faz correr são as minhas filhas, mas está a chegar o tempo de descansar”.

Entre os melhores amigos está o charuto: “dá-me paz, é a minha companhia, mesmo que esteja triste”. Talvez não seja de estranhar que o último projeto seja ter um espaço, com pouca área, onde possa “criar um clube de amigos de fumadores de charuto, ouvir música e fazer uns preguinhos”.



Bafora mais um charuto. Dá uma tragada e diz-me nos olhos: “agora é beber uns copos até aos 100 sem chatear ninguém”. Instala-se um silêncio de paz e fecha-se o gravador.



Famalicão inaugura a primeira Residência para Estudantes

MÁRIO PASSOS, PRESIDENTE DA CÂMARA DE V. N. FAMILIÇÃO: “OS JOVENS E INVESTIGADORES QUE VÃO OCUPAR ESTE EDIFÍCIO VÃO TRAZER VIDA E ENERGIA AO CORAÇÃO DA CIDADE”

Vila Nova de Famalicão acaba de inaugurar a primeira Residência de Estudantes do concelho. Uma “prenda” para Famalicão “porque os jovens e investigadores que vão ocupar este edifício vão trazer vida e energia ao coração da cidade, vão trazer a irreverência da juventude e contribuir para a construção de uma cidade mais cosmopolita, dinâmica, vibrante e viva”, assinalou Mário Passos, presidente da autarquia famalicense. O momento inaugurativo serviu para Famalicão celebrar os 40 anos de elevação a Cidade – comemorado a cada 9 de julho.

Localizada no centro da cidade, na Praça D. Maria II, a Vila – Residência de Estudantes tem capacidade para instalar 91 residentes, distribuídos por 53 quartos com cinco tipologias diferentes, incluindo quartos e estúdios simples e duplos e quartos adaptados para pessoas com mobilidade condicionada. O investimento foi de 5,4 Milhões de euros, sendo que 3,4 milhões são provenientes do Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior (PNAES) apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), em parceria com a Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação.

A diretora da Agência Erasmus+, Ana Cristina Perdigão, elogiou o espaço “por ocupar o coração da cidade e dessa forma trazer os jovens estudantes para o pulsar das realidades sociais e culturais, contribuindo para a sua integração e para uma vivência que vai além da formação académica”.

O Município de Famalicão dá, assim, resposta a quatro instituições de Ensino Superior fixas no concelho de Famalicão: a Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário (CESPU), o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), a Universidade do Minho e a Universidade Lusíada e centros de investigação ali localizados – o CITEVE e o CeNTI. A infraestrutura resulta da reabilitação e ampliação do antigo edifício dos serviços municipais de Ambiente.



O edifício agora inaugurado contempla diversas áreas funcionais, como receção, sala de estudo, espaço de refeição e convívio internos e externos, cozinhas, instalações sanitárias, salas técnicas, área de apoio ao pessoal, áreas de gestão, armazenamento e garagem/oficina para bicicletas.

A primeira fase de candidaturas ao alojamento decorre até ao próximo dia 31 de julho, destinando-se, para já, para estudantes deslocados bolsheiros que se encontrem a frequentar cursos de licenciatura, curso técnico superior profissional e mestrado nos estabelecimentos de ensino superior sediados em Vila Nova de Famalicão no ano letivo 2024/2025 e estudantes com complemento de alojamento fora da residência, e que pretendam alojamento para o ano letivo 2025/2026.



CLUBE DOS CAÇADORES DE BRAGA CELEBROU 125 ANOS COM SESSÃO SOLENE E HOMENAGENS

Realizou-se na passada quinta-feira, dia 19 de junho, a sessão solene comemorativa dos 125 anos do Clube dos Caçadores de Braga. O evento, carregado de simbolismo e reconhecimento, reuniu dezenas de associados, dirigentes, representantes institucionais e convidados, celebrando mais de um século de história dedicada ao tiro desportivo e à promoção da atividade na região.

Num dos momentos mais emotivos da cerimónia, foram homenageados os 10 sócios mais antigos do clube, numa justa distinção pelo seu compromisso ao longo das décadas. Para além destes, o Clube prestou ainda homenagem a antigos presidentes, funcionários e a várias personalidades que, de uma forma ou de outra, contribuíram significativamente para o crescimento e prestígio da instituição.

A sessão contou com vários discursos, entre os quais se destacou o do Presidente da Direção, José Peixoto, que fez um breve percurso pela história e evolução do Clube dos Caçadores de Braga. “Somos a associação mais antiga do distrito”, sublinhou, orgulhosamente. “Contamos hoje com campeões nacionais e internacionais, fruto de muito trabalho e dedicação.”

Também presentes estiveram o Presidente da Federação de Tiro Desportivo com Armas de Caça, Vítor Pitti, e o Engenheiro Altino Bessa, em representação da Câmara Municipal de Braga. Ambos enaltece-



ram o papel fundamental do Clube na promoção do desporto e destacaram a qualidade das suas infraestruturas.

O tom da cerimónia foi de celebração, mas também de projeção para o futuro, com a clara intenção de continuar a dignificar o desporto e a tradição que marcam os últimos 125 anos de história do Clube dos Caçadores de Braga



BOCA DE INCÊNDIO

A

poesia configura sempre um acontecimento que transcende o imediatismo do real. É surpresa feita luz, rasgando-se em mistério e emprestando ao fluir pontual da vida o sortilégio da eternidade. O poeta António Machado acaba de editar (Junho de 2025) nas Edições Morfema o seu segundo livro de poesia, *Boca de Incêndio*.

Tal como da primeira vez, com *O Quarto de Costura* (edição de autor, 2023), tive o privilégio de acompanhar, com leituras parcelares, a maturação do conjunto poético, porque os últimos anos, em que cruzamos diariamente na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, me permitiram encontrar sempre no Engenheiro Machado, que refaz a partir do caos a ordem, também o poeta capaz de lançar sobre o cascalho dos dias a poalha de luz suspensa que é a poesia.

Percebemos desde a metáfora complexa do título – ele já um poema – que este livro de poemas nos fala sobre o fogo. O fogo interior que habita a matéria, e que o poeta taumaturgo oferece em diálogos silentes a quem lê. O fogo que habita todos os poetas e todos os leitores, desde a aurora dos tempos. O fogo, dado na origem a todos homens, como um sopro de absoluto, capaz de se incendiar nos silêncios, de rasgar insónias, e de iluminar memórias. O fogo que empresta ao fluir pontual da vida o sortilégio da eternidade.

Iniciando num *Prólogo* inspirado na *Antígona* de Sófocles, e a fechar, numa geometria especular, num *Epílogo*, com a certeza de que “tudo é fogo/que o sangue não apaga” (p.95) – as metáforas do fogo irradiam de uma experiência que se adivinha autobiográfica, a partir da esfera profissional dos *Sistemas*, que manam depois para a experiência íntima do *Acendo a luz*, e para as memórias familiares de *Uma casa no tempo*, a expandirem-se em *A mãe, a mó, as minas e outros triggers*; e neste surpreendente abrir de veios na crosta profunda da superfície, parece reservar-se a centralidade simbólica do testemunho aos tão tocantes *Diálogos de pai* e *Diálogos de mãe*, onde nunca deixa de sublinhar-se, composição a composição, como feridas



abertas num corpo, que o “o amor incondicional é um mistério / não é um algoritmo” (p.43).

Todos juntos, os sessenta e oito poemas são um contínuo fluir de sentido, e nunca deixam para trás, mas actualizam sempre, o vínculo do poeta com a matriz que traz da infância, da mãe e do pai, e dos irmãos todos, aconchegados à mesma luz do quarto de costura e do crepitar da lareira, da mó e das minas de Jales, da esposa e dos dois filhos, e de todos os instantes e memórias que o habitam, como um fogo generoso, quando vive o cascalho dos dias corado da poalha de luz da poesia.

