

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

sim[®]

309
AGOSTO 2025

 revistasim

 revistasim.pt

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



CASA MEDEIROS
interiores

DESIGN DE INTERIORES | PROJETOS 3D | DESIGN DE PRODUTO | PERSONALIZAÇÃO | ATELIER | LOJA ONLINE



CASA MEDEIROS

interiores



“Na Casa Medeiros Interiores, cada projeto é desenvolvido com o objetivo de unir estética, funcionalidade e identidade num só espaço.

Acreditamos que o design deve servir quem o vive de forma prática, acolhedora e personalizada.

O processo começa com a definição clara das necessidades e evolui com o apoio de imagens 3D realistas, que permitem ao cliente visualizar

o ambiente com precisão antes da execução. Esta ferramenta facilita escolhas conscientes e garante que cada detalhe, desde os materiais à disposição do mobiliário, está alinhado com as expectativas. Trabalhamos com materiais de alta qualidade, valorizando a produção nacional e a durabilidade dos acabamentos.

O conforto, a organização e o equilíbrio estético estão sempre no centro de cada proposta.

Com o acompanhamento profissional contínuo, garantimos um processo transparente e orientado em todas as fases do projeto.

O resultado é um espaço feito à medida, pensado ao detalhe e fiel à visão de quem nos procura.

Cada projeto é o reflexo de um processo pensado ao detalhe, onde o design se alia à funcionalidade para dar forma a espaços autênticos, confortáveis e verdadeiramente vividos.”

Cristina Medeiros

"A personalidade da sua casa não tem regras. Mas tem nome."

Casa Medeiros Interiores



DESIGN DE INTERIORES | PROJETOS 3D | DESIGN DE PRODUTO | PERSONALIZAÇÃO | ATELIER | LOJA ONLINE

BRAGA
SHOWROOM 1
Av. Alfredo Barros 1,
4715-213

SHOWROOM 2
Travessa Afonso
Palmeira 23
4715-278

LAGOS
SHOWROOM 3
Urb Rossio S. João Lt 1,
8600-324

SHOWROOM 4
Rossio S João Bloco Dona
Maria Lt 1, Loja E
8600-664

VILA REAL
SHOWROOM 5
Avenida Europa, N°5,
5000-557

geralcasamedeirosinteriores.com
+351 253 108 223
+351 928 140 012

www.casamedeirosinteriores.com



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



CASA MEDEIROS
interiores

EXIGE-SE “MÃO PESADA”

S

ei que é tempo de todos irmos de férias descansados, mas além das guerras que o mundo vive em pleno século XXI e que já nos roubam o sono – como se não tivéssemos memória, mostrando que, afinal, não aprendemos nada com o passado – Portugal volta a ser assolado com uma série de incêndios que fazem do nosso país, a meu ver, verdadeiramente terceiro-mundista.

Ainda tenho em mim o ano de 2017 e a tragédia de Pedrogão Grande, que vitimou 66 pessoas – muitas morreram à beira dos carros, intoxicadas, sem conseguir respirar, quando apenas tentavam fugir dali para fora. Desde então, o cenário parece que tem vindo a piorar. E, a verdade, é que ninguém entende por quê?!

Depois da devastação a que assistimos em todos os canais de TV em Ponte da Barca, deparando-se com várias frentes de incêndio a destruir não só habitações e a colocar em risco a vida das pessoas, mas também a fauna e a flora do Gerês – que é só o único Parque Nacional do país, com uma área de 702,9 km², abrange vários concelhos, como Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Terras de Bouro e Montalegre; com paisagens deslumbrantes e cujos primeiros sinais de habitação remontam a 6000 a.C., como mostram os diversos túmulos neolíticos que por ali se encontram, para além das estradas, pontes e marcos miliários romanos que evidenciam a influência romana a partir do século XII.

Depois de uma semana trágica no concelho de Ponte da Barca, os incêndios voltaram ‘em peso’ no primeiro fim de semana deste agosto de 2025, fustigando impiedosamente a Serra do Alvão no distrito de Vila Real, onde todos apontam para “mão criminosa”.

Os dados da Agência para a Gestão Integrada de Fogos Rurais revelam que foi no norte do país que se registou a maior parte das ignições noturnas. Em Vila Real, o autarca afirmou que as chamas deflagraram às 23h45 de sábado (dia 2) em Sirarelhos, atingindo uma área baldia que destruiu vários projetos em andamento como uma plantação de 1.500 pinheiros micorrizados – injetados com fungos para a produção de cogumelos.

O que é que falta, afinal, para pôr cobro de vez a esta situação calamitosa que destrói este nosso Portugal aos poucos, a cada ano que passa? Todos pedem “mão pesada” e penas sem piedade para quem perpetra estes atos. Por outro lado, há também quem não entenda a razão de os helicópteros e aeronaves da Força Aérea não serem ativados, questionando por que hão-de ser, apenas, empresas privadas a fazer o combate, quando, muitas vezes, nem vale a pena, sem a ação corajosa e a bravura dos bombeiros portugueses.

Como ir de férias para algum lado, se não sabemos se a nossa casa pode estar a arder?

Como ir de férias descansado, se atravessamos o país com o céu coberto de fumo e vemos as chamas a destruir a nossa paisagem?

Exige-se “mão pesada”.

Boas férias (dentro do possível).

*Estou só e sonho saudade.
E como é branca de graça
A paisagem que não sei,
Vista de trás da vidraça
Do lar que nunca terei!*

Fernando Pessoa



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.

sim

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LA MAFIA
SE SIENTA A LA MESA

LANIDOR KIDS



PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

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



Nova distinção para o Presidente da Câmara de Braga

RIO MEDALHADO A OURO PELA GALIZA

No âmbito das celebrações oficiais do 'Dia Nacional da Galiza', o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, recebeu a 'Medalha de Ouro' da Galiza, a mais alta distinção institucional concedida pelo governo galego.

Este reconhecimento – ocorrido no Museu Centro Gaiás da Cidade da Cultura, em Santiago de Compostela – foi entregue pelo presidente da Junta da Galiza, Alfonso Rueda. A justificação de tamanho galardão está no “papel decisivo de Ricardo Rio no aprofundamento dos laços de amizade e cooperação entre o Norte de Portugal e a Galiza, nomeadamente no plano institucional, económico, cultural e académico”.

Centenas de pessoas testemunharam a mais um reconhecimento público do presidente da Câmara Municipal de Braga. Desta vez, aconteceu no Museu Centro Gaiás da Cidade da Cultura, em Santiago de Compostela. Ricardo Rio foi agraciado pelo “papel decisivo no aprofundamento

dos laços de amizade e cooperação entre o Norte de Portugal e a Galiza, nomeadamente no plano institucional, económico, cultural e académico”, afirmou Alfonso Rueda, presidente da Junta da Galiza.

POVOS IRMÃOS

Por sua vez, Ricardo Rio declarou que este reconhecimento “simboliza a força de uma relação entre povos irmãos, unida por séculos de história comum e por uma visão partilhada de futuro assente na valorização da identidade atlântica, na inovação e no desenvolvimento sustentável dos territórios”.

Lembrar que, ao longo da última década, Braga tem consolidado a sua posição como cidade de referência no quadro da cooperação galaico-portuguesa, liderando projetos conjuntos nas áreas da cultura, juventude, ciência, turismo e transição digital, bem como no domínio da representação institucional europeia.

Esta distinção reveste-se, por isso, de especial significado para Braga, traduzindo o



reconhecimento internacional do trabalho desenvolvido pelo município bracarense em articulação com a Galiza e com a construção de uma Euro-região mais coesa, dinâmica e solidária.



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

Braga – 5 a 7 setembro

‘NOITE BRANCA’ REGRESSA EM FORÇA COM MAIS DE 170 ATIVIDADES

TEXTO: Ricardo Moura



O município de Braga vai investir mais de 500 mil euros na nova edição da ‘Noite Branca’, evento cultural de referência da capital do Minho. De 5 a 7 de setembro, a cidade transforma-se em cerca de 50 horas de cultura pulverizadas em mais de 170 atividades. Rui Veloso, Calema Plutónio, e Richie

Campbell são ‘cabeças de cartaz’. A autarquia bracarense espera um retorno de 16 milhões de euros.

Nas contas da última edição da ‘Noite Branca’ de Braga, mais de um milhão de pessoas passaram pela cidade nos três dias de evento. Sendo este ano ‘Capital Portuguesa da Cultura’ as expectativas são mais do que legítimas para o número aumentar. A previsão foi apontada, na apresentação pública do evento, por Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga. O dirigente disse esperar um crescimento na ordem dos 5% em relação ao impacto financeiro relativo ao ano anterior. Daniel Vilaça referiu ainda que “em diversas ruas da cidade os empresários locais vão oferecer boa música e permitir que os bracarenses bebam um copo e partilhem momentos festivos. As ‘Festas em Branco’ serão um complemento à programação oficial do município.”

FÓRMULA DE SUCESSO

Presente na sessão, Ricardo Rio destacou que estamos perante um evento que casa na perfeição com Braga como Capital Portuguesa da Cultura. O presidente do município, revelou que o investimento na

realização da iniciativa – em linha com o valor do ano passado – ronda os 550 mil euros, “entre os cachês dos artistas, programação e a produção deste evento”. O autarca recorda que a programação ganhou um dia a mais há alguns anos para “potenciar a participação mais alargada” dos que visitam a cidade.

Sem se deter, Ricardo Rio afiançou que Braga está preparada para “repetir uma fórmula de sucesso”, naquele que é um dos “momentos mais especiais da nossa cidade”. Neste sentido, acrescentou, “vamos desfrutar daquela que é uma manifestação única no nosso país, pela diversidade que a programação oferece, pela qualidade de todo o cartaz, e pela forma como os bracarenses se envolvem nesta dinâmica”.

MANIFESTAÇÃO ÚNICA

Para o presidente da Câmara de Braga, não é necessário superar a participação e organização da Noite Branca de 2024, “se igualar já seria muito agradável”.

Com efeito, de 5 a 7 de setembro, são promovidas mais de 170 atividades culturais com o intuito de consolidar Braga enquanto “cidade de cultura viva, acessível e participativa”. Oficinas, conversas, jogos, música, performances, exposições, e visitas guiadas vão percorrer os museus, espaços culturais e históricos.

A festa que traz milhares de pessoas vestidas de branco ao centro histórico apresenta nomes de ‘multidões’ como são o caso dos The Gift, Rui Veloso, Marco Rodrigues e Plutónio.



CIDADE ENVOLVIDA

Na senda de anos anteriores, também os equipamentos culturais da cidade se associam à 'Noite Branca' com programação complementar. O Theatro Circo acolhe Daniel Pereira Cristo, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva promove o Poetril - Festival de Poesia Infantil, o gnration e a Zet Gallery apresenta exposições e concertos, enquanto a Praça - Mercado Municipal de Braga surpreende com uma zona de gaming inovadora, em parceria com a 'Guess The Choice'.

É neste ambiente que as ruas, praças e jardins do centro histórico de Braga vão acolher espetáculos de teatro de rua, instalações interativas, circo contemporâneo, música itinerante, marionetas e dança.

A autarquia destaca performances como 'Légendaires', da companhia francesa Cie Remue Ménage, e 'O Estranho Caso do Dentista da Rua Brasov', da Troula Animacion (Espanha), que prometem "encantar o público com originalidade e imaginação". Por sua vez, o ritmo das ruas da cidade será marcado pelas arruadas e fanfarras com os Bombar't, Batalá, Moustache Brass Band, Funk You Brass Band e a arruada do Clube Raiz (Braga25). Para os mais novos está previsto o espaço infantil instalado na Praça Municipal. Aqui vão decorrer "experiências imersivas para toda a família, como El Laberint e Titeretú da Cia Itinerània, Le Manège Du Contrevent da Cie Grandet Douglas e o carrossel ecológico da WoodToys, onde a energia das crianças substitui motores e electricidade".

Dizer ainda que uma das novidades da edição de 2025 surge na área alimentar, situada na Praça do Comércio, a qual será dinamizada por associações e IPSS locais, "aliando sabores à solidariedade, com receitas a reverter para projetos de impacto comunitário", foi ontem anunciado.

Os principais concertos contam com interpretação em Língua Gestual Portuguesa e zonas reservadas para pessoas com mobilidade reduzida, promovendo uma "vivência cultural verdadeiramente inclusiva", concluiu Ricardo Rio.

PROGRAMA

PALCO PÓPULO

5 de setembro
 22 horas - Marco Rodrigues
 23.45 horas - Calema
6 de setembro
 22 horas - The Gift
 23.45 horas - Rui Veloso
7 de setembro
 19 horas - Capicua

PALCO AVENIDA

5 de setembro
 23 horas - Lon3r Johny
 00.45 horas - Plutónio
 02.15 horas - DJ Rob Willow
6 de setembro
 23 horas - Julinho KSD
 00.45 horas - Richie Campbell
 02.15 horas - DJ Ana Isabel Arroja

PALCO JAZZ

5 de setembro
 21.30 horas - Lado Umbilical/ AP.
6 de setembro
 21.30 horas - Oximoro/ João Martins

PALCO BRAGA 25

5 de setembro
 19.30 horas - Compañia/ Xampatito Pato
 21.30 horas - 'Livre'/ Novais e Sousa
6 de setembro
 19.30 horas - Anónima/ Vaivén Circo

**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



   AutoFixLda
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

Noite Branca Braga 25



48 HORAS DE
MÚSICA, ARTE
E CULTURA.

5 SET

**MARCO RODRIGUES
CALEMA
LON3R JOHNY
PLUTÓNIO
DJ ROB WILLOW**

7 SET

CAPICUA

5 • 6 • 7
Setembro
2025



6 SET

**THE GIFT
RUI VELOSO
JULINHO KSD
RICHIE CAMPBELL
DJ ANA ISABEL ARROJA**

Organização

BRAGA
SOA A FUTURO.

Patrocinador
Oficial



Media
Partner

**RADIO
COMERCIAL**



Sabe mais em
noitebrancabraga.com

Noite Branca Braga 25

**PERFORMANCE • MÚSICA • LITERATURA
• TEATRO • ANIMAÇÃO • EXPOSIÇÕES •
E MUITO MAIS**

5 SET

**FEEL THE STEEL BRASS BAND
MOUSTACHE BRASS BAND
PEDRO NEVES QUARTETO**

6 SET

**CIA LA TAL
TIRITIRANTES
MARQUES/CABAUD**

7 SET

**LA NÖRDIKA
CIA. LA CHURRY
FOURWARD**



**5 · 6 · 7
Setembro
2025**

**48 HORAS DE
MÚSICA, ARTE
E CULTURA**

Organização

BRAGA
SOA A FUTURO.

Patrocinador
Oficial



Media
Partner

**RADIO
COMERCIAL**



Sabe mais em
noitebrancabraga.com

O FOLCLORE ‘INVADE’ O PARQUE DA PONTE NAS ‘TARDES DE DOMINGO’ DO MÊS DE AGOSTO

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Os sons do folclore animam as tardes domingueiras do mês de agosto no Parque da Ponte. Esta é mais uma edição da iniciativa ‘Tardes de Domingo’, promovida pela Câmara Municipal de Braga, com vista à “valorização do património imaterial local, reunindo diversos grupos folclóricos do concelho e celebrando as tradições populares do Baixo Minho”, refere a autarquia em comunicado. Mas o certo é que este é um evento que tem crescido de ano para ano, cativando turistas e os emigrantes que por esta altura regressam à sua terra natal e não passam sem dançar um ‘vira’.

O melhor da etnografia minhota vai subir ao palco principal montado no Parque da Ponte para mostrar que as tradições mais ancestrais continuam bem vivas dentro dos corações minhotos, mantidas pelos mais diversos grupos e ranchos folclóricos que fazem do Minho uma terra única em termos de costumes.

As danças e as formas de trajar típicos de outras épocas espelham esse mundo rural quotidiano do passado e os instrumentos e cantares tradicionais exibem o orgulho das gentes minhotas. O ambiente é sempre de convívio e, sobretudo, de celebração da identidade cultural bracarense. Todos podem participar e dar o seu ‘pezinho de dança’ nestas tardes domingueiras de agosto. É o ‘Vira do Minho’!

PROGRAMA:

3 de agosto

- 16h30 – Grupo Folclórico Semear Alegria de Celeirós
- 17h00 – Rancho Folclórico de Cabreiros
- 17h30 – Rancho Folclórico de Santa Maria de Ferreiros
- 18h00 – Grupo Folclórico de Macada – Vimieiro

10 de agosto

- 16h30 – Grupo de Danças e Cantares do Centro Cultural e Soci de Santo Adrião
- 17h00 – Grupo Folclórico Divino Salvador de Tebosa
- 17h30 – Rancho Folclórico Maria da Fonte – Casa do Minho (Rio de Janeiro – Brasil)

17 de agosto

- 16h30 – Grupo Folclórico São Miguel de Gualtar
- 17h00 – Grupo Folclórico Santo André de Gondizalves

24 de agosto

- 16h30 – Rusga de Merelim S. Paio
- 17h00 – Grupo Folclórico S. Martinho de Tibães
- 17h30 – Grupo Folclórico de Lamações

31 de agosto

- 16h30 – Grupo Folclórico Infantil e Juvenil do Carreiro
- 17h00 – Rancho Folclórico de Santa Cecília de Vilaça
- 17h30 – Rancho Folclórico de Santa Maria de Adaúfe



ALPstone
feel the natural stone

APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt



Tomada de posse do Conselho Consultivo Local de Inovação e Ciência

RICARDO RIO QUER “MAPEAR NOVAS OPORTUNIDADES E GUIAR O DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO DO TERRITÓRIO NOS PRÓXIMOS ANOS”.

O Conselho Consultivo Local de Inovação e Ciência, promovido pelo Município de Braga, tomou posse recentemente, tendo como principal objetivo reforçar a articulação entre a autarquia e respetivos hubs de inovação, o sistema científico e tecnológico, as instituições de ensino superior, o tecido empresarial e os agentes da sociedade civil, promovendo uma estratégia territorial integrada para potenciar a inovação, o conhecimento e a competitividade.

“Consideramos fundamental juntar todos estes agentes para definirmos uma estratégia conjunta que estimule a ligação entre conhecimento e desenvolvimento económico e social. Temos visto o sucesso deste modelo de desenvolvimento nas empresas que têm sido criadas e atraídas para Braga e nos postos de trabalho qualificados que têm vindo a ser gerados”, sublinhou Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga.

O Conselho Consultivo Local de Inovação e Ciência pretende consolidar Braga como uma cidade-laboratório de ciência, inova-

ção e talento, capaz de atrair investimento, acelerar a transferência de conhecimento e gerar impacto económico, social e ambiental.

A edilidade frisou que na próxima reunião será discutida a revisão do Plano Estratégico de Desenvolvimento Económico de Braga: “vamos refletir sobre os resultados alcançados ao longo dos últimos 12 anos e, sobretudo, identificar os atuais desafios e falhas de mercado”.

O Conselho irá debater o desenvolvimento de setores estratégicos como as tecnologias avançadas de produção, a saúde e biotecnologia, a sustentabilidade, a mobilidade inteligente ou a transformação digital, assegurando um alinhamento coerente com a estratégia de especialização inteligente da região do Norte 2021-27 e com os desafios de transição verde e digital.

De acordo com Ricardo Rio a grande finalidade é “mapear novas oportunidades, definir prioridades de especialização inteligente e traçar as orientações estratégicas que deverão guiar o desenvolvimento económico do território nos próximos anos”.



Sorrento

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel 00 351 253 200 500
(chamadas p/ rede fixa nacional)

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



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, NÓS TEMOS SOLUÇÃO!



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



grupomove.pt



Sessão pública 'Smart Talent City – Hub de Talento Inteligente' teve lugar no Salão Nobre dos Paços do Concelho

BRAGA REFORÇA LAÇOS COM A AMÉRICA LATINA

A cidade de Braga promoveu recentemente a 'Smart Talent City – Hub de Talento Inteligente', um evento que serviu para assinalar o ponto alto de uma visita institucional de três dias das delegações da cidade de Santa Fé (Argentina) e do Instituto Tecnológico da Costa Rica, realizadas no âmbito do projeto financiado pela Ventana ADELANTE 2 – Cooperação Triangular União Europeia-América Latina e Caribe. O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, apresentou o 'Hub de Talento Inteligente de Braga' – uma iniciativa estratégica que visa promover a captação, retenção e desenvolvimento de talento qualificado como motor de inovação e competitividade urbana.

Num ambiente de partilha de experiências, ideias e boas práticas sobre o desenvolvimento e certificação de talento inteligente, envolvendo uma articulação entre municípios, instituições de ensino superior, centros de investigação e organizações da sociedade civil, a iniciativa teve lugar no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

Paola Vega Castillo, professora do Instituto Tecnológico da Costa Rica e ex-Ministra da Ciência, Inovação, Tecnologia e Telecomunicações da Costa Rica, que destacou os desafios e oportunidades da certificação de talento inteligente na América Latina, destacou

do a importância de uma abordagem integrada e inclusiva.

A cidade de Santa Fé fez-se representar pelo seu Intendente, Juan Pablo Poletti, que enquadrou a visita no reforço dos laços de cooperação internacional e no interesse partilhado em promover políticas públicas inovadoras. A apresentação da iniciativa Capital Activa, por Rosario Alemán (Secretária da Produção e Emprego) e Fernanda Melero (Subsecretária de Desenvolvimento e Inovação), evidenciou o trabalho de articulação entre sector público, privado e académico para impulsionar o talento local e o desenvolvimento económico sustentável.

A sessão terminou com uma reflexão sobre o papel da cidadania e da governação local na inteligência urbana, conduzida pela professora Mariana Lameiras, da Universidade das Nações Unidas, que sublinhou a importância de colocar as pessoas no centro das políticas de inovação.

Este evento representou um momento significativo de consolidação da cooperação entre Braga, Santa Fé e o Instituto Tecnológico da Costa Rica, reforçando o papel de Braga como cidade europeia aberta à aprendizagem global e empenhada na construção de ecossistemas urbanos inovadores e sustentáveis.



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro
2025

+ 50 eventos
com as tradições
do mundo rural

promotor



apoio



organização



Uniões/Juntas
de Freguesia

Associações
Culturais

Unidades de
Alojamento

Restaurantes



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

Primeiro prémio alcançado pela foto intitulada A Calçada Portuguesa e outras calçadas de Braga

FOTÓGRAFO BRACARENSE CARLOS TEIXEIRA VENCE CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA 2025 DE BRAGA

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

A Calçada Portuguesa e outras calçadas de Braga é o tema que serviu de inspiração a Carlos Teixeira, fotógrafo bracarense e colaborador da *Revista SIM*, que acaba de vencer a 22.ª edição do Concurso Municipal de Fotografia, promovido pelo pelouro do Património Cultural da Câmara Municipal de Braga, em parceria com a Koy Lab - Album Tailoring. “Fico feliz porque é sempre bom quando o nosso trabalho é reconhecido”, referiu o fotógrafo premiado, confessando a sua “felicidade” pela conquista alcançada.

Segundo Carlos Teixeira, “os concursos fotográficos são sempre um incentivo para quem gosta de fotografia” e, por isso mesmo, sublinha a importância desta iniciativa, dinamizada pelo Município de Braga, que dá a oportunidade a profissionais e a amadores, aficionados pelo mundo da fotografia, a dar asas à sua criatividade a partir do desafio que é lançado pela autarquia bracarense.

Este ano, o concurso procurou sensibilizar a comunidade para a importância da preservação deste património cultural único e associou-se à candidatura da ‘Arte e Saber-fazer da Calçada Portuguesa’ a Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO e os participantes foram desafiados a captar, através da fotografia, a beleza, história e valor

artístico das emblemáticas calçadas que embelezam ruas, praças e monumentos da cidade.

Foi precisamente o olhar atento e sensível de Carlos Teixeira sobre este património tipicamente português, bem como a arte da calcetaria, que o levou a ‘agarrar’ um instante único, de uma beleza ímpar, em que se observa um calceteiro a trabalhar na sua arte de rua.

“Como existe sempre um tema em cada concurso, este é também um desafio que a Câmara de Braga lança aos fotógrafos e, por outro lado, esta é também uma maneira de ficarmos mais atentos ao que normalmente nos possa passar ao lado no dia a dia”, sublinha o fotógrafo vencedor da edição 2025.

“Neste caso em concreto, o uso de máquinas descartáveis pelos participantes do concurso é muito interessante, pois permite que todos os concorrentes possam participar com uma máquina que é igual para todos, não existindo assim vantagens de equipamentos, ou seja, trata-se de equidade. Julgo que este é um fato muito relevante e um princípio que o Município de Braga instituiu nesse sentido”, frisou Carlos Teixeira.

Exposição será inaugurada em Outubro na Fonte do Ídolo

O concurso, realizado entre 27 de junho e 5 de julho, contou com 50 participantes divididos por duas ca-



tegorias: máquinas descartáveis e utilização de rolos fotográficos em máquinas próprias. Foram atribuídos 1200 euros em prémios.

O Primeiro Prémio na categoria máquinas descartáveis foi entregue a Carlos Júlio da Costa Teixeira, enquanto na categoria rolos fotográficos venceu José Rui Moreira Serra Guimarães.

O júri distinguiu ainda, com menções honrosas, Ana Maria Miranda Ferreira de Sousa e João Paulo Mendes de Oliveira, reconhecendo a criatividade e qualidade estética dos trabalhos apresentados.

Os trabalhos premiados, juntamente com outras fotografias a concurso, estarão em exposição pública a inaugurar a partir de 21 de outubro, na Fonte do Ídolo, convidando todos a redescobrir o encanto da calçada bracarense.



O MIGAITAS

Convida



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



MigaitasSalaoChampagne

Cristina Noita

SAÚDE CAPILAR

RELAXAMENTO EM CASCATA

Mundo em constante aceleração, o cuidado capilar pode (e deve) ser mais do que um gesto estético. No nosso espaço, acreditamos que cuidar do cabelo é cuidar de si. É por isso que criamos uma experiência transformadora: um head spa que une tecnologia, ciência e bem-estar num só momento. Um verdadeiro ritual de equilíbrio e relaxamento profundo, pensado para equilibrar a saúde do couro cabeludo e da fibra capilar e, ao mesmo tempo, o seu estado emocional.

Imagine-se deitada, num ambiente silencioso e acolhedor, enquanto uma cascata contínua de água morna percorre suavemente o couro cabeludo. Este gesto simples é, na verdade, um poderoso ritual.

A beleza não é apenas exterior é também sensorial. Pensando nisso, desenvolvemos protocolos que unem tratamento capilar com bem-estar.

Mais do que um ritual capilar, é uma viagem ao relaxamento profundo. Uma experiência multissensorial com técnicas de massagem. Alivia o stress, ativa a circulação e promove o equilíbrio do couro cabeludo. Corpo, mente e cabelo agradecem.



REDESCOBRIR A BELEZA COM IDENTIDADE: VISAGISMO, COR E SENSAÇÕES

Num mundo onde a imagem comunica antes mesmo das palavras, transformar o visual vai muito além de uma simples mudança de cabelo trata-se de alinhar a essência com a aparência. No Espaço Cristina Moita, trabalhamos a beleza de forma personalizada, consciente e profundamente sensorial.

Visagismo & Coloração Pessoal: Quando a Beleza Ganha Sentido

Cada rosto é único e cada cliente traz uma história. O nosso ponto de partida é sempre o mesmo: escutar, observar e compreender. Através do visagismo, criamos uma proposta de corte e estilo que respeita as proporções do rosto, a personalidade e o estilo de vida da pessoa.

Aliado a isso, aplicamos o método de coloração pessoal, identificando as paletas de cores que melhor valorizam o tom de pele, olhos e cabelo. O objetivo é criar harmonia realçando os traços naturais, iluminando o olhar e trazendo mais equilíbrio à imagem.



BALAYAGE: A ARTE DA ILUMINAÇÃO NATURAL

Uma das técnicas mais requisitadas no nosso salão, a balayage representa liberdade, leveza e sofisticação. Feita com mão artística e de forma personalizada, permite iluminar o cabelo respeitando a estrutura. Ideal para quem procura uma mudança sutil mas transformadora, este é um serviço que exige técnica, sensibilidade e tempo, é preparado de forma exclusiva para cada cliente.