E foi porque tive o privilégio de o ver organizar-se, o livro, do caos primeiro, todo fogo a romper das trevas, nesta *Boca de Incêndio* (que é a do poeta incendiário, a rasgar as pedras para libertar o fogo que as habita, e delas trazer luz), que aceitei com muito gosto prefaciar e apresentar a obra, a oferecer-se à consciência dos leitores nesse mistério único de luz e fogo, que transcende o imediatismo do real. Na verdade, só a Poesia e os Poetas resgatam do devir irremediável a luz interior das coisas. Retraindo do fluxo que passa o momento que não pode passar, porque é absoluto. E nos anima como um fogo.

E vale bem a pena “queimar os pés no fogo ardente”. Neste fogo ardente.



Ana Paula Pinto

Professora Auxiliar de Estudos Clássicos da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa, professora bibliotecária da Biblioteca Padre Júlio Fragata e Diretora da Revista Portuguesa de Humanidades. Email: appinto@ucp.pt



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

A

insuficiência cardíaca (IC) é uma condição clínica que, muitas vezes, se instala de forma lenta e progressiva, sendo difícil para o doente reconhecer os primeiros sinais. Esta patologia resulta da incapacidade do coração bombear sangue suficiente para o organismo, comprometendo a oxigenação e o fornecimento de nutrientes aos tecidos. Apesar dos avanços no diagnóstico e tratamento, continua associada a elevada morbilidade, hospitalizações frequentes e significativa mortalidade.

Trata-se de uma doença crónica para a qual existem tratamentos eficazes, embora ainda sem cura definitiva. Um doente diagnosticado com IC, que siga corretamente as recomendações médicas e mantenha a toma regular da medicação, pode viver anos com qualidade e autonomia, realizando a maioria das atividades do dia a dia. Em Portugal, estima-se que afete cerca de 4% da população, com prevalência crescente com a idade. Estudos internacionais apontam que, até 2030, as doenças cardiovasculares continuarão a ser a principal causa de morte e incapacidade em todo o mundo.

As causas mais comuns de IC incluem hipertensão arterial, diabetes, obesidade, enfarte agudo do miocárdio, alcoolismo crónico e algumas doenças como miocardiopatias, hipertiroidismo, arritmias ou valvulopatias. Muitas vezes, a IC surge como consequência do mau controlo de fatores de risco cardiovasculares e sedentarismo. A maioria dos doentes com hipertensão ou diabetes, a nível mundial, não está devidamente diagnosticada ou controlada, o que contribui para o aumento futuro de casos. Portugal segue essa tendência, enfrentando uma verdadeira ameaça de saúde pública.

OS SINTOMAS INICIAIS SÃO INESPECÍFICOS:

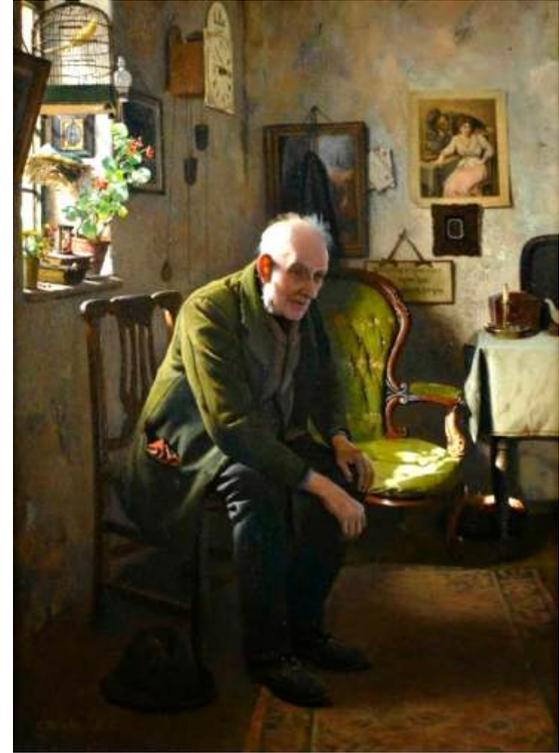
- fadiga
- falta de ar com o esforço
- edemas nos tornozelos
- aumento da frequência urinária noturna

COM A PROGRESSÃO DA DOENÇA, SURGE:

- dificuldade em respirar em repouso
- necessidade de dormir com a cabeceira elevada
- edemas das pernas extensas
- limitação severa da mobilidade

O diagnóstico baseia-se nas queixas do doente, exame físico e exames complementares como análises, eletrocardiograma, ecocardiograma e radiografia do tórax. Identificada a causa, ou fatores de descompensação, devem ser corrigidos. O tratamento pode ser exclusivamente médico, mas em alguns casos exige intervenção cirúrgica, como na substituição de válvulas cardíacas.

O acompanhamento médico regular é essencial para melhorar a qualidade de vida, reduzir hospitalizações



e prolongar a sobrevida. Neste contexto, destaca-se o papel do médico de medicina interna como especialidade com abordagem global e integradora do doente, sendo particularmente adequada à complexidade da IC. Os internistas gerem não só a patologia cardíaca, mas também as comorbilidades frequentes – como insuficiência renal, diabetes, anemia ou hipertensão – otimizando o tratamento de forma abrangente e personalizada.

Nas últimas décadas, a terapêutica da IC evoluiu significativamente. Novos fármacos, como os iSGLT2, inicialmente desenvolvidos para a diabetes, demonstraram benefícios claros em doentes com IC. A utilização de dispositivos como desfibriladores implantáveis, terapias de ressincronização cardíaca e ferramentas de monitorização remota estão igualmente em expansão.

A educação do doente assume um papel central na adesão ao tratamento e na prevenção de descompensações. O conhecimento dos sintomas de alarme, o controlo rigoroso dos fatores de risco e a adoção de estilos de vida saudáveis são fundamentais. A prevenção da IC deve começar cedo, com hábitos saudáveis: alimentação equilibrada e pobre em sal, prática de exercício físico adaptado, abandono do tabaco, limitação do consumo de álcool e controlo de peso, colesterol e glicemia.

A insuficiência cardíaca não é, necessariamente, uma sentença de limitação! Com o acompanhamento certo é possível manter uma vida ativa e com qualidade.

Cuide do seu coração!



Dr. Arnaldo Pires

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

Ana Marlene Lima expõe no Museu Pio XII

‘VIBRAÇÕES PICTÓRICAS’: QUANDO AS CORES TOCAM COMO MÚSICA

Há lugares onde a arte não se limita a ser vista: ouve-se, sente-se e quase se respira. É exatamente essa experiência sensorial que a exposição ‘Vibrações Pictóricas’, da autoria de Ana Marlene Lima, oferece, até 7 de setembro, na Torre Medieval do Museu Pio XII. Entre as pedras centenárias, nasce uma viagem onde linhas, formas e cores se cruzam para criar melodias visuais — campos rítmicos que desafiam o olhar a dançar.

Na inauguração da exposição ‘Vibrações Pictóricas’, o cónego José Paulo Abreu destacou a forma como esta exposição nos faz compreender que a arte não é apenas para ver, mas para sentir e escutar com a alma. Uma reflexão que resume na perfeição o espírito da mostra, onde as obras parecem pulsar ao compasso das sensações que despertam. “Costumamos acolher os artistas que merecem este espaço e entendemos que era de a trazer para cá”, confessou o cónego.

Mais do que uma coleção de quadros, ‘Vibrações Pictóricas’ propõe uma verdadeira partitura visual. Cada obra resulta de um processo de criação que procura capturar o invisível: as vibrações que cruzam os sentidos e transformam cor em som, forma em ritmo e imagem em emoção. É nesse terreno onde tudo se mistura — aroma, som, cor e memória — que a exposição encontra a sua força.



Algumas destas peças têm já histórias que as ligam a palcos internacionais: ‘Marulho’ marcou presença na XIV Bienal do Eixo Atlântico, ‘Vibração Pictórica’ esteve na 7.ª Bienal Internacional de Arte de Espinho e ‘Coloratura’ brilhou na BIALE – Bienal Internacional de Arte do Alentejo. Já ‘Frequenza em Estanho 1’ recebeu a Menção Honrosa no Foz’Arte 2025. Um currículo que testemunha o reconhecimento crescente desta linguagem plástica que rompe com o convencional.

A exposição divide-se em dois momentos: uma primeira parte inaugurada em fevereiro na UMinhoExec – Executive Business Education



da Universidade do Minho, com curadoria de Helena Mendes Pereira (Zet Gallery), e esta segunda, agora, no coração histórico de Braga. Um percurso que revela não só a evolução do trabalho do artista, mas também a capacidade de dialogar com diferentes espaços — do universo académico ao património medieval.

Até à Noite Branca de Braga, quem subir à Torre Medieval vai encontrar muito mais do que pintura. Vai descobrir um convite à introspeção, um exercício quase meditativo onde cada cor, cada traço e cada forma ecoam como notas de uma melodia íntima. Como resume a própria sinopse da exposição: “as pinturas criam campos visuais onde o olhar é convidado a percorrer percursos rítmicos, quase musicais”.

Entre ecos do passado e vibrações do presente, ‘Vibrações Pictóricas’ prova que, no silêncio das paredes antigas, a arte encontra sempre novas formas de falar — e, sobretudo, de fazer sentir.

Ana Marlene Lima teve ainda a obra ‘Crescendo’ em exibição na 6.ª Bienal Internacional de Arte de Gaia e tem a obra ‘Polirritmia’, que está em exposição, até 30 de agosto, na 8.ª Bienal Internacional de Arte de Espinho.



FUT

G A M E S



Campos de futebol com relva
nova de última geração
RELVA MONDO

7 DESPORTOS

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

Are you ready?

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos



“DESBORDAR EL LUJO...”

H

há uma nova sensualidade a emergir com os dias longos e nas noites que se estendem em promessas. Uma sensualidade que não é de excesso nem de ostentação, mas de um requinte subtil, de uma presença plena e um prazer genuíno. Sensual é quem sabe saborear. Quem vive com a presença de um vinho com história, quem dança no terraço quando o Sol se despede do dia, sem pressa, sem hora marcada.

Este Verão o luxo é emocional e começa logo ao Pôr-do-Sol, nos pequenos detalhes, no silêncio, entre sorrisos, no som de um copo que brinda à vida. Este novo sexy nasce com o tempo, na intimidade. Saborear um vinho verde rosé, ou um rosé alentejano enquanto os raios de Sol tocam na pele, sentir o linho do Minho sobre o corpo, caminhar descalço num jardim à beira mar. Tudo é um convite à contemplação, ao prazer e à entrega.

Este não é o luxo que grita, é sussurrado. Vive-se com as escolhas, provavelmente com um queijo de autor da Serra D'Arga, um azeite raro de Trás-os-Montes, uma peça de joalheria criada à mão, um perfume criado numa série limitada.

Cada elemento conta a sua história, desperta as emoções, reforça a sua identidade. Não é sobre impressionar, é sobre expressar. Quem somos, o que sentimos, o que valorizamos.



Joana Vilas Boas

O Verão torna-se assim autêntico e é neste espaço interno, entre o corpo e a memória, entre a natureza e o desejo, que encontramos o luxo na forma mais pura, com as raízes, com alma e essência.

É saber o valor do tempo, é oferecer uma flor acabada de colher. É vestir uma peça de roupa feita por um artesão que conhece cada fio seu. É preparar uma mesa ao ar livre, com velas e fruta fresca, onde o ritual é o convívio e a estética se estende para lá da emoção. A verdadeira sofisticação está neste gesto de escuta, no cuidado dos sentidos, na coerência entre o que se sente e o que se oferece ao mundo.

Num mundo saturado de estímulo visual e de promessas rápidas, o verão torna-se o palco de um novo hedonismo, mais maduro, mais consciente. Uma mulher que dança sozinha. Um homem que saboreia o tempo sem urgência. Amigos que se reencontram debaixo de uma Oliveira centenária, entre risos é uma boa bebida.

Este ano, celebremos o verão assim, a harmonia entre o corpo, a mineralidade num Branco gelado, o calor das pedras ao entardecer. Entre a música e o silêncio, o luxo de viver com intenção, com beleza e com liberdade.

Porque o verdadeiro sentido sexy é sensorial. É a presença, é a escuta. É poesia dos sentidos.

Porque o luxo é a sensação de estar por inteiro. É o Verão, vivido com alma, é o cenário onde o corpo, a emoção e o mundo se encontram em perfeita harmonia.



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

GALAICOFOLIA CELEBRA 2000 ANOS DE HISTÓRIA NO CASTRO DE S. LOURENÇO DE 17 E 20 DE JULHO

De 17 de julho a 20 de julho, o Castro de S. Lourenço, em Vila Chã, vai acolher mais uma edição da “GalaicoFolia - 2000 anos de festa!”, um evento que homenageia a herança castreja de Esposende, reunindo cultura, história e diversão para todas as idades.

Promovida pela Câmara Municipal de Esposende, com a colaboração da Junta de Freguesia de Vila Chã, a Galaicofolia propõe uma verdadeira viagem no tempo com recriações históricas e um animado mercado romano, onde a tradição ganha vida, convidando, ainda, a saborear a gastronomia típica e a desfrutar de música ao vivo que celebra as raízes galaicas.

Tendo como palco um local classificado como Património de Interesse Público, o Castro de S. Lourenço, que oferece uma paisagem impressionante sobre o Atlântico, este evento cultural, de lazer e entretenimento, inspirado nos hábitos e costumes das populações que ocuparam aquele espaço há cerca de 2000 anos, tem reunidos os ingredientes para proporcionar uma experiência única aos visitantes, ao longo dos quatro dias da festa.

Serão proporcionadas ambiências e recriações, dando a conhecer como seria o quotidiano da comunidade que habitou o monte de S. Lourenço. No Mercado Romano traz-se à atualidade os utensílios, adornos e mesmo produtos alimentares, recriando a época anterior à chegada da moeda, trazida pelos comerciantes Helenos e, posteriormente, pelas Legiões Romanas de Júlio César e Augusto.

Para os mais novos estará disponível o Espaço Caturo, com oficinas e jogos lúdico-pedagógicos. Os visitantes poderão apreciar, ao vivo, e mesmo participar, nas oficinas dos diferentes ofícios do dia-a-dia dos povos galaicos, atividades de trabalho artesanal onde se integram o oleiro, a cesteira, o pedreiro, o carpinteiro, curtidor de peles, o ferreiro, entre outros. Na área alimentar, os visitantes poderão deliciar-se com os prazeres da comida galaica e romana, numa adaptação do modo de confeção dos variados pratos que compõem a dieta mediterrânica. Naturalmente não poderia faltar a Queimada Galaica, uma adaptação da queimada galega, onde se misturam, num caldeirão, as bebidas mais fortes e os frutos mais doces, fervendo até atingir o ponto de um saboroso licor. Ao longo dos quatro dias, a música e a animação estarão sempre presentes. Saltar por cima das fogueiras, dançar de braço dado à volta do fogo, ao som de flautas e tambores, era sinal de festa há 2000 anos, festa essa que continua ao som dos grupos convidados, para animar esta folia galaica.

Promovida no âmbito da política cultural e turística do Município e integrada no programa Esposende Verão, a Galaicofolia assume-se como um importante instrumento estratégico ao contribuir para a afirmação e divulgação de Esposende e do seu território, na região e no país. Esta 11.ª edição do evento promete repetir o sucesso das anteriores edições, sendo esperados milhares de visitantes. A sessão de abertura acontece no dia 17 de julho, pelas 18h00. Mais informações em: <https://galaicofolia.com/>.





ESTE VERÃO,
MERGULHE CONNOSCO.