Cuidar da Beleza com Responsabilidade

Assumimos um compromisso: nenhuma transformação justifica a agressão ao cabelo. Por isso, recusamos o "tudo de uma vez" sem avaliação, recusamos trabalhos técnicos em cima de cabelos fragilizados, e recusamos técnicas que comprometem a saúde do cabelo.

Preferimos um plano de evolução capilar que permita atingir o resultado desejado em segurança, por fases se necessário, com momentos de tratamento e recuperação. Afinal, a verdadeira beleza está no equilíbrio e isso começa pelo respeito que temos pelo cabelo da pessoa que se senta na nossa cadeira.

K-SCAN: TECNOLOGIA QUE VÊ ALÉM DO VISÍVEL

No cuidado capilar, cada detalhe conta e entender profundamente a fibra capilar é essencial para garantir resultados duradouros, saudáveis e personalizados. No Espaço Cristina Moita Saúde Capilar, utilizamos a mais recente tecnologia de diagnóstico com inteligência artificial: a K Scan.

Esta câmara avançada permite uma análise precisa da fibra capilar em tempo real. Através de imagens de alta resolução e algoritmos inteligentes, conseguimos identificar alterações estruturais invisíveis a olho nu: quebra, ressecamento, afinamento, elasticidade, porosidade, presença de resíduos e até danos causados por ferramentas térmicas ou processos químicos.

Com base nestes dados objetivos, conseguimos traçar um protocolo totalmente adaptado às necessidades reais do cabelo seja para reconstrução, hidratação profunda, nutrição ou preparação para processos como balayage, alisamento ou coloração.

A análise é rápida e totalmente personalizada. Mais do que um diagnóstico, é o primeiro passo para uma jornada capilar com consciência, ciência e resultados visíveis.

Um cabelo bonito começa com conhecimento.



TRATAMENTOS EXCLUSIVOS E PERSONALIZADOS:

Três tratamentos, uma missão: cuidar do teu cabelo com ciência, sensibilidade e resultados visíveis.

Cada estação e cada mudança no cabelo merece atenção especial. Por isso desenvolvemos protocolos exclusivos que respondem às necessidades reais da fibra capilar seja para proteger os fios no verão ou reconstruí-los após trabalhos técnicos ou até mesmo aqueles fios danificados que precisam de vitalidade.

Summer Glow – O tratamento estrela do verão

No verão, o cabelo sofre agressões constantes: exposição solar prolongada, água do mar, cloro das piscinas e lavagens mais frequentes. Tudo isso contribui para a perda de hidratação, brilho, elasticidade e até alteração da cor dos fios.

Pensado especialmente para esta estação, o protocolo Summer Glow é uma fusão entre nutrição intensa, proteção capilar e revitalização profunda da fibra. Utilizamos ativos que reconstróem a estrutura dos fios, selam as cutículas e devolvem ao cabelo a sua leveza e brilho natural.

O resultado? Um cabelo visivelmente mais saudável, luminoso, protegido e leve como o verão deve ser. Ideal para quem vai iniciar férias, regressou da praia ou simplesmente quer manter os fios vibrantes e nutridos durante toda a estação.

BlondDiamond-Reconstrução intensa para cabelosloiros

Mais do que um protocolo para loiras, o Blond Diamond foi desenvolvido para cuidar profundamente dos cabelos sujeitos a processos de descoloração, especialmente em pré e pós balayage, protegendo a fibra e restaurando a força do fio.

Este tratamento exclusivo proporciona uma reconstrução intensiva, repondo massa capilar e selando a fibra, preparando o cabelo antes da técnica de balayage para minimizar danos, e revitalizando-o após o procedimento, devolvendo resistência, elasticidade e brilho diamante.

Ideal para quem deseja manter a saúde e a beleza dos fios, o Blond Diamond combina tecnologia de reparação profunda com um momento de cuidado personalizado, garantindo um cabelo luminoso e resistente.

Velvet Repair – Reparação Profunda com Toque de Veludo

O Velvet Repair é um protocolo exclusivo do Espaço Cristina Moita, pensado para quem deseja reparar profundamente os cabelos danificados, ao mesmo tempo que conquista um controlo absoluto do frizz e um toque suave como veludo.

Indicado para cabelos que passaram por colorações, descolorações ou outras técnicas, este tratamento atua de forma precisa na estrutura interna da fibra capilar, restaurando, nutrido e selando os fios desde o interior.

O que torna o Velvet Repair único?

- Poderoso efeito anti-frizz, que disciplina até os fios mais rebeldes, mesmo em ambientes húmidos;
- Toque aveludado, brilho espelhado e acabamento leve, sem pesar o cabelo;
- Reposição de nutrientes essenciais, para fios mais densos e resistentes;
- Tecnologia infravermelha, que intensifica a absorção dos ativos e sela a cutícula com precisão;
- Redução visível de pontas espigadas e aspeto seco.

O resultado é visível desde a primeira aplicação: um cabelo regenerado, brilhante, leve ao toque e com um aspeto verdadeiramente saudável e luxuoso – como veludo.

Porque beleza consciente é aquela que alia transformação com saúde, todos os nossos tratamentos são realizados com avaliação profissional e adaptados às necessidades de cada cabelo.

Estes protocolos são o convite perfeito para cuidares de ti – com brilho, estrutura e equilíbrio.



Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR



cristinamoitacabeleireiros



cristinamoita.cabeleireiros

FÉRIAS, STRESS E BURNOUT: O QUE A CIÊNCIA NOS DIZ SOBRE O REGRESSO AO TRABALHO

Há medida que aumentamos a exposição a riscos psicossociais decorrentes da atividade laboral e como tal ao stress que dela decorre, comumente ouvimos a frase “Preciso de umas férias!”.



Redigido por:

Dr. João Peixoto (OPP26752)

Psicólogo Clínico e da Saúde no Trofa Saúde Braga Centro, Braga Norte e Senhor do Bonfim

A evidência demonstra que, tendencialmente, se trabalham cada vez mais horas e que existe, progressivamente, mais exigência a nível profissional, o que naturalmente nos predispõe ao desenvolvimento de patologias físicas e/ou mentais, como por exemplo, doenças cardiovasculares, perturbações depressivas ou até a Síndrome de *Burnout*, caso não exista uma recuperação adequada. Contrariamente ao que indicavam estudos anteriores, as interrupções da atividade laboral, vulgo férias, têm um impacto determinante e duradouro no bem-estar, sendo

que a existência de pausas intermitentes (isto é, ao longo do ano), uma duração mais longa (mas não necessariamente demasiado prolongada), a desconexão completa, a prática de atividade física equilibrada e experiências recreativas significativas e relaxantes são variáveis maximizantes dos seus benefícios.

Alguns dos estudos relevantes na área da psicologia aplicada mencionam que, em média, uma semana após o retorno ao contexto laboral, os benefícios da recuperação tendem a diminuir de modo significativo.

No entanto, podemos adotar um conjunto de comportamentos e medidas, talvez distintos daqueles a que estamos acostumados, de modo a potenciar a duração dos efeitos positivos das férias.

O regresso de modo faseado, como por exemplo, retomar a meio ou no final da semana, facilita a reintrodução gradual, impedindo uma exposição abrupta ao stress laboral.

Igualmente, a identificação dos riscos psicossociais específicos da atividade de trabalho é fundamental. Os referidos fatores de risco agrupam-se em conteúdo, sobrecarga, ritmo e horário, autonomia, condições materiais e ambientais, cultura organizacional e função, relações interpessoais laborais, desenvolvimento profissional, conciliação de atividades profissionais e não profissionais e estabilidade contratual e compensação. Após a identificação destas variáveis podem definir-se medidas e mudanças comportamentais que atenuem ou eliminem os riscos específicos a que estamos sujeitos.

A adoção de medidas de autocuidado é identicamente importante. Estas medidas englobam as dimensões emocional (como, por exemplo, a Psicoterapia), física (como a atividade física, técnicas de relaxamento e uma higiene de sono adequada), espiritual (caso se adequue), social (ativação das redes de suporte familiar e social), prática (organização e planeamento) e mental (estimulação da cognição e desconexão do digital).

Sendo que passamos uma grande parte das horas diárias em atividade laboral, o envolvimento em ocupações que promovam uma projeção além trabalho é essencial. Assim sendo, dedicarmo-nos a hobbies que comportem propósito e significado à vida é uma forma preponderante de nutrir o nosso bem-estar. Recorrer à ajuda de profissionais devidamente credenciados é um fator crucial para um regresso ao trabalho mais saudável, visto que ter suporte estruturado e cientificamente validado para a reintegração, pode ajudar a gerir a ansiedade do retorno, reorganizar prioridades, promover uma transição pós-férias equilibrada, transformando-a numa oportunidade de desenvolvimento.

CUIDAR DA MENTE, NO CORAÇÃO DE BRAGA COM A NOSSA EQUIPA DE PSICOLOGIA:



ACORDO SNS (P1)



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

· ANÁLISES CLÍNICAS · ECOCARDIOGRAMA · GASTRENTEROLOGIA · RADIOLOGIA



CUIDE DO SEU CORAÇÃO COM A EXCELÊNCIA DA CARDIOLOGIA

PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO COM A DEDICAÇÃO DE UMA EQUIPA QUE CUIDA DE SI A CADA BATIMENTO



Dr.ª Ana I. Marques (OM57452)
Médica especialista em Cardiologia no Trofa Saúde Braga Sul

No Trofa Saúde Braga Sul, a sua saúde cardíaca está em boas mãos. Com uma equipa de Cardiologistas experientes e um compromisso permanente com o bem-estar dos nossos doentes, disponibilizamos um serviço centrado na prevenção, diagnóstico, tratamento e seguimento das doenças do coração.

Seja para um *check-up* cardiovascular, avaliação de sintomas como palpitações, falta de ar, dor no peito ou cansaço excessivo, ou para o acompanhamento de doenças como hipertensão arterial, colesterol elevado, arritmias ou insuficiência cardíaca, o nosso serviço de Cardiologia garante

um atendimento personalizado e eficiente, com acesso rápido a exames e tratamentos adequados.

Porquê escolher a equipa de Cardiologia do Trofa Saúde Braga Sul?

1. EQUIPA MÉDICA DIFERENCIADA

- A equipa de Cardiologia inclui especialistas com formação e certificações europeias nomeadamente em Cardiologia geral, ecocardiografia e arritmologia.

2. CONSULTAS

- Estão disponíveis consultas presenciais, possibilitando uma abordagem adaptada às necessidades de cada doente. Para além de consultas de cardiologia geral, existem consultas especializadas de Hipertensão arterial, Arritmologia, com possibilidade de programação de pacemakers e cardiodesfibriladores, entre outras. A Cardiologia Pediátrica é também uma especialidade incluída no hospital, com a realização de consultas e exames complementares de diagnóstico na faixa etária pediátrica.

3. EXAMES E INTERVENÇÕES

- Eletrocardiograma, Holter 24H, MAPA 24H, Ecocardiograma transtorácico, Prova de esforço;

- Ecocardiograma transesofágico;

- Ressonância magnética cardíaca, TAC score de cálcio e angioTC coronário;

- Cardioversão elétrica externa;

- Implantação e substituição de pacemakers, cardiodesfibriladores (CDI) e registador de eventos implantável, bem como consultas de programação e seguimento destes dispositivos.

4. APOIO AO SERVIÇO DE ATENDIMENTO PERMANENTE 24H E INTERNAMENTO

- A equipa de Cardiologia fornece apoio aos doentes do Atendimento Permanente ou que se encontrem internados no hospital, sempre que estes necessitem de avaliação por esta especialidade.

O seu coração merece o melhor. No Trofa Saúde Braga Sul, acreditamos que a prevenção é o primeiro passo para uma vida longa e saudável. Por isso, disponibilizamos consultas de avaliação cardiovascular adaptadas a cada fase da vida, com exames complementares realizados no próprio hospital e resultados rápidos que permitem decisões clínicas céleres e eficazes.

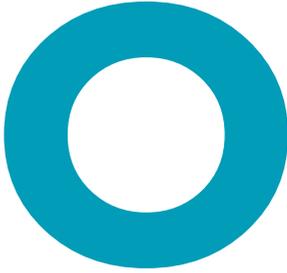
A nossa equipa de Cardiologia está preparada para responder desde os casos mais simples, como check-ups de rotina, até situações mais complexas que exigem intervenções e acompanhamento especializado, garantindo sempre um atendimento próximo, humano e rigoroso.

Marque já a sua consulta de Cardiologia e dê prioridade à saúde do seu coração. No Trofa Saúde Braga Sul, encontra a combinação certa entre tecnologia avançada, experiência médica e um acompanhamento personalizado que faz a diferença em cada batimento.

A nossa equipa de Cardiologia: especialistas dedicados à saúde do seu coração.



VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO



Vírus Sincicial Respiratório (VSR) é uma das principais causas de infeções respiratórias agudas, sobretudo em bebés, crianças pequenas e idosos. Altamente contagioso, é responsável por milhares de hospitalizações, durante o inverno, e está na origem de muitos casos de bronquiolite e pneumonia em menores de 2 anos.

A transmissão dá-se por contacto direto com secreções respiratórias (tosse, espirros) ou por superfícies contaminadas. O período de incubação varia entre 2 a 8 dias.

Os sintomas iniciais podem parecer uma constipação, mas em casos mais graves evoluem para:

- Tosse persistente
- Febre
- Dificuldade respiratória
- “Gatinhos no peito”
- Cansaço ao mamar (em bebés)

Embora geralmente ligeira, a infeção pode tornar-se grave em bebés prematuros, com doenças cardíacas ou pulmonares, ou com imunidade comprometida, exigindo hospitalização ou cuidados intensivos.

Vantagens da imunização

Até recentemente, não havia vacina eficaz contra o VSR. Hoje, vacinas inovadoras e anticorpos monoclonais de longa duração oferecem proteção relevante:

Redução de hospitalizações: Menos casos graves, principalmente em bebés e idosos.

Proteção dos mais vulneráveis: Prematuros e crianças com doenças crónicas beneficiam significativamente.