[HOLMESPLACE.PT](https://www.holmesplace.pt)

P R E M I U M F I T N E S S C L U B S

Quando uma Bola de Berlim encontra camarão e a brasa faz poesia **FAMALICÃO VAI (MESMO) ARREBITAR**

Imagine trinta mentes criativas, facas afiadas e corações temperados a invadir a Praça – Mercado Municipal de Famalicão. Não é um motim, é o Arrebita, o festival de street food que, nos dias 19 e 20 de julho, transforma receitas esquecidas, ingredientes improváveis e tradições reinventadas em pratos de comer de joelhos.

Prepare-se para esquecer tudo o que sabe sobre festivais gastronómicos: dias 19 e 20 de julho, a Praça – Mercado Municipal de Famalicão vai ser tomada de assalto por 30 dos mais ousados chefs de todo o país. Não vêm para repetir fórmulas gastas, mas para cozinhar fora da zona de conforto, transformar ingredientes em histórias e provocar conversas entre garfadas.

Chama-se Arrebita – e faz jus ao nome. É um festival de street food que desafia os limites da imaginação e faz do Mercado Municipal de Famalicão um palco onde tradição e criatividade dançam lado a lado. Ao longo de dois dias, haverá pratos que parecem saídos de um sonho improvável: ceviche de atum e lucioperca à portuguesa com maçã de Alcobaça e camarinha frita; durum de borrego de pasto na brasa, piso alentejano, agrião e pickles caseiros; ou uma irreverente Bola de Berlim com linguiça e recheio de camarão. Tudo a um preço que cabe no bolso (7,50€) e com entrada livre, para que ninguém fique de fora.

“O Arrebita nasceu para isto: tirar os chefs da sua zona de conforto, valorizar o património gastronómico nacional, e ligar pessoas à volta de uma ideia boa. Há muito que queríamos ir para o Norte, Famalicão abriu-nos as portas, não podíamos estar mais contentes”, salienta Ana Música, co-fundadora do Arrebita Portugal, promotora da iniciativa.

Mas o Arrebita não é só comida – é também um convite ao encontro: entre chefes consagrados e novos talentos, entre receitas quase esquecidas e a vontade de reinventar, entre quem produz e quem prova. Ao lado de nomes como Renato Cunha (Ferrugem), Lídia Brás, Marco Gomes, Arnaldo Azevedo, Julien Montbabut e Vítor Adão, estarão também produtores locais, música ao vivo e DJ’s, garantindo que a festa nunca vai parar.

O festival faz parte do programa ‘Há Verão na Praça’, que anima o Mercado Municipal até setembro com várias iniciativas.

A ideia é simples, mas poderosa: levar grandes chefs a todo o lado, dar palco ao território, despertar curiosidade e, acima de tudo, provar que a gastronomia pode ser ao mesmo tempo memória, provocação e festa popular. E, claro, acessível a todos. Por isso, marque na agenda, afine o apetite e prepare-se para ser surpreendido: dias 19 e 20 de julho, Famalicão vai Arrebitar – e ninguém vai querer ficar de fora desta receita de sabor, música e boas conversas.



Campanha decorre até outubro

BRAVAL LANÇA NOVA CAMPANHA PARA AUMENTAR A RECICLAGEM DO VIDRO NOS HOTÉIS, RESTAURANTES E CAFÉS

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

A Braval acaba de lançar uma nova campanha de sensibilização para a reciclagem de vidro, intitulada 'Vidro Reciclado, Futuro Sustentado'. A iniciativa insere-se no programa nacional 'Juntos a Reciclar ++', dinamizado pela Sociedade Ponto Verde (SPV) e o grande objetivo é "aumentar as taxas de separação e reciclagem de embalagens de vidro, dando especial atenção ao sector Horeca – hotéis, restaurantes e cafés", aponta Alexandra Roeger, presidente do Conselho de Administração da Braval. Com 50 por cento de sucesso na reciclagem de vidro, a Braval espera chegar aos 90 por cento até 2030.

A campanha foi lançada recentemente e contou com o apoio de vários parceiros institucionais desde empresários a clubes bracarense como a Associação Empresarial de Braga e o ABC, com vista a ajudar a Braval a aumentar o índice de reciclagem, neste caso em especial, do vidro. A estes juntam-se outros nomes sonantes como o cantor Miguel Oliveira, a escritora Elisabete Pereira, o empresário Rui Ganguinha ou a influencer Iva Gama, entre outros.

"Esta é uma campanha que nos orgulha muito porque fomos uns felizes contemplados como Braval para a sua implementação e porque sabemos que vamos ter aqui uma campanha que vai chegar a toda comunidade, até porque temos aqui o apoio de várias personalidades de renome na comunidade que certamente nos vão também ajudar a passar a mensagem através das suas redes sociais", sublinhou Alexandra Roeger, agradecendo também à SPV que, pelo segundo ano consecutivo, contempla a Braval com o apoio financeiro para desenvolver a campanha.

O responsável da SPV, Mark Levita, indicou que, de facto, os objetivos a alcançar são ambiciosos, sendo o objetivo reciclar 95 por cento do vidro até 2030 e "temos de chegar lá de alguma maneira", asseverou, destacando que "projetos como estes de sensibilização como os da Braval são essenciais para alcançar essa meta porque, infelizmente, há ainda muitas pessoas que não reciclam e é muito importante que o façam". "Neste caso, esta campanha em específico é vocacionada especialmente para o canal HORECA – que é um setor que tem ainda muito potencial para ser sensibilizado para a separação dos resíduos", frisou o responsável.

Pedro Machado, diretor-executivo da Braval, referiu a importância destas campanhas de sensibilização com a finalidade de "melhorar a qualidade de vida ambiental dos nossos municípios". "Este é já o segundo ano que estamos a desenvolver esta campanha com a SPV precisamente porque a Braval é uma referência a nível nacional pelo trabalho que leva a cabo".

"Temos de continuar a educar e a sensibilizar não só os municípios, mas neste caso em especial, o canal Horeca – que são os empresários", frisou o responsável, destacando que a Braval recebe cerca de seis mil visitantes por ano, desde escolas, instituições várias e IPSS's, num trabalho de sensibilização que considera ímpar e poderoso.

Pedro Machado destacou, ainda, que a canção escrita e interpretada por Miguel Oliveira e os livros de Isabel Pereira têm também ajudado muito a passar a mensagem da importância de 'Reduzir, Reutilizar e Reciclar'.



Mostra patente na Quinta Pedagógica até final de julho

EXPOSIÇÃO DE FLÁVIO FREITAS ETERNIZA COMEMORAÇÕES DO DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS REALIZADAS EM BRAGA

Texto: Marta Amaral Caldeira

A Quinta Pedagógica de Braga recebeu, recentemente, a exposição de fotografia intitulada 'O 10 de Junho de 2022 em Braga', da autoria do fotógrafo Flávio Freitas. Trata-se de uma seleção de imagens captadas durante as comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas que tiveram lugar em Braga em 2022 e que foram captadas pelo olhar atento do fotógrafo. A mostra foi inaugurada por Altino Bessa, vereador da Câmara Municipal de Braga, que enalteceu a importância de "preservar e valorizar os momentos marcantes da história recente da cidade". Depois da Quinta Pedagógica, a mostra vai ser exposta em vários outros locais da cidade para que todos os bracarenses tenham a possibilidade de *revisitar* estes momentos especiais de um dia simbólico para Braga, cujas cerimónias foram presididas pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa.

Canhões de guerra, barcos da marinha, aviões da Força Aérea, oficiais, sargentos, praças do Exército e da Marinha são alguns dos aspetos focados na exposição de Flávio Freitas, que percorrerá agora vários espaços públicos de Braga, no sentido de chegar ao maior número de pessoas, para que se recordem de um dia que para o fotógrafo foi "memorável" para a cidade de Braga.