Alívio do SNS: Reduz a pressão sobre urgências e internamentos no inverno.

Proteção indireta: Menor circulação do vírus ajuda a proteger também os não vacinados.

Recomendações em Portugal

A Direção-Geral da Saúde (DGS), em conjunto com sociedades científicas, atualizou as estratégias de prevenção com base nas novas ferramentas disponíveis.

1. Imunização com anticorpos monoclonais

Desde 2023, o nirsevimab é administrado antes do inverno, oferecendo proteção por vários meses com uma única dose, em bebés.

2. Vacinação de grávidas

A vacina administrada entre as 24 e 36 semanas de gestação transfere anticorpos protetores ao bebé, protegendo-o nos primeiros meses de vida.

3. Medidas gerais de prevenção

- Evitar contacto de bebés com pessoas doentes
- Lavar frequentemente as mãos
- Evitar espaços fechados e sobrelotados
- Praticar etiqueta respiratória

4. Acompanhamento dos grupos de risco

Prematuros e crianças com doenças crónicas devem ser



identificados precocemente para beneficiar das medidas preventivas.

5. Vacinação em adultos

Recomenda-se vacinação contra o VSR para:

- Todos os ≥ 60 anos
- Adultos ≥ 50 anos com condições como:
 - DPOC, asma
 - Insuficiência cardíaca ou renal
 - Diabetes, imunodepressão, demência
- Residentes em lares

Impacto em Portugal

As novas normas da DGS e a aceitação por parte das famílias tiveram grande impacto. Dados hospitalares confirmam:

• **Hospital de Santa Maria:** internamentos em cuidados intensivos por VSR caíram de 40 para apenas 5 bebés.

• **Hospital Dona Estefânia:** internamentos em menores de 6 meses baixaram de 70% para 45% do total.

• **Redução global de 85%** nos internamentos em bebés até 3 meses e de 40% entre os 3 e 6 meses, segundo Ana Povo, diretora da DGS.

Finalizando

O VSR continua a ser um desafio, sobretudo nos meses frios. Mas com a vacinação e novas formas de prevenção, Portugal está melhor preparado. A inclusão de vacinas e anticorpos monoclonais nos programas de saúde infantil é um avanço importante para reduzir complicações, hospitalizações e mortes.

Fale com o seu médico. Proteja-se a si e aos seus.

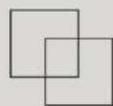


Dr. Arnaldo Pires

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



 **PEIXOTO'S**
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



35 ANOS

a realizar sonhos.

SHOWROOM PEIXOTO'S

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

geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



PME lider



AGORA EM BRAGA!

Lino e Wilson, amigos de longa data e apaixonados pela boa comida, abriram as portas do Be-Take Away, na Rua António Mariz, nº 60, em São Vítor - Braga.

Neste novo espaço, o sabor da cozinha tradicional portuguesa ganha uma nova vida, com opções vegetarianas e uma ementa pensada para agradar a todos os paladares.

O ambiente é moderno, acolhedor e bem equipado.

A garrafeira é um verdadeiro destaque, com uma seleção que impressiona até os mais exigentes.

A equipa é experiente, simpática e assegura um atendimento rápido e irrepreensível.

Faltava um take-away assim em Braga.

Com receitas de confiança, confeccionadas por profissionais com larga experiência na restauração, o Be-Take Away promete tornar-se uma referência na cidade.

As sobremesas caseiras são de "comer e chorar por mais".

O sabor de sempre, com a rapidez que precisa.

Este veio para ficar!



SIGA-NOS



Rua António de Mariz, n°60, Braga,
Portugal
Encomendas pelos telefones:
253 165 450
939 911 806



Autarca de Braga, Ricardo Rio, inaugurou obras de requalificação

UNIDADE DE SAÚDE DE TEBOSA RENOVADA PARA OFERECER MELHORES SERVIÇOS DE SAÚDE À POPULAÇÃO

A Unidade de Saúde de São Salvador, localizada na freguesia de Tebosa, está agora renovada. O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, recentemente as obras de requalificação da infraestrutura. “Com esta obra, cumprimos o objetivo de criar condições dignas, modernas e eficientes para os nossos profissionais e utentes. Esta unidade está agora preparada para responder melhor aos desafios da saúde, com mais conforto, segurança e sustentabilidade”, frisou o autarca, na cerimónia de inauguração.

Refira-se que durante o período de obras, os serviços da Unidade de Saúde de São Salvador foram realocados para o piso inferior do mesmo edifício, assegurando o normal funcionamento da unidade.

Apesar de todos os constrangimentos, o presidente da câmara de Braga enalteceu o esforço de todos os profissionais, que garantiram a continuidade dos serviços, bem como a compreensão dos utentes.

MELHORIA DAS CONDIÇÕES

A intervenção permitiu a reformulação da secretaria e da sala de espera, bem como a criação de novos gabinetes para profissionais de saúde, visando a melhoria da capacidade de resposta e da qualidade dos serviços prestados à população local.



O projeto incluiu também a substituição do sistema de ar condicionado por uma solução energeticamente mais eficiente, a instalação de iluminação LED, e a integração de tecnologias digitais, como um sistema de agendamento on-line e gestão de resíduos.

A intervenção representou um investimento de 115.658,08 euros, contando com um apoio financeiro de 100 mil euros através da Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência.



Venha provar!



www.manjardomar.pt

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





Da primeira palavra ao último aplauso

Revivemos os momentos que tornaram esta celebração inesquecível.

No emblemático espaço Colunata Eventos, em Braga, celebrámos um marco que é também um legado: os 25 anos da Vergadela Interiores. Com o requinte e a sofisticação que nos definem, o evento reuniu clientes, parceiros, amigos e colaboradores, numa noite memorável de partilha, elegância e emoção. À semelhança de uma verdadeira gala, a passeadeira vermelha acolheu convidados que, com charme e entusiasmo, brindaram ao percurso da empresa — construído com dedicação, sensibilidade estética e relações genuínas. A celebração foi feita de sorrisos, abraços, discursos emocionantes e momentos que reforçaram aquilo que sempre nos distinguuiu: **a proximidade com as pessoas e a paixão pelo design de interiores**. Entre brindes ao futuro e homenagens ao passado, o evento refletiu aquilo que tem sido o centro da marca ao longo destes 25 anos — um projeto familiar que

cresceu com os valores certos e com uma visão clara: **transformar espaços em lugares com alma.**





Agradecemos a todos os que fizeram e continuam a fazer parte da nossa história. Foi uma celebração de memórias, de pessoas, de futuro.

Juntos, vamos continuar a criar e inovar.

FAMALICÃO TEM MAIS DE 1200 VAGAS PARA O ENSINO SUPERIOR E ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA

São mais de 1200 as vagas disponibilizadas pelas instituições de ensino de pós- formação e superior de Vila Nova de Famalicão para o ano letivo 2025/2026.

As vagas distribuem-se por 7 mestrados, 13 licenciaturas, 25 Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) e 11 Cursos de Especialização Tecnológica (CET), com início no mês de setembro, em regime laboral e pós-laboral.

Todo este volume de formação disponibilizado no território famalicense é ministrado pela CESPUP, Instituto Politécnico do Cávado e Ave (IPCA), Universidade Lusíada de Vila Nova de Famalicão, CITEVE, Escola Profissional Forave, Cenfim – Centro De Formação Profissional de Indústria Metalúrgica e Metalomecânica e a Escola Profissional CIOR.

O prazo para a apresentação das candidaturas na primeira fase já está a decorrer e podem ser efetuadas online através dos sites das próprias entidades formadoras ou então presencialmente nas secretarias destas instituições.



Recorde-se que a qualificação de quadros superiores e a aposta no conhecimento, investigação, desenvolvimento tecnológico e inovação são centrais e decisivas para o concelho de Vila Nova de Famalicão.

PISCINAS MUNICIPAIS RECEBEM CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE

No próximo dia 12 de agosto, Vila Nova de Famalicão assinala o Dia Internacional da Juventude com uma tarde dedicada à descontração, ao convívio e ao lazer.

A iniciativa terá lugar nas Piscinas Municipais de Famalicão, entre as 14h00 e as 18h00.

Ao longo do dia, a entrada será gratuita para todos os jovens entre os 12 e os 35 anos, proporcionando-lhes um espaço de encontro e diversão num dos equipamentos mais procurados do concelho durante o verão.

Para tornar a data ainda mais especial, será realizado um sorteio de quatro passes mensais para utilização das Piscinas Municipais em 2026. Os jovens interessados em participar terão à disposição um videobooth 360°, que servirá de suporte para a inscrição no sorteio e proporcionará uma experiência interativa e partilhável.

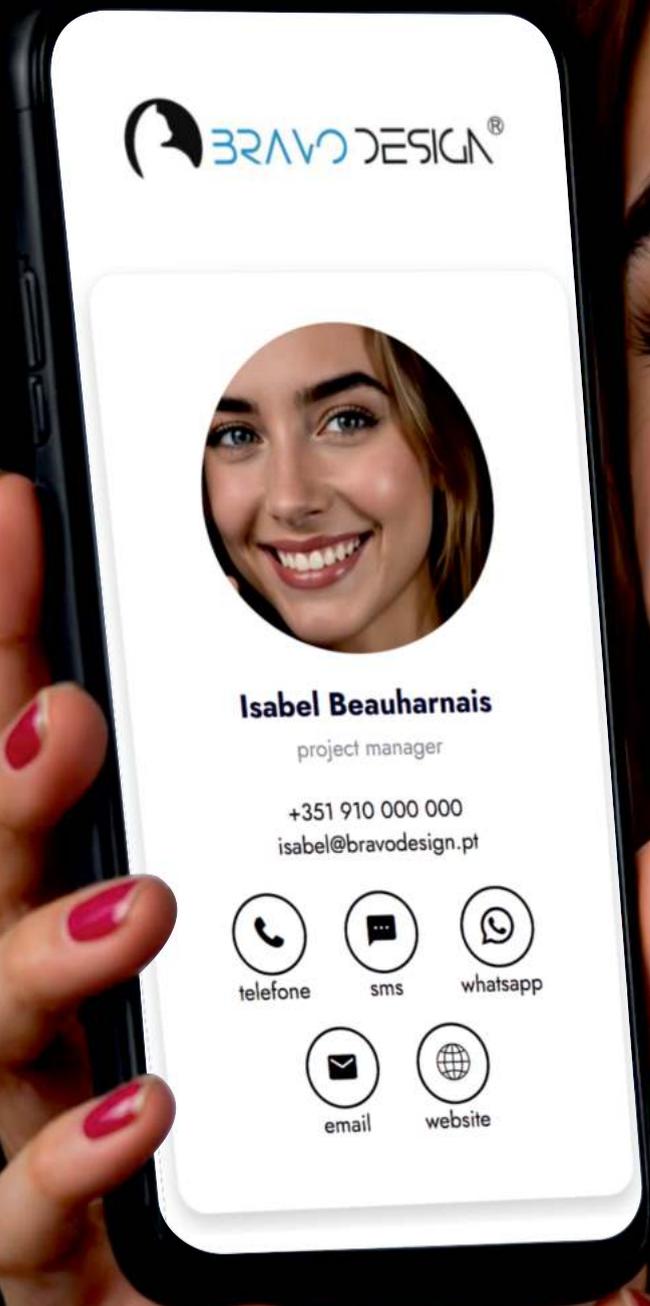
A edição de 2025 decorre sob o tema “Iniciativas locais dos jovens para os ODS e além!”, que destaca o papel transformador da juventude na concretização dos Objetivos de Desenvolvimento



Sustentável (ODS) a nível local. A iniciativa pretende valorizar os jovens como protagonistas do presente e do futuro, reforçando o seu direito ao bem-estar, ao acesso a equipamentos públicos e à vivência plena da comunidade.

CARTÃO DIGITAL

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



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

Isabel Beauharnais

o **meu** cartão
www.omeucartao.pt

Bruno Gomes, CEO da Trofa Saúde refere que aquisição vem “reforçar a oferta de cuidados de saúde de elevada qualidade”

TROFA SAÚDE ADQUIRE HOSPITAL ESCOLA FERNANDO PESSOA COMO “APOSTA NA INVESTIGAÇÃO E LIGAÇÃO ÀS COMUNIDADES LOCAIS”



Trofa Saúde concretizou a aquisição do Hospital Escola Fernando Pessoa, integrando na sua rede uma instituição de reconhecida excelência clínica e académica no setor da saúde em Portugal.

“É com grande entusiasmo que aproveitamos esta oportunidade para, publicamente, dar as boas-vindas a todos os profissionais do Hospital Escola Fernando Pessoa à rede Trofa Saúde”, sublinha Bruno Gomes, CEO do Grupo Trofa Saúde.

Com esta integração pretende-se, acima de tudo, “reforçar a oferta de cuidados de saúde de elevada qualidade, próxima das populações e centrada nas necessidades das pessoas, alargando a sua cobertura geográfica e a diferenciação clínica”.

Refira-se que no âmbito do projeto Trofa Saúde 2030 está definido como um dos principais eixos, ações como a formação médica, a investigação científica, a diferenciação clínica.

“Naturalmente, o Hospital Escola Fernando Pessoa, reconhecido pela excelência assistencial, forte vocação formativa e aposta contínua na investigação e ligação às comunidades locais, enquadra-se nesta visão estratégica”.

O CEO da Trofa Saúde refere, ainda, que a integração do Hospital Escola Fernando Pessoa permitirá potenciar sinergias operacionais, reforçar a partilha de boas práticas e impulsionar o desenvolvimento de novas áreas clínicas e académicas estratégicas para o futuro da rede.

“Na rede Trofa Saúde, acreditamos que o mais importante são as pessoas”.

Trofa Saúde

Construímos relações de confiança.





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

THE WINER'S CIRCLE



Sara Baptista
Enóloga
+351 918 548 538

The Winer's Circle, representada pela Enóloga, Sara Baptista e pelo marido, Luís Pereira o profissionalismo, a simpatia e as marcas que representam são o cartão de visita deste belo espaço.

O Vinho e o círculo: dois símbolos, uma identidade.

"The Winer's Circle", "Nas nossas raízes, dois elementos inseparáveis que define a nossa essência: o vinho e círculo do vinho".