Na inauguração da mostra, o vereador Altino Bessa frisou que esta já não é a primeira exposição do fotógrafo Flávio Freitas que passa pela Quinta Pedagógica e "felizmente que nos foi possível criar este espaço expositivo aqui neste equipamento no sentido de mostrar ao público que visita este espaço o que ele faz de melhor através da fotografia".

"Este foi, de facto, um dia memorável para a cidade e um momento muito importante para a nossa cidade, pois é tem a ver com a nossa marca identitária e que é demonstração daquilo que é um povo português, a sua nacio-



nalidade, as suas Forças Armadas a valorização dos três ramos que as compõem: a Força Aérea, a Marinha e também o Exército", assinalou o autarca.

Na ocasião, o fotógrafo Flávio Freitas, agradeceu a possibilidade de realizar a exposição na Quinta Pedagógica, servindo de rampa de lançamento para a respetiva itinerância para outros espaços.

"O meu grande objetivo ao realizar esta exposição, com o apoio da Câmara Municipal de Braga e da empresa NSF - Serrelharia, é para que realmente as pessoas não se esqueçam deste dia, até porque houve muita gente que não teve oportunidade de ver *in loco* pois a própria cidade de Braga naqueles três dias virou uma cidade militar", referiu o fotógrafo Flávio Freitas.



Vereador Altino Bessa destaca que equipamento é cada vez mais um dos maiores atrativos da cidade

MAIS DE 62 MIL VISITANTES PASSARAM PELA QUINTA PEDAGÓGICA DE BRAGA NO ANO PASSADO

A Quinta Pedagógica de Braga é, também, um dos grandes espaços da cidade onde decorrem exposições como esta do fotógrafo Flávio Freitas – acabando por ter uma grande visibilidade pública pelo número de visitantes que atrai. “Só no ano passado tivemos cerca de 62000 visitantes a este equipamento, o que evidencia bem que este é espaço de excelência da nossa cidade”.

“Embora este não seja um espaço destinado propriamente para esta vertente expositiva, a verdade é que, pelas dinâmicas que vai criando e pelo público que vai trazendo, acaba por dar uma grande visibilidade a vários artistas que por aqui passam”, asseverou o responsável autárquico. “Este é um espaço para a cidade e um espaço que está de portas abertas para todos aqueles que aqui quiserem mostrar os seus serviços, os seus trabalhos e a sua arte”, garantiu.

O vereador da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, destacou o facto de a quinta Pedagógica, inclusive o novo equipamento – o Centro de Educação Ambiental – criado no celeiro, têm servido de espaços expositivos para vários projetos. O responsável recordou o crescimento exponencial em termos de visitantes que o equipamento municipal teve, frisando que em 2012/2013 rondava os 20 mil visitantes e que, hoje, já supera os 50 mil.

O responsável autárquico, que tem o pelouro do Ambiente do Município de Braga, frisou que quando tomou as respetivas funções, um dos seus objetivos foi o de precisamente aumentar o número de visitantes

da Quinta Pedagógica de Braga, propondo uma enorme variedade de atividades ao público em geral e, também, muito vocacionadas para o público mais jovem.

“Embora as minhas expectativas fossem elevadas porque a meta dos 50 mil visitantes era ambiciosa, uma vez que tínhamos que mais do que duplicar o número de visitantes, a verdade é que, paulatinamente, fomos conseguindo, excetuando o ano da pandemia Covid-19, mas todos os anos tivemos sempre um crescimento significativo e há já dois anos que alcançámos a meta dos 50000 visitantes – o que é um grande orgulho para todos nós”, destacou o responsável, sublinhando o trabalho que é levado a cabo pelos funcionários que ali trabalham diariamente, sob o comando de Natália Costa, técnica superior e supervisora do equipamento bracarense.

Altino Bessa destacou, ainda, o facto, de este crescimento em termos do número de visitantes se dever, também, à questão dos vários melhoramentos que foram efetuados e da oferta de um maior número de atividades. Só para dar um exemplo, o vereador recordou, por exemplo, o Festival de Sopas Tradicionais ali realizado – que teve mais de 1700 participantes.

Existe também uma série de atividades que se realizam associadas às questões ambientais, lembrando que junto ao parque infantil existe um parque de merendas.



De quiosques vazios a motores verdes

GUIMARÃES REINVENTA ESPAÇOS PARA A ECONOMIA CIRCULAR

Antes, eram apenas seis quiosques esquecidos, fechados, com ferrugem nas dobradiças e pó nas vitrines. Agora, prometem transformar-se em pontos de encontro entre criatividade, sustentabilidade e futuro. É esta a visão ousada de Guimarães, que acaba de lançar o projeto EcoQuiosques RRRCiclo, no âmbito da sua nomeação como Capital Verde Europeia 2026.

Mais do que reabrir portas, a cidade quer reescrever a história destes espaços, convertendo-os em centros vivos de reparação, reutilização e valorização de materiais. Aqui não se venderão apenas jornais ou flores: vender-se-á, sobretudo, uma nova mentalidade. Oficinas de costura que dão nova vida a roupas esquecidas, mercados de troca que ligam histórias e objetos, serviços de aluguer que desafiam a lógica do descartável. Os EcoQuiosques querem ser laboratório urbano, motor de ideias e incubadora de pequenos negócios sustentáveis.

A estratégia passa por um concurso público que vai escolher os seis melhores projetos, avaliados por um júri especializado. Cada vencedor terá direito a ocupar gratuitamente o quiosque durante os primeiros dois anos, poupando no arranque, especialmente nos custos de reabilitação e adaptação. Depois, a utilização poderá ser renovada ano a ano, até 15 anos, se o projeto provar ser viável e continuar a servir a comunidade.

Para participar, os candidatos têm 30 dias úteis para apresentar a sua ideia no Balcão Único de Atendimento do Município de Guimarães ou por email para geral@cm-guimaraes.pt. Todos os detalhes estão disponíveis no site da autarquia, mas a mensagem principal é simples: quem tiver uma ideia circular, colaborativa e inovadora, encontra aqui um palco real para concretizá-la.

Este projeto surge num momento em que Guimarães procura afirmar-se como referência na transição para a sustentabilidade, alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Mais do que uma resposta estética ou pontual, os EcoQuiosques RRRCiclo refletem a visão de uma



cidade que quer dar o exemplo: transformar desperdício em oportunidade, ruínas em centros criativos, espaço público em motor de mudança.

No coração desta iniciativa está também a aposta na economia local. O objetivo não é apenas atrair grandes marcas verdes, mas criar terreno fértil para empreendedores locais, para quem quer arriscar abrir uma pequena oficina, recuperar objetos, partilhar saberes e transformar ideias em projetos viáveis. Tudo isto a partir de espaços antes condenados ao esquecimento.

No final, o que muda não são só os quiosques. É o que eles passam a representar: um convite a olhar para os recursos, para os objetos e para a própria cidade com outros olhos. E a perceber que, mesmo no que parece velho ou inútil, há sempre potencial para algo novo.

Porque em Guimarães, até um quiosque devoluto pode tornar-se símbolo de futuro.



Tenho visto um cavalo preso com uma corda não muito grande num terreno em frente à minha casa. Nunca vi ninguém a levar-lhe comida ou bebida e custa-me vê-lo confinado àquele curto espaço, sempre desabrigado, principalmente em dias de maior calor. Há forma de ajudar o animal?



NÃO HÁ ESPÉCIE PARA O SOFRIMENTO

A

questão coloca-se de forma pungente e não é incomum. As preocupações da leitora têm fundamento não só ético, mas também legal. Desde 2014, o Código Penal português passou a criminalizar os maus-tratos e o abandono de animais de companhia, reconhecendo, pela primeira vez, que estes seres vivos, dotados de sensibilidade, não podem ser tratados como meras coisas. Com a entrada em vigor, em 2017, do Estatuto Jurídico dos Animais, esse reconhecimento ganhou ainda maior densidade, estabelecendo que os animais gozam de proteção jurídica própria.

O Código Penal português dispõe que quem infligir, sem motivo legítimo, dor, sofrimento ou maus-tratos físicos a um animal de companhia incorre em pena de prisão até um ano ou em pena de multa até 120 dias. Se da conduta resultar a morte do animal, a privação de órgão ou membro, ou a afetação grave e permanente da sua capacidade de locomoção, a pena agrava-se até dois anos de prisão ou 240 dias de multa. Além disso, sanciona também o abandono de animais de companhia, punindo quem, tendo o dever de os guardar ou assistir, os abandona, colocando em risco os cuidados e a alimentação de que dependem.

Mas pode um cavalo ser considerado “animal de companhia”? A resposta exige atenção. A legislação penal define “animal de companhia” como aquele que é detido ou destinado a ser detido por seres humanos, em casa, para entretenimento e companhia. É verdade que, tradicionalmente, cavalos são associados à atividade agrícola, pecuária ou desportiva – situações que, como refere a própria legislação, estão excluídas da proteção penal. Porém, esta exclusão não é absoluta: tudo dependerá da forma como o animal é mantido e da finalidade da sua detenção.

Se o cavalo se encontra confinado num espaço exíguo, sem abrigo, aparentemente sem acesso a água ou alimento e sem supervisão, pode-

rá estar-se perante um cenário de maus-tratos. Mais ainda, é inequívoco que qualquer animal, seja cão, gato ou cavalo, não deve ser mantido em condições que comprometam o seu bem-estar ou que lhe causem sofrimento injustificado. A privação de alimento, de abrigo ou de espaço adequado constitui, por si só, um indício sério de maus-tratos físicos ou negligência grave.

A jurisprudência tem enfrentado dificuldades na aplicação destes conceitos, nomeadamente quanto à determinação exata do bem jurídico protegido e à definição do que constitui, de forma objetiva, “maus-tratos”. Ainda assim, o Tribunal Constitucional já reconheceu que o bem-estar dos animais de companhia é compatível com a proteção constitucional que consagra o direito a um ambiente de vida sadio e ecologicamente equilibrado. O sofrimento animal, sobretudo quando causado por ação ou omissão humanas injustificadas, fere este equilíbrio e deve, por isso, ser prevenido e sancionado.

Importa ainda realçar que o crime de maus-tratos de animais de companhia é de natureza pública, o que significa que qualquer cidadão pode – e deve – agir. Assim, perante a suspeita de maus-tratos, qualquer pessoa pode apresentar queixa junto das autoridades competentes: PSP, GNR, SEPNA, Polícia Municipal ou o próprio Médico Veterinário Municipal. Em casos mais graves e urgentes, é possível ainda requerer ao Ministério Público que promova a retirada do animal, voluntária ou coercivamente.

Viver à vista de um animal confinado em sofrimento constante não deve ser normalizado nem ignorado. O dever de proteção cabe ao Estado, sim, mas começa também em cada um de nós, cidadãos conscientes, atentos e informados. O que está em causa não é apenas a aplicação da lei – é uma questão de empatia, de justiça mínima e de civilidade.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

Tuna de Viana do Castelo fundou a Federación Internacional de Cuarentunas

TUNA DE VETERANOS REPRESENTA “ORGULHOSAMENTE” PORTUGAL EM CERTAME INTERNACIONAL

Texto: **Patrícia Sousa**

São capas gastas pelo tempo, vozes amadurecidas por décadas de palco e guitarras que guardam memórias de gerações inteiras. Entre os dias 24 e 26 de outubro, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo vai levar esse legado ao XXVIII Certame da Federación Internacional de Cuarentunas, na histórica cidade de Cartagena, em Espanha. “Representamos orgulhosamente o nosso país”, confidenciou o relações públicas da tuna, Antero Gama.

Mais do que um festival, trata-se de um verdadeiro reencontro de almas tunantes: cerca de meio milhar de músicos veteranos, vindos de vários cantos do mundo, partilham canções, risos e histórias que atravessam fronteiras. E é neste cenário que Portugal se faz representar por quem nunca deixou que a tradição perdesse o fôlego do tempo.

Fundadora da Federación Internacional de Cuarentunas e sua única representante nacional, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo não leva apenas instrumentos ou partituras. Leva consigo o nome de Viana, o sotaque do Minho, os acordes da saudade e o orgulho de ser portuguesa. É essa bagagem cultural que transforma cada atuação em algo mais profundo do que uma simples exibição: um diálogo vivo entre passado e presente. “Desde que foi fundada, todos os anos é organizado o certame em várias partes do mundo e nós estivemos sempre presentes”, assegurou Antero Gama.

Ao longo do certame, as ruas de Cartagena encher-se-ão de sons familiares e de capas que dançam ao vento nos pasacalles (desfiles) que são já uma imagem de marca destes encontros. Cada esquina torna-se palco, cada praça ecoa harmonias que unem vozes de línguas diferentes, mas de sentimento comum.

Com mais de vinte anos de estrada, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo tornou-se muito mais do que um grupo musical. É uma ponte cultural

que liga tradições, um embaixador que representa Portugal não só com melodias, mas com histórias que só quem viveu dentro de uma capa negra pode contar.

É ali, no calor do convívio, nas serenatas espontâneas e nos acordes que atravessam a noite, que se reafirma a força da música como linguagem universal — e o compromisso inabalável de quem acredita que a cultura não tem idade nem fronteiras.

De Viana para o mundo, a Tuna de Veteranos continua a provar que as melhores histórias cantam-se em coro, passam de geração em geração e encontram sempre novos ouvidos prontos a escutar.

A Tuna de Veteranos de Viana do Castelo é composta por antigos universitários que nasceram, vivem, trabalham, ou simplesmente amam a cidade.

Este projecto é fruto de uma “ideia antiga” de um grupo de tunos provenientes de várias academias. Quando terminaram os estudos e iniciaram a vida activa decidiram juntar-se e partilhar as diferentes experiências académicas através daquilo que lhes era comum: a música.

Após alguns meses de trabalho e acertos normais num projecto começado do zero, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo apareceu em público no dia 20 de Fevereiro 2004 em Valença do Minho, numa actuação integrada no concerto comemorativo do XVIIIº Aniversário do Coral Polifónico S. Teotónio.

TUNA de VETERANOS de VIANA do CASTELO

www.facebook.com/tunaveteranosvianacastelo
www.instagram.com/tunaveteranosvianacastelo/
www.youtube.com/TunaVeteranosVianadoCastelo
www.tunadeveteranos.com





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

A Delegação de Braga da LPCC -NRN, tem como missão principal a prevenção do Cancro e a literacia em saúde.

No dia 13 junho realizamos um encontro com os voluntários comunitários para lhe dar conta de todas as atividades que vamos desenvolver, incluindo as de angariação de fundos que este mês se concretizou na venda de miniaturas de cavaquinhos e de manjericos. Este evento, que se realizou entre os dias 21 de 22 de junho, é já uma tradição da Delegação, sempre a convite do Sr. Carlos Campos, responsável pela iniciativa e que tem sido uma mais-valia para esta delegação.

No dia 26 de junho, falámos da prevenção do Cancro da pele, através de uma parceria com o Hospital Lusíadas Braga sendo os palestrantes a Dra. Olga Ferreira, coordenadora da Dermatologia e o Dr. Ricardo Fernandes, coordenador da Oncologia, naquele hospital.

O Cancro da Pele é um tipo de Cancro que aparece com muita frequência e está muito associado à exposição desprotegida do Sol e também ao uso excessivo de solários. A sua deteção precoce tem uma taxa de cura muito significativa.

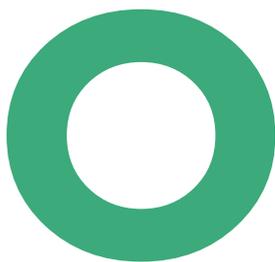
Ainda durante o mês de junho, e no âmbito do projeto ELOS – Empresas ligadas ao objetivo da Saúde, realizaram-se, juntos dos colaboradores, três atividades: um Workshop, sobre fatores de risco e o impacto do Cancro e duas Bibliotecas Humanas. Os livros eram o investigador, o psicólogo, o doente e o familiar /cuidador e foram o ponto de partida para um momento de reflexão sobre a doença oncológica.