O vinho — companheiro de todos os dias, fonte de celebração, alegria e símbolo de transformação.

O círculo — forma geométrica perfeita, sem princípio nem fim, expressão de equilíbrio, harmonia e união.

Já reparou como ambos se entrelaçam?

Desde o início, na uva redonda que amadurece ao sol, até ao copo generoso que celebramos entre amigos, o círculo está sempre presente. Nas barricas que moldam o carácter do vinho, nas rolhas que o protegem, nas bolhas que vibram em cada brinde e até nas discretas bases que repousam os copos o vinho e o círculo caminham juntos.

E é também em círculos que vivemos os melhores momentos: no aconchego da família, nas gargalhadas entre amigos, nas conversas inspiradoras entre colegas. É nestes espaços de partilha que nasce The Winer's Circle.

Mais do que uma Garrafeira, somos um espaço de cultura vínica, criado para uma comunidade que partilha uma paixão comum: o vinho. Procuramos e selecionamos vinhos de qualidade excepcional, privilegiando pequenos produtores com propostas únicas e uma relação qualidade preço imbatível.

Organizamos eventos na loja, promovemos encontros com produtores, formações e provas para curiosos e apaixonados. E agora, com a nossa loja online renovada, fazemos chegar os melhores vinhos a todos os cantos de Portugal e do mundo.

The Winer's Circle é o seu lugar de descoberta, convívio e celebração do vinho.

Junte-se a nós neste círculo de experiências, conhecimento e prazer.



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

 WINERSCIRCLE

 THE_WINERSCIRCLE



Ponte da Barca vira palco de um festival vivo

S.BARTOLOMEU JUNTA ROMARIA, RUSGAS E RAÍZES NUM TURBILHÃO DE COR E SOM

Texto: **Patrícia Sousa**

De 18 a 24 de agosto, Ponte da Barca transforma-se num palco a céu aberto onde a tradição e a festa se fundem num só coração. A Romaria de S. Bartolomeu, uma das mais autênticas celebrações do Alto Minho, volta a surpreender com um programa que cruza fé, cultura popular e espetáculos de peso como o de Nininho Vaz Maia.

Ponte da Barca deixa de ser apenas uma vila minhota para se transformar numa alma coletiva que dança, canta, reza e celebra. De 18 a 24 de agosto, a Romaria de S. Bartolomeu leva o Alto Minho ao rubro — com rusgas até ao amanhecer, fé vivida na rua e emoções ao som de Nininho Vaz Maia.

Durante seis dias, a romaria de S. Bartolomeu torna Ponte da Barca numa vila em estado de festa permanente. De todos os recantos chegam vozes, danças, sabores e tradições que desenharam um retrato vibrante da alma minhota. Considerada por muitos a mais genuína romaria do Alto Minho, este evento é uma ode à identidade barquense e uma montra viva das raízes do território.

O arranque dá-se a 18 de agosto com a abertura da Feira de Artesanato e das Tasquinhas e uma romagem simbólica até à Capela de São Bartolomeu. Ao cair da noite, a vila ilumina-se para aco-

lher o primeiro de muitos momentos musicais e etnográficos que marcam esta edição.

O programa é denso e diverso: corridas de cavalos, jogos tradicionais, mostras gastronómicas, exposições e concursos, como o já tradicional Melão Casca de Carvalho. A vertente musical é reforçada, com destaque para o concerto de Nininho Vaz Maia a 20 de agosto — um dos pontos altos da festa, já que o artista promete levar multidões à Praça Terras da Nóbrega. Espera-se um espetáculo carregado de emoção, que une o romantismo moderno à alma popular da romaria.

Mas há momentos que se escrevem em maiúsculas. E é a noite de 23 que consagra esta romaria como experiência única. O Desfile das Rusgas Populares arrasta multidões pelas ruas, numa explosão de cor, som e alegria. As Rusgas Populares descem à vila e o chão parece tremer com os passos de quem dança o vira até os pés se cansarem — que é como quem diz, até o sol nascer. Ali, não há espectadores: há participantes. O povo torna-se artista, a rua vira palco, e todos se deixam levar por essa alegria ancestral que só o Minho sabe guardar. Grupos formados espontaneamente percorrem a vila ao som de concertinas, bombos e cavaquinhos, enquanto se dança o vira e se cantam desgarradas. Antes, o cortejo etnográfico mostra o melhor das tradições do concelho.

O dia 24 é dedicado ao sagrado com missa sole-



ne e procissão onde todas as freguesias do concelho desfilam com os seus santos e estandartes. Um momento comovente que recorda que esta festa nasceu da fé — e continua a ser um gesto de gratidão e esperança partilhada. A festa encerra com fogo de artifício sobre o Lima — um final apoteótico para uma semana onde o sagrado e o profano convivem com naturalidade e brilho.

Há festas que se vivem. E há festas que se sentem na pele, nos ossos, no coração. A Romaria de S. Bartolomeu, em Ponte da Barca, pertence à segunda categoria. Ponte da Barca, nessa semana, não é só um lugar: é um sentimento coletivo. Quem lá vai pela primeira vez, volta. E quem volta, nunca se foi verdadeiramente embora. Porque a Romaria de S. Bartolomeu não é só uma festa: é uma promessa de alegria, tradição e comunhão que se renova todos os anos.



ENCERRAMENTO DOS CURSOS DE VERÃO DE NATAÇÃO DA “HERÓIS DO MAR”

Texto: Manuel Dantas Leite

Foi em festa que, no dia 25 de julho, a Escola Heróis do Mar realizou, na Piscina Municipal da Póvoa de Lanhoso, a Cerimónia de Encerramento dos Cursos de Verão de Natação, onde estiveram presentes mais de uma centena de familiares dos alunos para assistirem às provas finais.

Presidiu à cerimónia a Dr^a Gracinda Carvalho, em representação do Município da Póvoa de Lanhoso, tendo o diretor dos cursos, Prof Manuel Dantas, tecido um agradecimento especial à Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso que pela segunda vez acolheu estes Cursos.

A Cerimónia abriu com um desfile de todas as classes, ao som da música dos Queen, “The Show Must Go On”, interpretada por Freddie Mercury e a “Canção do Mar” da Dulce Pontes. Seguidamente os grupos (Pinguins, Focas, Golfinhos e Tubarões) foram realizando as provas de acordo com as suas idades. Entre a iniciação até ao aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, foram cerca de uma centena de jovens, distribuídos por dois Cursos Intensivos durante o mês de julho, que aprenderam a nadar e a adquirir mecanismos que os ajudam a resolver eventuais problemas dentro da água.

A temática tratada este ano durante os cursos foi a “PAZ NO MUNDO”. Os jovens foram convidados a executar desenhos com mensagem alusiva a este tema, os quais foram expostos no final do curso, no hall de entrada da Piscina, para serem visionados por todos os seus utentes. Foi também concebida a “Bandeira da Paz”, que foi assinada por todos os alunos, professores e pais presentes na Cerimónia de Encerramento, que integrou o desfile.

O projeto Educativo da Heróis do Mar tem como foco principal o ensino da natação e o desenvolvimento e aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos natatórios para crianças e jovens dos 5 aos 15 anos de idade. Mas nós não ensinamos os jovens só a nadar, ajudamo-los a crescer, inserindo-os num projeto de desenvolvimento pessoal alertando-os para os problemas relacionados com a poluição, o ambiente e a sustentabilidade do Planeta. Ao mesmo tempo sensibilizamos os nossos alunos para a poluição dos rios, mares e oceanos.

Realizamos campanhas para a promoção de hábitos de uma alimentação saudável e fomentamos a amizade e o companheirismo.



Uma característica importante da “Escola” é que encara o acto de ensinar de forma serena, animada e contagiante, respeitando sempre a individualidade e o ritmo de aprendizagem de cada aluno, sabendo que daí a algum tempo todos estarão perto uns dos outros.

A avaliação está sempre presente em cada aula e à medida que os jovens vão atingindo os objetivos delineados para cada grupo é-lhes proposto o avanço para o grupo seguinte. Esta mudança é sempre pacífica e realizada com a anuência dos jovens. Queremos que eles se sintam bem e confiantes porque o sucesso na aprendizagem só se realiza com alunos auto-motivados e desejosos de aprender. Somos também uma escola inclusiva. Recebemos jovens com dons distintos e diferentes necessidades.

Sobre a aprendizagem da natação e a propósito da segurança em meio aquático há muitos anos que vimos defendendo publicamente que se deveria aprender a nadar ao mesmo tempo que se aprende a andar, a ler e a escrever. A natação deveria fazer parte da cultura dos portugueses. Só assim se poderia evitar mortes por afogamento, sobretudo de crianças e jovens. Não podemos deixar que esta situação continue e se torne num desígnio nacional.

“Na Heróis do Mar não ensinamos só a nadar....ajudamos a salvar vidas e jovens a serem mais felizes.”



Vila Verde ergue a bandeira do futuro sustentável do território

JÚLIA RODRIGUES FERNANDES GARANTE QUE A NATUREZA É “RECURSO ESTRUTURANTE” DO CONCELHO

Texto: Patrícia Sousa

Num mundo onde o betão avança e os silêncios da terra se perdem, há um lugar onde o futuro ainda brota das raízes. Vila Verde não espera pelo amanhã — planta-o. Ao leme, Júlia Rodrigues Fernandes ergue uma bandeira feita de rios, vales e sonhos verdes. “A natureza é um recurso estruturante no desenvolvimento sustentável do território”, diz a presidente com a firmeza de quem não se limita a prometer: transforma.

E se o futuro se construísse ao som da água, ao cheiro do verde e ao ritmo dos passos que percorrem trilhos ancestrais? Foi com esta imagem que Júlia Rodrigues Fernandes apresentou publicamente a nova Estratégia de Turismo – horizonte 2035, um documento orientador que define uma visão clara para o desenvolvimento sustentável e estruturado da atividade turística no concelho de Vila Verde.

Com base em quatro eixos estratégicos — património, natureza, cultura e gastronomia —, a estratégia visa posicionar Vila Verde como um destino turístico de excelência, capaz de proporcionar experiências autênticas, diferenciadoras e de elevado valor acrescentado. Sem rodeios, a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde deixou uma

afirmação que ecoou mais forte do que qualquer slogan: “A natureza é um recurso estruturante no desenvolvimento sustentável do território, para um concelho que queremos cada vez mais inclusivo, solidário, moderno e atrativo.”

E bastam alguns minutos em Vila Verde para perceber que não se trata apenas de discurso. É compromisso. É identidade. É ação. Entre vales profundos e serras que abraçam o céu, Vila Verde assume-se como um território onde a natureza não é apenas cenário — é protagonista. Os rios Cávado, Homem, Neiva e Vade desenham a paisagem com mãos líquidas, criando zonas fluviais de beleza quase irreal, onde o silêncio tem sabor a frescura e as memórias são feitas de mergulhos e pôr do sol. Ali, onde a água encontra a terra, surgem ex-libris que não se copiam nem se copiam.

Um deles é a Praia Fluvial do Faial, na Vila de Prado — não só premiada com a bandeira azul, mas também símbolo de uma nova forma de estar: sustentável, acessível, e profundamente ligada à essência do território. A distinção como Estação Náutica de Portugal não veio por acaso. É o resultado de uma visão clara, de investimentos contínuos e de um respeito incondicional pelos recursos naturais.





Visão arrojada para o futuro do concelho

Mas Vila Verde é mais do que água. É floresta. É pedra. É história a correr nos troncos das árvores e nas curvas dos trilhos. Dos caminhos de Mixões da Serra e da Nóbrega ao Monte do Oural, passando pelo mítico Fojo do Lobo e pelo encantador Vale do Homem, cada percurso é uma viagem interior. Para quem anda, para quem contempla, para quem decide ficar.

E muitos ficam. Ou voltam. Ou recomendam. Porque este concelho oferece mais do que paisagens: oferece experiências. E essa é a grande revolução. O turismo em Vila Verde não se vende com postais. Vive-se. Sente-se. Saboreia-se. É feito de miradouros que nos roubam o fôlego, de parques de merendas onde a infância renasce, de artesanato que conta histórias sem palavras.

A presidente da Câmara Municipal destacou ainda o compromisso do Município em afirmar Vila Verde como um território atrativo para visitar, investir, trabalhar e viver, promovendo o empreendedorismo, a valorização dos recursos endógenos e a inclusão social. Sob o mote 'Vila Verde 100% VERDE', a nova estratégia aposta na qualificação da oferta turística, na criação de produtos e experiências assentes na identidade local e no reforço da notoriedade do concelho a nível regional, nacional e internacional.

Não se trata apenas de usufruir. Trata-se de cuidar. De passar adiante. De garantir que as gerações futuras poderão, um dia, sentar-se nas mesmas margens, subir às mesmas encostas e agradecer por terem herdado um território onde o verde não é só uma cor — é uma missão.

Este compromisso estratégico estende-se às 33 freguesias do concelho, numa articulação harmoniosa entre o rural e o urbano, o tradicional e o contemporâneo. Porque Vila Verde orgulha-se do seu passado, mas olha de frente para o futuro. E, no centro dessa visão, está o turismo de natureza, não como produto, mas como filosofia de vida.

As ecovias, os trilhos, os espaços ribeirinhos, os roteiros culturais e gastronómicos, tudo se alinha para transformar Vila Verde num destino onde se vive com mais tempo e menos pressa. Onde os visitantes não passam — permanecem. Porque encontram ali algo raro: autenticidade.

No fim, quando as palavras já escasseiam e os olhos se perdem nas curvas do rio, percebemos que há algo maior a acontecer. Algo que não cabe num plano estratégico ou num cartaz turístico. É um reencontro com o essencial. Com o natural. Com o humano. E talvez seja isso que faz de Vila Verde um lugar diferente: aqui, o futuro nasce verde, cresce com raízes e floresce em comunidade.