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

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

QUANDO O VERÃO DÓI



verão chega como quem traz luz, gargalhadas, areia quente e promessas de dias felizes. Chega a brilhar tão forte que quase nos exige felicidade, quase nos empurra a vestir sorrisos como se fossem obrigatórios. Mas e quem está a viver com um buraco no peito? Quem olha para o sol e só vê sombras?

Fala-se pouco disto. Que o verão também dói. E dói de um jeito quase incompreensível para quem olha de fora. Porque, enquanto o mundo exhibe férias perfeitas, há quem conte os dias não até à viagem seguinte, mas até que esta época passe — para poder respirar de novo sem aquela culpa de não conseguir sorrir.

Para quem vive o luto, o verão é uma lembrança viva de tudo o que foi e já não é. É ver a mesa posta para menos um. É entrar na água e sentir que falta aquela gargalhada que sempre nos

fazia sentir mais leves. É olhar para trás e ver fotografias onde todos sorriam... e perceber que, agora, nem sabemos bem como sorrir.

Há algo de especialmente cruel na alegria que nos rodeia quando estamos tristes: parece gritar ainda mais alto que estamos a falhar. Que somos estranhos, deslocados, ingratos. Mas a verdade é que não há prazo para a saudade, nem estação do ano que consiga interromper a dor de quem perdeu alguém que era parte de si.

E é preciso dizer isto, vezes sem conta: não tens de estar feliz só porque é verão. Não tens de postar fo-

tos bonitas, nem de fingir que o sol aquece um coração que, agora, só quer sossego. Podes dizer não às festas, aos convites, aos “vai-te distrair”. Podes chorar sem explicar, rir quando sentires vontade, ficar em silêncio quando as palavras não fizerem sentido.

Permitir-se sentir tudo — sem filtro, sem censura — é uma forma de continuar a amar quem partiu. Porque a dor não é inimiga da memória; é, muitas vezes, a prova viva desse amor.

Para quem está à volta, o convite é outro: não queiram “consertar” quem está de luto. Não há frase, viagem ou plano que devolva o que foi perdido. Às vezes, o mais bonito que podemos oferecer é só presença: estar lá, sem julgar, sem exigir. Um café em silêncio, uma mensagem sincera. Um “lembrei-me de ti” pode significar muito mais do que qualquer festa.

O verão dói porque lembra a intensidade do amor que um dia tivemos. E mesmo que agora pareça impossível, há dias em que o sol vai voltar a aquecer sem queimar tanto. Dias em que recordar vai doer menos e fazer sorrir mais. Não porque esquecemos, mas porque aprendemos a levar quem amamos no coração, de um jeito novo.

Até lá, é importante lembrar: não estás sozinho. Muitos corações também sentem esta saudade que parece não combinar com o verão. E é nessa partilha invisível, nesse reconhecimento silencioso, que encontramos força para continuar. O luto não tira férias. O amor também não.



Patrícia Sousa

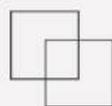
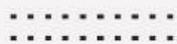
O AMOR SUPERA TUDO

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





 **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



MC

MERCADO
NO CASTELO
9ª EDIÇÃO

O MERCADO NO CASTELO ENCHEU A CASA GRANDE DO CAMPO DAS HORTAS COM MARCAS, SABORES E CRIATIVIDADE



Nos dias 5 e 6 de julho, o Mercado no Castelo levou o seu conceito único até à Casa Grande do Campo das Hortas, em Braga.

Durante um fim de semana soalheiro e descontraído, o espaço encheu-se de vida, cor e autenticidade, acolhendo visitantes de todas as idades num ambiente bonito e inspirador.

Pela primeira vez neste espaço, mais de 40 marcas ibéricas marcaram presença, com propostas que aliam design consciente, produção ética e estética cuidada nas áreas da moda, acessórios, joalharia, decoração, ilustração, gourmet, lifestyle e universo infantil. A diversidade de projetos destacou o melhor do talento empreendedor da Península Ibérica.

Um dos grandes destaques desta edição foi a presença do Le Chef Teles, que transformou a Food Court num verdadeiro ponto de atração. O Live Cooking, com pratos criativos, ingredientes frescos e uma abordagem descontraída, conquistou os visitantes e elevou a experiência gastronómica do evento. Mais do que comida, trouxe sabor, conversa e proximidade - ingredientes que definem o espírito do Mercado no Castelo. O ambiente foi enriquecido pela presença do Oehns Bar, do Espaço Kids promovido pelo Carrossel Mágico e pelos workshops de cerâmica, que trouxeram uma dimensão participativa e criativa ao fim de semana.



A 9.ª edição contou com o apoio de parceiros essenciais e com o trabalho conjunto das fundadoras e da equipa do **Mercado no Castelo** - mulheres com formações distintas, unidas por uma visão comum: promover marcas ibéricas com foco na sustentabilidade e na qualidade. Juntas, fundadoras, equipa, parceiros e expositores continuam a dar vida a um projeto que se afirma como espaço de descoberta, encontro e consumo consciente.



A MAJESTADE DA RAÇA HUMANA



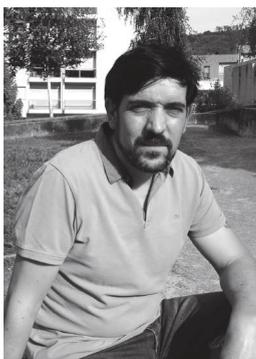
Quando o imperador Caracala concedeu cidadania romana a todos os habitantes livres do Império Romano (Édito de 212 d.C.) tomou uma medida revolucionária: inaugurou a gestão comum de indivíduos diversos, inserindo-os num só povo. Ele afirmou: “Este édito aumentará a majestade do povo romano”. Note-se esta formidável sutileza: Caracala disse «povo» quando se referia a uma multidão de povos. De cidade reduzida ao Lácio, Roma tornou-se urbe universal. Não há dúvida de que constituiu uma decisão precursora, ainda embrionária, do que surgiria muito mais tarde: a igualdade de todos perante a lei. Foi um gesto inteligentíssimo de quem percebia que o mundo estava a mudar, uma vez que era cada vez mais difícil separar os habitantes por nacionalidades, e, conseqüentemente, por práticas de gestão. A expansão do cristianismo (comunhão ecuménica dos homens) era um dos motores destes novos tempos. Buscava-se uma uniformização que superasse as cisões do passado. Não será exagerado escrever que Caracala deu o primeiro passo da globalização.

Os Estados modernos seguiram este rumo, congregando as gentes de inúmeras cidades e peculiaridades numa nação, cujos indivíduos se mantêm unidos sob a lei, mas essencialmente sob representações, como a bandeira. Se a bandeira tem origem no estandarte militar, que sinalizava ao longe a que regimento pertencia um soldado, o qual devia seguir o emblema no decurso da batalha, em perfeita ordem, hoje, esse pano colorido guia inconscientemente a submissão de um indivíduo ao Estado. A evolução construiu nestes últimos tempos organizações ainda mais vastas, como a União Europeia, que é na prática um superestado com o centro burocrático em Bruxelas, essa Roma moderna que nos transforma em cidadãos unidos de Lisboa a Helsínquia (alude-se até com ligeireza a um «povo europeu»). Daí que «povo» seja um conceito muito mais artificial e pragmático do que natural, e isto vê-se na desmesurada proliferação de bandeiras. Há-as para tudo, qualquer clube regional tem uma, associações, fundações, empresas, etc., porque elas geram um vínculo

sagrado entre os sócios, que se convertem numa espécie de povo desligado do resto do mundo — que adepto do S. C. Braga pisará a insígnia do seu clube?

Há o hábito apressado de dizer que o povo português é heterogéneo porque provém de muitas ascendências diferentes. Mas que povo não é assim? Então e a França, foco de todo o Ocidente? Não resulta querer justificar a abertura de Portugal à imigração afirmando que os imigrantes fizeram os portugueses, assim como não resulta dizer (como juraram os nazis) que o povo alemão é puro e provém da pura raça ariana. Ambas as intenções são facilmente rebatidas: a primeira, argumentando que se os portugueses têm ascendências diferentes não deixaram de constituir dentro de fronteiras bem definidas um grupo perfeitamente distinto dos outros, com costumes próprios, língua única, símbolos únicos, tradições, costumes, etc.; a segunda, argumentando que dos arianos aos alemães muita água correu debaixo da ponte, e que a génese dos alemães foi contaminada ao longo dos séculos por variadíssimos povos, como celtas, italianos, gregos, eslavos, hunos, persas e outros — e já omito as populações que se mesclaram para fazer os arianos. Se recuarmos ainda mais no tempo, verificamos que os homo sapiens se cruzaram na Europa com os neandertais, e que ainda hoje há alemães (e portugueses) com genes neandertais, raça com origem no Oriente que se extinguiu há nada menos que trinta mil anos! Apetece lembrar aqui o caso anedótico da pequena Hessy Taft, que em 1935, com seis meses de vida, foi eleita por Goebbels, ministro da propaganda nazi, o mais bonito bebé ariano, quando a menina, afinal, era... judia.

Estes ensaios de standardização excedem em muito o Édito de Caracala, que se a majestade da raça humana segue o curso irreversível da igualdade, tal não significa necessariamente vantagem, pois o nivelamento pode cair na grotesca padronização do terrível Leito de Procustes. A certeza é que há um preço elevado a pagar: a extinção das diferenças, que são o sal desta vida.



João Nuno Azambuja





CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

NOVIDADES PARA AS FÉRIAS DE VERÃO

A Trail-Running.pt sugere equipamentos para se desafiar nos trilhos

Fotografias: DR



MOUNT TO COAST T1

Este modelo foi criado para atletas exigentes. A sola inteira três tecnologias Vibram®: Megagrip para tração em superfícies molhadas e secas, Litebase para reduzir o peso em 30% sem perder durabilidade, e Traction Lug para maior aderência em terrenos difíceis. Com parte superior leve e respirável e entressola equilibrada, o T1 adapta-se a subidas técnicas e descidas rápidas.

Drop: 4 mm | Peso: 255 g
PVP: 190,00 €



DYNAFIT Trail 2in1 Shorts Ladies

Estes calções combinam conforto e funcionalidade para corridas em qualquer terreno. O forro interior em malha evita fricções e mantém a pele seca, com detalhes em silicone para um ajuste firme.

A camada exterior leve e elástica garante respirabilidade e liberdade de movimentos. Com vários bolsos práticos e cintura ajustável, são ideais para trilhos longos.

Fit: Athletic Fit - Slim fit | Peso: 135 g
PVP: 100,00 €



COMPRESSPORT Trail Racing SS Tshirt

Esta T-shirt de trail para homem garante conforto, ventilação e regulação térmica em montanha. O corte ergonómico e as mangas raglan asseguram liberdade de movimentos. Zonas em malha mantêm o corpo fresco e o tecido sem costuras evita irritações. Ideal para trilhos quentes e subidas exigentes.

PVP: 80,00 €



NEW BALANCE Fresh Foam X Hierro 9

A nova versão das Fresh Foam X Hierro oferece confiança em qualquer terreno, com amortecimento de dupla densidade para conforto e estabilidade. A sola Vibram®, com relevos de 6 mm, garante tração superior. A língua reforçada e respirável evita a entrada de detritos, assegurando um ajuste seguro e confortável.

Drop: 4 mm | Peso: 293 g
PVP: 160,00 €



SAYSKY Drip Dye Combat Crop Top

Parte da coleção Drip Dye, o Combat Crop Top da SAYSKY alia estilo de verão a desempenho técnico. Com corte mais longo que um soutien desportivo, oferece cobertura extra sem perder leveza ou respirabilidade. Feito em tecido SAYSKYDRY reciclado, é suave, leve e afasta a humidade. Inclui soutien interior de suporte médio para maior estabilidade. Perfeito para treinos intensos ou corridas ao sol.

Fit: Slim fit | Peso: 110 g
PVP: 68,00 €



VJ SHOES Ultra 3

O Ultra 3 garante velocidade, conforto e controlo. A entressola SuperFOAMance, com espuma nitrogenada, oferece leveza, resposta e durabilidade. A curvatura da sola facilita a passada e a placa protetora protege em terrenos difíceis. A malha leve e o sistema Fitlock asseguram ajuste estável.

Drop: 8 mm | Peso: 265 g
PVP: 189,00 €



INCYLENCE Trail Summits Cascade

Estas meias em Microlon® são leves, respiráveis e com ótima regulação térmica. Oferecem amortecimento, apoio e reforço no tornozelo, reduzindo pressão e evitando bolhas. O ajuste justo garante estabilidade em qualquer terreno.

Têm revestimento anti-insetos ecológico, eficaz contra mosquitos e carraças — ideal para trilhos na natureza. Desenhadas na Alemanha. Feitas em Portugal.

PVP: 22,00 €



DYNAFIT Trail

Este modelo adapta-se a vários terrenos, do asfalto aos trilhos. Perfeito para atletas urbanos, combina versatilidade, conforto e desempenho.

A sola Vibram® assegura tração, e a entressola SpeedLI-TE oferece amortecimento e resposta. A malha jacquard é leve e respirável. Com palmilha de 5 mm e atacadores clássicos, garante ajuste firme e conforto.

Drop: 6 mm | Peso: 260 g
PVP: 160,00 €



HOKA Mafate X

Este modelo foi desenvolvido para longas distâncias, com amortecimento superior graças à entressola de dupla densidade e à camada em PEBA, reforçada por uma placa de carbono bifurcada que impulsiona cada passada.

A parte superior leve facilita a drenagem, e a sola Vibram® Megagrip com recortes assegura tração e fluidez em vários terrenos.

Drop: 8 mm | Peso: 344 g
PVP: 230,00 €

NOVA ARCADEA VERÃO

BRAGA Blues

8TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '25

A Edição de Verão do Festival Internacional Nova Arcada Braga Blues foi um verdadeiro mergulho na alma do blues, com noites inesquecíveis e uma diversidade musical que abraçou culturas, os palcos do festival encheram-se de música, ritmos e emoções, A Praça Municipal de Braga albergou os concertos principais, também o Palco do Café Concerto Rum By Mavy e Café Vianna.

Nestes 5 dias o público respondeu com aplausos, dança e olhares brilhantes, uma celebração vibrante da música e da diversidade. Esta edição provou, mais uma vez, que o blues não tem fronteiras. Foi, sem dúvida, inesquecível. Braga é a cidade do Blues em Portugal.

A edição de Outono já tem data marcada e acontecerá entre os dias 1 a 8 de Novembro com várias atuações espalhadas pela cidades de Braga, com concertos, workshops e, entrevista no Cine Place Nova Arcada. Já estão confirmados os nomes que irão atuar no Forum Braga, são eles; Kirk Fletcher (USA), Aurea & Budda Guedes (PT) em "Portuguese Blues Reunion e, Dr. Feelgood (UK). Os bilhetes já estão à venda em: ticketline.pt.



BLUES AGAINST THE MACHINE (EU)



THE DIXIE BOYS (PT)



COSIMO & THE HOT COALS (IT)



ALEXANDRE DA MATA & THE BLACK DOGS (BR)



ORQUESTRA COMUNITÁRIA-BRAGA BLUES

FOTOS DE GONÇALO DELGADO



BUDDA, MICHA, ALEX

CO-ORGANIZAÇÃO



APOIO



PATROCINADORES





prime smile

APOSTA NA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE ENTRE MÉDICO E PACIENTE

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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