PESCADOR DE PALAVRAS

CARLOS MOREIRA - HOMEM DO MAR

TEXTO: Ricardo Moura

A caminhar para os 80 anos, Carlos Moreira tem o mar da Apúlia na palma da mão. Nela vê ondas e tempestades, nevoeiro e sol limpo. Um homem que lembra, por entre a muita miséria da adolescência, um tempo com pássaros e onde a liberdade era estendida no espelho de água que encontrava noite dentro. Criado pela avó materna, chutava a dor, primeiro na cantoria, depois nas letras. Foi carteiro e hoje não há ninguém que fique indiferente ao que encontra no exterior da casa onde habita. Um conjunto de odes ao mar e à mulher com quem casou há mais de meio século.

Nunca teve pai. É assim que pensa. A mãe enlouqueceu quando tinha cinco anos. Um lar de cacots. Alguns foram apanhados pela avó que, sem saber ler e escrever, o alertou

bem cedo: “Meu menino eu não irei ver, mas quando chegar o ano 2000, vais ver estradas por todo o lado, carros e muitos aviões no ar, e máquinas que tu nem imaginas ver. Mas lembra-te, o fim da humanidade está próximo”.

Fala da avó como se fala do céu. Afaga-a com ternura na lembrança que não lhe sai das entranhas. O mesmo sucede com a mãe: “éramos três irmãos e o mais novo morreu. Ela nunca recuperou. Fez-me muita falta. Foi internada no Hospital Conde Ferreira, no Porto, e de lá foi transferida para a Casa da Saúde de Bom Jesus, em Braga, onde permaneceu 50 anos, até morrer em 2005”.

PEDIR NA RUA

Sem ‘pais’, foi pedir para a rua: “tive de me desenrascar como podia. Era uma miséria. Não tínhamos casa. Vivíamos numa cabana alugada. A renda era paga, não em dinheiro, mas com uma serra de sargaço que tinha de arranjar com os restos que eram deixados pe-

los sargaceiros. Não tínhamos água, luz, cadeiras e cama. Comíamos no chão, varriamos a areia com vassouras de giesta e púnhamos uma manta no chão para comer. Dormíamos em cima de um monte de sargaços com uma manta feita de farrapos para nos cobrir. Não havia lençóis. O banho era no mar”. Os dias medravam à rédea solta: “era a ‘botar’ pinhas abaixo dos pinheiros. Os lavradores davam-me uma malga de feijões ou uma espiga de milho. Dinheiro...nada! Debulhava as espigas até conseguir arranjar uma rasa de milho, mais ou menos 15 kg”.

O que faltava em material, sobrava em valores: “fiz-me à vida com o que me ensinou a minha avó. Ia à igreja com ela e ia ao confesso. Obrigavam a ir na Páscoa”. Todavia, a relação com os padres cedo azedou: “uma vez o padre perguntou-me se fazia pecados com o corpo com homens ou mulheres. Nunca mais me confessei”.

CANTAR O FADO

Apesar de recusar ajoelhar-se a homens vestidos de batina, este apuliense da cabeça aos pés, confessa que na solidão do mar abordava Deus: “não acredito em muitas coisas, mas no mar pensava em Deus. Um pescador passa por muita coisa e tenta agarrar-se a ele”. No enalço, recorda a primeira vez: “Tinha 10 anos. Fui com o meu irmão. Só podia de forma legal ir aos 14. Naquele tempo já havia corrupção. Contornava-se as coisas. Lá consegui tirar a cédula marítima. Eu era muito atrevido. Não havia surf na altura. Os velhotes diziam-me para ter juízo, mas eu era muito para a frente. Quando casei em 1962, fui ao mar, perdi-me com um sobrinho meu... estava nevoeiro cerrado (tinha 25 anos)”. O coração da avó e da esposa só sossegaram quando apareceram a altas horas da madrugada: “Havia a ronca no farol de Esposende. Quando havia nevoeiro ouvia-se, mas já estava tão longe. Já não sabia onde estava. Tinha de seguir a Sudeste. O meu irmão já andava a procurar-nos. Só apareci depois das duas da manhã. Já estava tudo a chorar. Mas consegui desenrascar”. No dia seguinte voltou ao mar: “é como na estrada. Batemos e temos de voltar”.

Não obstante, o desistir nunca teve espaço na vida de Carlos Moreira. Pelo contrário, a ambição por melhor vida, fê-lo abraçar vários desafios. O primeiro, bem singular: “andava sempre a pensar em como havia de ganhar dinheiro. Fui para a casa de um senhor trabalhar umas horas a sachar milho.

Em troca, deixava-me ouvir rádio. Foi através dela que aprendi todos os fados da Amália, Fernando Farinha e do Alfredo Marceneiro”. Sem se deter, continuou: “comecei a cantar. As pessoas gostavam de me ouvir até ser contratado pela família Pimenta Araújo – contrabandista e comunista – onde recebia cinco escudos por semana, 20 por mês. Era muito dinheiro. Foi nesse tempo que deixei de pedir. Comecei a comprar arroz, azeite e petróleo”.

Tudo corria sob rodas até que alguém ‘bufou’: “a PIDE descobriu que eu ia cantar a casa de um comunista. Apanharam-me e deram-me uma sova. Proibiram-me de lá voltar. Mas como eu nunca tive medo, regresssei”. A coragem rendeu juro: “contei o que me aconteceu ao senhor Pimenta e ele aumentou-me para 10 escudos por semana e deu-me umas calças de bombazine...até que prenderam o senhor Pimenta!”.

LETRAS NA ALMA

Por essa altura, a escola já estava enamorada na mente do nosso entrevistado: “com o dinheiro que ganhei, comprei uma mesa, três cadeiras e duas camas. Na escola, era o melhor aluno. Não dava erros. Fui fazer o exame a Esposende e não se podia entrar descalço. O dinheiro que tinha não chegava, por isso fui pedir emprestados a uma senhora cujo filho tinha a minha idade. Fui a pé até Esposende com os sapatos na mão. Quando lá cheguei, calcei-os. Fiz o exame e fiquei aprovado com honra e distinção”.

É de tenra idade que borbulha de amor pelas letras: “andava na escola e já escrevia poemas. Tinha uma sebenta e escrevia. A minha professora só mandava escrever palavras difíceis. Depois eu apagava e escrevia por cima. Dizia que tinha a sebenta sempre suja de apagar. A professora então disse para escrever o que quisesse e não precisava fazer deveres. Quando tinha a sebenta completa dizia-lhe e ela dava-me cinco tostões para comprar outra sebenta. Escrevia poemas, histórias. Comecei com 10 anos. Estava na quarta classe. Nunca parei. Cheguei a escrever muita coisa. Perdi milhares de poemas. Escrevia e não ligava. Quando me reformei é que comecei a dar outro valor. Fiz a minha casa com a minha mulher”.

”

Tive de me desenrascar como podia. Era uma miséria. Não tínhamos casa. Vivíamos numa cabana alugada. A renda era paga, não em dinheiro, mas com uma serra de sargaço que tinha de arranjar com os restos que eram deixados pelos sargaceiros. Não tínhamos água, luz, cadeiras e cama. Comíamos no chão, varriamos a areia com vassouras de giesta e púnhamos uma manta no chão para comer. Dormíamos em cima de um monte de sargaços com uma manta feita de farrapos para nos cobrir.



”

Fui ao Gerês que tem leitugas comestíveis. Trouxe e plantei. Deixei fazer semente e semei. Passado pouco tempo, deu uma 'alface de sonho', nunca vista por estas bandas. Tudo queria comprar e eu vendia. Uma vez, veio um francês perguntar onde arranjei a semente, mas disse-lhe que era segredo. Disse que me dava três mil contos. Assim aconteceu. Recebi o dinheiro e nunca mais fiz a semente. Isto foi em 1980”.

SAUDADES DE ANGOLA

Pelo meio desta vida de pescador, a chamada para prestar serviço militar em Angola, antiga colónia portuguesa: “gostei de lá estar. Felizmente nunca passei fome. Vi mortos, nunca matei, nem vi matar. Fui cozinheiro. O avião levava peixe de 15 em 15 dias. Metade era roubado pelos mestres antes de chegar ao quartel para vender aos pretos. De resto, Angola era um paraíso. Já havia Coca-Cola. As mulheres andavam bem vestidas. Viva-se melhor em Angola do que se vive aqui agora. Tinha café, bananas, laranjas. Quando estava de férias, corri África. Não faltava nada. Os pretos não trabalhavam. África tinha tudo, eles é que são malandros. Aquela terra dá tudo. Sem fazer nada. Bastava lançar para a terra”. A oferta era tão gorda que serviu para tirar a carta de condução profissional: “Tinha um pipo de 100 litros de vinho. No garrafão, metia-lhe água. Vendia-o a cinco escudos. Com esse dinheiro tirei a carta. Sempre me desenrasquei. Estive 25 meses em Angola. Regressei em fevereiro de 1971. Tenho saudades. Nunca mais voltei. Estou em paz, até podia ir lá, mas agora não. Angola ficou no meu coração”.

CARTEIRO DO MAR

No regresso a Portugal, o encontro com a miséria: “quando casei há 53 anos, nem frigorífico tinha. Os mais velhos, diziam-me que era um bom pescador, mas o meu futuro, a reforma, era andar de ‘saco às costas’. E diziam para arranjar emprego. Então fui para carteiro. Fazia as duas coisas. Foi o meu irmão – também carteiro – que me arranjou o emprego (1.400 escudos/mês). Comecei antes da tropa e garanti o mesmo trabalho quando regressei. Conciliava as duas coisas”.

O duplo ofício exigiu-lhe muita resiliência: “la entre as duas e as três da manhã para o mar. Trabalhava 20 horas por dia. Mas felizmente, hoje tenho duas casas e mais uma, a do meu filho. Depois de vir do mar, a minha mulher vendia o peixe. Depois andava 40 Km de bicicleta. O giro era feito de motorizada e eles pagavam a gasolina, mas para ganhar mais, ia de bicicleta”.

Do mar chegava pelas 07h00. Pegava na bicicleta para cumprir o horário de carteiro (08h30-15h00). De seguida, ia para o campo plantar cebolas, batatas, cenouras. Fiz tudo. Sei fazer tudo. No campo, sempre fiz muitas experiências”.

ALFACE DE OURO

Homem de mil saberes, Carlos Moreira relata como fez um bom ‘pé-de-meia’: “nunca contei isto, mas vou-lhe contar. Fiz uma experiência que me deu um bocado de dinheiro. Fui ao Gerês que tem leitugas comestíveis. Trouxe e plantei. Deixei fazer semente e semei. Passado pouco tempo, deu uma ‘alface de sonho’, nunca vista por estas bandas. Tudo queria comprar e eu vendia. Uma vez, veio um francês perguntar onde arranjei a semente, mas disse-lhe que era segredo. Disse que me dava três mil contos. Assim aconteceu. Recebi o dinheiro e nunca mais fiz a semente. Isto foi em 1980”.

CANCROS DERROTADOS

Em 1998, a mulher da sua vida contrai um cancro na mama. Um ano depois, retira os ovários e o útero. Vinte anos volvidos, novo cancro na mama. Tempo duro enfrentado de frente: “ficou sem cabelo, mas eu não queria vê-la assim e comprei-lhe uma peruca. Agora está bem. Não nos falta nada”. Porém, esta tormenta obrigou-o a deixar o mar: “sem o apoio dela, não fazia sentido continuar. Se tenho saudades? Tenho, porque tinha o vício do mar. No entanto, vou ao mar todos os dias, seja Verão seja Inverno. Gosto de ir ao mar. Tenho respeito, mas também o conhecimento. Nado até ao pescoço e volto para terra. Tenho 78 anos e não me dói nada”.







Há poucos pássaros. Não tem comparação com o que havia no meu tempo. As sementeiras estão cobertas por estufas, os pássaros não têm de comer. Agora, não há ninguém que plante as couves cá fora. Nunca mais ouvi um rouxinol.”

“NÃO ESTOU CONSTIPADO HÁ 54 ANOS”

O tempo está diferente. Talvez ainda não estejamos próximos da profecia da avó de Carlos Moreira. Todavia, há sons que mudaram, outros que desapareceram: “há poucos pássaros. Não tem comparação com o que havia no meu tempo. As sementeiras estão cobertas por estufas, os pássaros não têm de comer. Agora, não há ninguém que plante as couves cá fora. Nunca mais ouvi um rouxinol”. Na mesma linha de raciocínio, adverte: “Não ando constipado há 54 anos. Vou explicar-lhe porquê. Quando cheguei da guerra, em 1971, apanhei uma grande constipação. Dizia para comigo ‘não morri da guerra e vou morrer da constipação’. A receita do médico foi simples – ir todos os dias ao mar, às pocinhas de água e inalar a água pelo nariz e sair pela boca. Fiz aquilo oito dias e a constipação desapareceu...até hoje! Tomo apenas medicação para a neurose crónica”.

PROJETO CONTRA A EROSÃO COSTEIRA

Hoje vive em paz. À sua volta um santuário de poemas que obrigam a parar. Encontra a inspiração no mar e na musa com quem casou há mais de 50 anos. Além do livro biográfico já publicado ‘Pescador que se tornou escritor escrevendo poemas de amor’ (2023), quer terminar o “Sombra do Mar”, romance, claro está, relacionado com o extenso manto de água que povoa memórias sem fim à vista: “é a história de um pescador que se apaixona por uma estudante de medicina, que é negra. O pescador nasceu em Angola, no tempo da guerra civil, os pais foram assassinados e foi criado pela mãe negra, mãe do seu grande amor”.

Neste entretanto, confessa que escreve à noite. Por certo, invoca o ‘Sexta-feira Santa’, barco de tantas horas em alto mar, sem deixar de lamentar a erosão costeira que abala a paisagem do município: “tenho um projeto que é barato, que acaba com a erosão costei-

ra e até com os incêndios. É um projeto infalível. Transferir areia de um lado para o outro é uma estupidez. O mar hoje limpa um metro de areia e amanhã volta a pôr. Deste modo, os peixes não aparecem. No meu tempo íamos com arrastão ao camarão, conhecia o mar, havia zonas cheia de lama. Hoje, não há. Na altura, escrevia um artigo no ‘Jornal de Espo-sende’ a falar do que ia acontecer exatamente. E aconteceu. Diziam que eu estava armado em ‘fino’. A verdade é que não temos areal por causa dos esporões. Não querem levar isto a sério...”

É neste vai e vem de memórias que Carlos Moreira sustenta a sua felicidade e atenção pública. Por mais do que uma vez afirma ser “um homem livre”. É nesta liberdade que marina os dias, na maioria, ao ar livre: “olhe esta casa foi toda feita por mim. Vi como se fazia e fi-la. Tenho tudo e faço tudo. Junto à janela coloco comida e acordo com os pássaros a comer. Os melros a cantar. Há melhor vida que isto?”.

Drone desenvolvido pelo CVR para a recolha de plásticos à superfície dos rios e zonas ribeirinhas

PROJETO GUARDA-RIOS DA VITRUS TESTA DRONE AQUÁTICO PARA REFORÇAR VIGILÂNCIA AMBIENTAL NOS RIOS DE GUIMARÃES

No dia em que se assinalaram quatro anos desde a implementação do projeto Guarda-rios, a Vitrus Ambiente realizou a demonstração de um drone aquático desenvolvido pelo CVR – Centro para a Valorização de Resíduos, concebido para recolher plásticos à superfície dos rios e zonas ribeirinhas.

Esta ação decorreu junto a uma das linhas de água monitorizadas pelo projeto Guarda-rios e contou com a presença de representantes da Vitrus Ambiente e do CVR, reforçando o compromisso conjunto com a proteção dos ecossistemas fluviais. O drone será agora integrado num protocolo de colaboração entre ambas as entidades, no âmbito do BluePoint Project, um projeto europeu financiado pelo programa Interreg Atlantic, que conta com 13 parceiros de Portugal, Espanha e França, unidos no desenvolvimento de soluções tecnológicas para a recuperação, reciclagem, reutilização e valorização de plástico marinho e fluvial.

O drone aquático desenvolvido pelo CVR foi produzido com recurso a tecnologia de impressão 3D, utilizando como matéria-prima plásticos reciclados recolhidos pelo consórcio do projeto

BluePoint. Esta abordagem inovadora foi possível graças à infraestrutura tecnológica disponível no próprio centro do CVR, que dispõe de equipamentos avançados de manufatura aditiva, permitindo transformar resíduos em soluções sustentáveis e funcionais.

Desde a sua criação, o projeto Guarda-rios tem desempenhado um papel fundamental na deteção e resolução de ocorrências ambientais ao longo dos cursos de água do concelho. Só no presente ano, entre janeiro e julho, foram registadas 220 ocorrências, das quais 198 já se encontram resolvidas. As situações mais frequentes dizem respeito a necessidades de limpeza (90), descargas (23) e danos em infraestruturas de saneamento (22). As sub-bacias do Rio Selho (79 ocorrências) e do Rio Ave (66) concentram a maioria dos registos.

Este avanço tecnológico, aliado ao trabalho de proximidade desenvolvido pelos vigilantes do projeto Guarda-rios, permite à Vitrus dar mais um passo na construção de uma resposta ambiental moderna e eficaz, apostando na inovação aplicada ao serviço público e à proteção dos recursos naturais.





AGOSTO COM SAÚDE A FARMÁCIA DE LAMAÇÕES AO SEU LADO NO CORAÇÃO DO VERÃO

Agosto é aquele mês em que tudo abranda, os dias são longos e o calor faz-se sentir a sério. Mas mesmo quando o ritmo abranda, os cuidados com a saúde não tiram férias — e é aí que a Farmácia de Lamações está pronta para o apoiar.

Nesta altura do ano, a nossa missão é simples: ajudá-lo a aproveitar o verão ao máximo, com bem-estar e tranquilidade. Seja com proteção solar,

hidratação reforçada ou aquele kit de primeiros socorros para levar na mala, estamos aqui para garantir que está preparado para tudo.

Com produtos pensados para esta época e conselhos práticos da nossa equipa, queremos que veja a Farmácia de Lamações como o seu ponto de apoio — quer esteja de férias, a passear com a família ou simplesmente a cuidar de si no dia-a-dia.



PROTEÇÃO SOLAR: O ESSENCIAL QUE NÃO É SÓ PARA A PRAIA

Não é só para quem vai à praia! A radiação UV está presente mesmo em dias nublados ou quando damos aquele passeio ao final do dia.

Temos várias opções de protetores solares, desde os mais leves para o rosto até aos mais resistentes à água para crianças.

DICA DA SUA FARMÁCIA

É muito importante renovar o protetor solar de 2 em 2 horas, reforçar as zonas sensíveis com o stick solar, não se expor ao sol das 11 às 16H e usar sempre chapéu e óculos de sol!





PREPARE-SE PARA O VERÃO COM QUEM CUIDA DE SI O ANO INTEIRO!

Passe na nossa farmácia, fale com a nossa equipa e descubra tudo o que temos para si!



ENCOMENDAS POR WHATSAPP GRATUITAS



927 320 608

Siga-nos no



para mais dicas diárias

Av. Dr. António Palha nº 27, Braga
253 248 860
lamacaesfarmacia@gmail.com

Farmácia **Lamações**



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

Armada Cruz, Dr.^a



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



Viana do Castelo arde em fé, ouro e fogo

ROMARIA D'AGONIA É O CORAÇÃO QUE BATE MAIS FORTE EM AGOSTO

Texto: Patrícia Sousa

Durante quase duas semanas, Viana do Castelo deixa de ser apenas uma cidade. Vira ritual, memória, promessa e vertigem. A Romaria d'Agonia, mais do que uma festa, é um pulsar coletivo onde a fé dança com o povo, e o mar devolve em eco o amor com que é celebrado. Aqui, a alma não assiste: participa.

É agosto e o coração minhoto começa a bater mais forte. Em Viana do Castelo, não se celebra só uma romaria — celebra-se quem somos, quem fomos e quem nunca deixaremos de ser. A Romaria d'Agonia não cabe numa folha de programa: precisa de ruas inteiras, de vozes em coro, de multidões rendidas à beleza do traje, da música, do mar, da devoção e da luz. Há festas que se vivem, há festas que se contam, e depois há a Romaria d'Agonia — essa que se sente nas entranhas, que se grava na pele, que se guarda no peito como um segredo antigo. Em Viana do Castelo, a romaria não se faz, acontece. Cresce no tempo e desagua no mar, como a fé dos pescadores que lhe deram origem.

O programa pode durar duas semanas, mas o que aqui se vive é eterno. De 8 a 20 de agosto, a cidade veste-se de ouro, fogo, flor, devoção e música para lembrar que, por aqui, a tradição é coisa viva. E o coração bate mais forte.

Tudo começa a 8 de agosto, com a inauguração da feira de artesanato e a exposição de rua, sinal de que as ruas já não pertencem ao trânsito, mas ao povo. Os primeiros sons de concertinas e bombos ecoam pelos becos e praças, abrindo espaço para as arruadas, as danças regionais, os cantadores ao desafio. A cidade acorda — e acorda diferente.

O desfile da Mordomia, no dia 14, é um dos pontos altos — ver passar centenas de mulheres vestidas com o ouro do Minho, não é ver uma tradição: é sentir o peso da história ao colo. São rainhas de um povo que nunca esqueceu de onde veio. São avós, mães, netas que bordam identidade e orgulho em cada dobra da saia. No mesmo dia, à noite, a Avenida dos Combatentes explode de vida com o desfile dos Zés P'reiras, bombos e folclore, anunciando que a cidade já não dorme — sonha acordada.

No dia 15, a cidade é dos pequenos e dos gigantes: a Romaria dos Pequeninos desfila com o futuro nas mãos, enquanto os gigantones e cabeçudos atravessam as praças com gargalhadas e espanto. À meia-noite, o Fogo Preso transforma o céu em tapeçaria viva — e há sempre quem chore, não se sabe se de emoção ou saudade.

Mas se há festa, há também fé. E na Romaria d'Agonia, fé e mar andam de mãos dadas. No dia 20, a Procissão ao Mar devolve ao oceano



aquilo que Viana sempre soube: que o mar leva, mas também devolve. Que chora, mas também embala. E que, entre as mãos salgadas dos pescadores, mora a coragem de todos nós.

À noite, a cidade transforma-se. O céu deixa de ser só céu. É palco. É espelho. É o altar onde se escreve a eternidade de um povo que sabe celebrar com o corpo inteiro. No fim, quando o último foguete rebentar no céu, não há silêncio — há eco. O eco de uma cidade inteira que se levantou para dançar, rezar, cantar e recordar. A Romaria d'Agonia é feita de muitos: do pescador que oferece a vela, da criança que põe a primeira flor no tapete, da mulher que volta a vestir o traje, do emigrante que atravessa continentes só para estar ali. Viana é assim. E quem lá vai, nunca mais vê agosto da mesma forma. Porque quem entra na Romaria d'Agonia, entra para sempre.





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](#)

Projeto sem palco, sem guião e sem programa fixo celebrou 10 anos

PAULO ESSE TRANSFORMOU FACE TO FACE BOOK TO BOOK EM ESPAÇO SEM FRONTEIRAS

Texto: **Patrícia Sousa**



Não tem programa, nem data fixa. Às vezes é almoço, outras vezes é piano. Há quem chegue para ficar, e quem passe só uma vez e leve o mundo diferente no bolso. Chamam-lhe tertúlia, outros dizem que é movimento. Mas o Face to Face Book to Book (FFBB) é, acima de tudo, um lugar. Um lugar onde as palavras se despem, os livros se olham nos olhos, e a cultura acontece de forma crua, crente e viva.

*“O que vês é belo; mais belo o que suspeitas;
e o que ignoras, muito mais belo ainda.”*

(de autor anónimo, da introdução de “Húmus” de Raul Brandão)

Era uma vez... um poema. Ou melhor: era uma vez uma vontade. Não é clube. Não é evento. É experiência. E começa sempre com um convite: Vem? Paulo Esse — que nas tertúlias se apresenta como “Esse, o S de Santos” — decidiu, literalmente de um dia para o outro, dizer poesia com amigos. Foi na Livraria Centésima Página. Meia dúzia de pessoas partilharam poemas em voz alta, como

quem solta uma âncora ao contrário. Não faltou o almoço ao ar livre. E aquilo que era um encontro casual virou faísca. A primeira sessão do que viria a ser o FFBB aconteceu a 20 de março de 2015. Sem nome, sem estatuto. Apenas palavras e presença.

Na vida há encontros que não se programam — acontecem. Assim nasceu o Face to Face Book to Book. Nasceu de um impulso poético e transformou-se num espaço sem fronteiras. Um lugar onde se pensa com o corpo e se sente com palavras.

Era o início de qualquer coisa, embora ninguém soubesse exatamente do quê. A única coisa que se sentia — e que se sente até hoje — era o prazer de estar juntos em torno de palavras que fazem pensar.

“Havia apenas vontade. Não havia nome, nem estrutura. Mas correu bem. E, no mês seguinte, quis repetir”, partilhou Paulo Esse. O nome — Face to Face Book to Book — apareceu como quem atira uma pedra ao lago e vê o círculo crescer. Alguns torceram o nariz. Outros acolheram. Paulo avançou. E não parou mais.



Arte, ciência e poesia de mãos dadas

Não havia método, nem regras rígidas. Apenas um convite: partilhar. Arte, ciência, cultura, inquietação. Desde então, o FFBB recusou tornar-se fórmula. É metamorfose: muda o lugar, muda o tema, mudam as caras — e ainda assim, há algo que permanece. Não é um clube. É um caos gentil.

Ao longo dos anos, as sessões do FFBB aconteceram em livrarias, museus, bares, jardins e trilhos de areia. Já se disseram poemas no Museu Nogueira da Silva e discutiu-se o riso em jantares literários. Já se pensou Miguel Torga e Natália Correia. Já se caminhou entre Vila Praia de Âncora e Moledo com poesia nos bolsos e farnel partilhado. Já se improvisou. E, acima de tudo, já se sentiu.

Apesar de ter começado pela poesia, o FFBB alarga-se com naturalidade. A ciência nunca ficou de fora — há fascínio, respeito, diálogo. O pressuposto comum a todas as atividades é simples, mas ambicioso: estimular o pensamento, criar dúvidas, fomentar o espírito crítico e, quem sabe, ajudar cada um a ser um pouco mais feliz.

Não há um lugar fixo, nem um grupo fechado, nem sequer um formato. A única regra do FFBB é a liberdade. E é precisamente isso que o torna vivo. Este é um movimento de ideias em trânsito. Mais do que encontros: experiências. Não é raro quem vá uma só vez e

sinta que algo mudou. É tertúlia, é aventura, é laboratório de alma. Hoje, há quem lhe chame “movimento”. Porque há regularidade e sentimento de grupo. Mas Paulo Esse prefere deixar isso em aberto: “Cada um leva disto o que entender, respeitando a lógica da diversidade e as aventuras de cada um.”

No fim, o FFBB é um pouco como a própria cultura: escapa-se a definições, habita o intervalo entre as palavras, vive do que se cria entre as pessoas. É uma forma de estar. De sentir. De pensar. De ser. O FFBB é uma forma de resistência à pressa. Um espaço onde a palavra pode ser demorada. Onde a emoção é legítima. Onde se pode errar, repensar, rir, silenciar. A poesia que ali se diz é corpo: fala de amor, de amizade, de política, de tempo, de morte e de nascimento. É tudo — como são todas as artes. E é essa provocação que orienta tudo: desafiar o pensamento, criar dúvidas, estimular o espírito crítico, e — por que não? — ajudar a viver melhor. Mas sem pretensões curativas. A transformação acontece de dentro para fora. O FFBB não salva ninguém — mas convida cada um a encontrar os seus próprios remédios.

Nos últimos anos, muitos começaram a chamar ao FFBB um “movimento”. Paulo hesita. Prefere deixar em aberto. Porque movimento, sim, no sentido da pulsação. Mas nunca como estrutura rígida..



Há espaço para a diferença, para o debate e para a escuta

Paulo envia convites por canais variados — página pessoal, mensagens, WhatsApp. Não há mailing list oficial, nem site institucional. Porque o FFBB é feito de boca a boca, de face a face, de livro a livro. É uma espécie de segredo bem guardado, mas partilhável. A quem quiser chegar. O grupo respira como um organismo livre.

A quem pergunta “quem pertence ao grupo?”, a resposta é simples: ninguém. E todos. Vai quem quer, volta quem sente, participa quem encontra ali uma forma de vida que se faz pensamento. Uns vão uma vez. Outros, voltam sempre. Outros só assistem — e está tudo certo.

Uma das belezas do FFBB é que não se sabe bem onde vai dar. Não há calendário anual. Não há certezas. Às vezes, Paulo Esse nem sabe se haverá sessão no mês seguinte. Mas ela acontece. Porque o desejo acontece.

No meio da incerteza, há uma certeza: os encontros importam.

Porque ali, as pessoas sentem-se vistas, ouvidas, provocadas — e, às vezes, surpreendentemente compreendidas. A diversidade não é tolerada: é desejada. Há espaço para a diferença, para o debate, para a escuta. É um espaço de encontro, sim. Mas também de confronto. E isso é profundamente humano.

Onze anos depois de se aventurar no piano, depois da percussão, depois dos versos, depois de tantos encontros e desencontros, Paulo Esse continua a não saber exatamente o que é o FFBB. E ainda bem. Porque definir seria limitar. O Face to Face Book to Book é espaço aberto. Uma ideia que caminha. Uma fogueira que se reacende a cada encontro. Uma página em branco onde cada um escreve como pode — e onde todos lêem mais do que está escrito.

Talvez seja isso: uma tertúlia que é também um espelho, onde nos vemos uns nos outros, através da arte, da palavra, da dúvida. Onde se chega como se é — e se parte um pouco diferente

TAORMINA & A SICÍLIA: UMA VIAGEM PELA ALMA DO MEDITERRÂNEO

T

Taormina, a joia suspensa entre o céu e o mar da Sicília, é um destino que parece saído de um sonho. Com vistas arrebatadoras sobre o Mar Jônico, ruas medievais, flores a cada esquina e o majestoso Monte Etna como pano de fundo, esta cidade oferece tudo o que a Sicília tem de melhor: cultura, natureza, história e uma gastronomia de fazer suspirar.

Como Chegar: Conexões Fáceis e Paisagens Inesquecíveis

A melhor forma de chegar a Taormina é voar até o Aeroporto de Catania-Fontanarossa (CTA), que recebe voos low-cost e internacionais. De lá, são cerca de 50 minutos de carro ou transporte direto (autocarro, táxi ou transfer privado). A estrada costeira já antecipa a beleza que te espera.

Onde Ficar: Vista Para o Mar e Charme Siciliano

Taormina tem desde pequenos hotéis boutique com charme histórico até opções acessíveis e Airbnbs com vista para o mar. Se puder, escolha um hotel com terraço — nada como tomar café da manhã com o mar a brilhar diante de si. Dica: os arredores do Corso Umberto são ideais para estar perto de tudo.

Sabores da Sicília: Taormina à Mesa

Na Sicília, cada refeição é um ritual. Em Taormina, isso é levado a outro nível com ingredientes frescos, receitas ancestrais e muito amor envolvido.

Pasta alla Norma – Clássico siciliano com beringela, tomate e ricota salgada.

- Arancini – Bolinhos de arroz recheados e fritos: perfeitos como lanche de rua.
 - Granita com brioche – Para o café da manhã mais siciliano que existe.
 - Frutos do mar frescos – Um espetáculo à parte, com destaque para lulas, camarões e mexilhões e peixe espada
- V Cannoli de ricota ou pistachio

Onde Comer: Dicas Para Todos os Gostos

Opções econômicas (saborosas e autênticas):

- Trattoria Da Nino – Familiar, despretensiosa e com excelente peixe grelhado. Ótimo custo-benefício e vista panorâmica.
- Tischi Toschi – Pequeno restaurante com pratos criativos, produtos locais e preços acessíveis. Atendimento simpático e comida feita com alma.

Restaurantes de topo (para experiências memoráveis):

- Otto Geleng (no Belmond Grand Hotel Timeo) – Alta gastronomia com estrela Michelin e vista de cortar a respiração. Ideal para uma noite inesquecível.
- La Capinera – Restaurante elegante à beira-mar, liderado pelo chef Pietro D'Agostino. Uma celebração da cozinha siciliana contemporânea.

O Melhor de Taormina: Cultura, História e Beleza Natural

- Teatro Grego de Taormina – Um dos anfiteatros antigos mais bem preservados da Europa, com vista para o Etna e o mar.
- Corso Umberto – Rua principal, repleta de lojas artesanais, cafés charmosos e pequenos palácios.
- Villa Comunale – Jardim botânico público com vistas cinematográficas e cantos tranquilos.
- Isola Bella – Uma ilha ligada à costa por um banco de areia. Perfeita para mergulho e banhos de sol (necessário sapatos de borracha por causa das pedras)
- Visitar Castelmola: Uma Aldeia Suspensa nas Nuvens – a cerca de 20 min

Taormina não é apenas um destino – é um estado de espírito.

Encante-se com a dolce vita siciliana e viva uma viagem que ficará na memória (e no coração) para sempre.



Marta Vieira



Não há verão sem calor, churrascadas e recomendações de leitura para férias.

OS MELHORES SHOTS DE LEITURA PARA FÉRIAS

Por: João Paulo Teixeira
Copywriter



Ninguém quer deixar os cidadãos abandonados em esplanadas e espreguiçadeiras sem saber o que fazer. Cerveja, tremoços, tainadas e scrolls infinitos em redes sociais parecem insuficientes para evitar aquela estranha urgência de não procrastinar.

As férias trazem uma vontade de renovação, em que tudo é possível, tudo, até ler três calhamaços em dez dias.

O pressuposto é crítico: ler é uma atividade relaxante, ótima para motivar e recuperar forças. Esta visão do tempo de leitura confunde-se com uma massagem ou, no mínimo, com aquela horinha no spa entre piscina, banho turco e sauna.

Mas os livros são instáveis e com muitas contraindicações. Podem gerar sintomas de insegurança, por vezes raiva, e tornar o mundo à nossa volta um pouco mais insuportável. Não há almofadão para pôr em cima da espreguiçadeira que torne a leitura de “O Ano do Pensamento Mágico” mais confortável e sem aquela dor persistente, não se sabe bem onde.

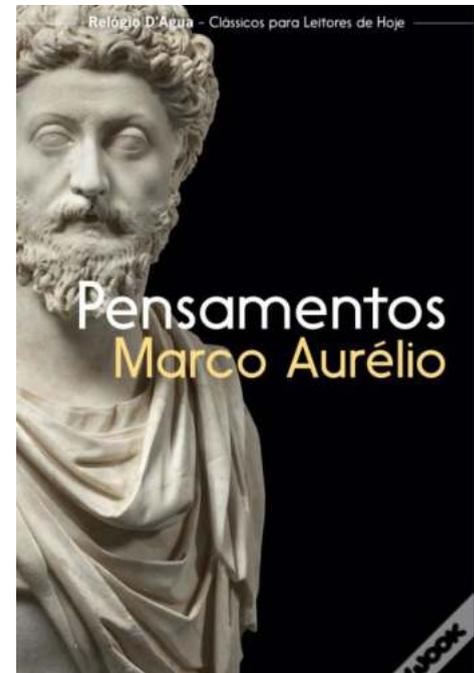
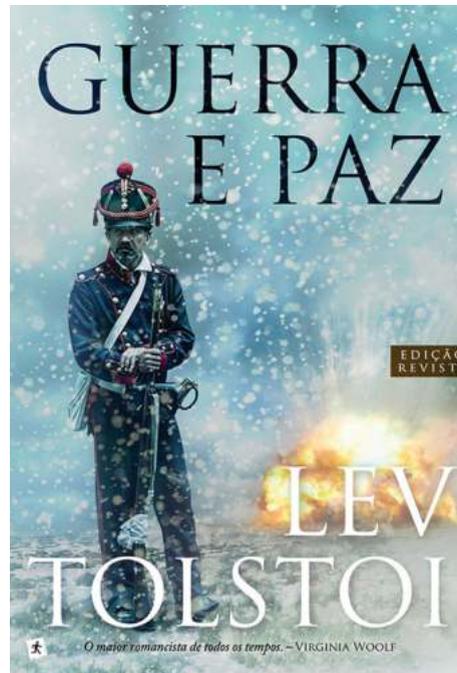
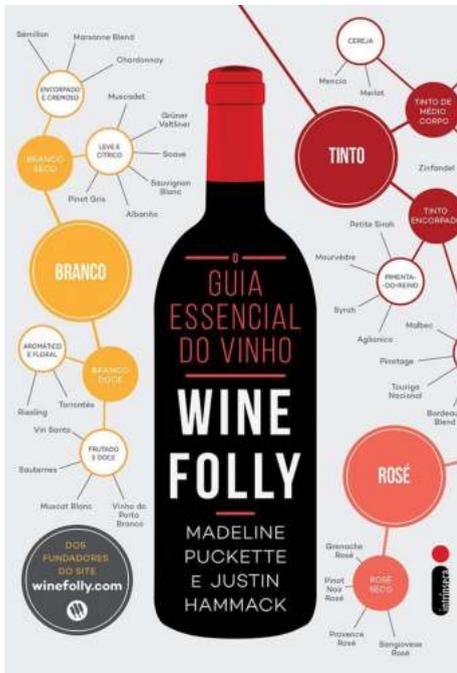
Para não falar de um efeito secundário muito comum, que é fazer-nos sentir particularmente estúpidos.

Com esta avalanche de recomendações de leitura, os livros circulam no verão um pouco por todo o mundo. Seguem em mochilas ou então apertados em malas, a amarrotar camisas e a aumentar o peso nos

aviões. Não me surpreenderia se a Ryanair colocasse o limite de 1 livro por passageiro na tarifa normal. Já li recomendações absolutamente irresponsáveis, sugerindo as 1000 páginas do “Dom Quixote” ou as 1200 de “A Piada Infinita”.

Mas porque raio havemos de ler agora o que não se leu durante o ano? Se a leitura fosse apenas para descontrair, seria a terapia ideal para as dores do inverno.

Diz-se que ler estimula a reflexão, o sentido crítico e até aumenta a empatia. Embora isso não tenha acontecido com muitos leitores do “Mein Kampf”, nem com alguns dos mais empenhados estudiosos dos livros sagrados.



Ler é excelente, mas não nos torna necessariamente melhores pessoas. Há quem cresça com as leituras e há quem fique entrincheirado para sempre entre pilhas de livros.

Os portugueses leem muito pouco, mas se calhar isso é um sinal de esperteza. Há ainda alguma realidade que se possa descobrir apenas nos livros? Já não há livros como objetos de luz, que quando descobertos eram fonte de conhecimento e mudança, quando não de autêntica transmutação. Hoje nada impacta tanto, mobiliza e forma exércitos de indignados, como as redes sociais. E quando aparece um livro transformador, rapidamente pode ser substituído por um podcast sobre a obra, uns artigos ou alguns posts. Os livros são lentos. Terão o destino dos cavalos?

Se não fosse assim, as primeiras manifestações pró ou contra qualquer um dos lados na guerra da Palestina só começariam a surgir uns anos depois. Acabei de ler "A Questão da Palestina", mas só quero tomar uma posição quando acabar "A História dos Judeus", diria então um jovem universitário.

Ler também pode contribuir para o agravamento de doenças de olhos ou posturais. Estou certo que duas dioptrias devo

aos livros da Enid Blyton lidos nos autocarros ou à luz mortiça dos quartos onde cresci.

Por isso, e aproveitando o gosto atual por leituras breves, trago algumas sugestões para quem não quer faltar a tainadas e aos mergulhos, mas quer treinar as funções cognitivas, aumentar a bagagem cultural ou apenas relaxar.

Há muito para ler fora dos livros.

SUGESTÕES

Rótulos de vinho DOURO DOC

Para quem aprecia leituras rápidas e menos exigentes que poesia, os rótulos de vinho são uma ótima opção – fáceis de ler em casa ou num supermercado.

A maioria são textos de ficção, mas baseados em factos reais sobre as regiões.

Dica: leia 10 por dia. No fim das férias, dirá com confiança que os tintos do Douro são encorpados, com taninos firmes, e aromas a frutos maduros e especiarias. E saberá o nome das castas. Próximas férias, outra região.

Caixas de comentários TikTok ou reels

Uma das leituras mais divertidas e impactantes para qualquer altura do ano. Tor-

ne o seu scroll mais lento e aprofunde o tema lendo os comentários. Algumas das mais fantásticas reflexões dos últimos anos têm sido escritas nestas secções. É urgente alguma editora fazer um trabalho de curadoria e publicação de muitas destas pérolas.

Dica: Evite publicações políticas ou desportivas, excetuando sobre grandes jogadores do passado. E não comente.

Guerra e Paz

Uma obra prima da literatura mundial numa página única, bem sistematizada, onde nunca se irá perder, mas ainda assim intimidante. É um artigo para ler por capítulos ao longo das férias.

Biografias

De Taylor Swift a Churchill ou de Elon Musk a Marco Aurélio. Vidas intensas e recheadas, servidas em redução, ao estilo gourmet.

A melhor ideia

Peça resumos das grandes obras da literatura, com limites de caracteres, ao chat gpt. Sempre que se entusiasmar, peça-lhe também as dez frases mais impactantes de cada livro. Se vir que é muito, peça apenas cinco. Ideal para partilhar em posts e stories.



Eva Pereira

GRUPO CASAIS INVESTE NA FORMAÇÃO E INTEGRAÇÃO DE TALENTO JOVEM NA CONSTRUÇÃO CIVIL

A pensar candidatar-se ao ensino superior: há oportunidades reais para começar a carreira já com os dois pés no terreno.

No âmbito do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) em Tecnologias Avançadas de Construção, desenvolvido pelo Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) em parceria com o Grupo Casais, quisemos saber mais sobre as vantagens concretas para os estudantes e se este modelo de formação se aplica apenas à região sul ou se poderá também beneficiar jovens de outras zonas do país, como o distrito de Braga. As respostas vieram diretamente da empresa, na pessoa Sofia Miranda - Director of people and culture, que tem vindo a apostar em vários programas de formação e integração de talento jovem.

Qual é, na prática, o apoio que o Grupo Casais oferece aos estudantes do novo CTeSP em parceria com o IPS?

No Grupo Casais temos uma aposta clara na formação e no desenvolvimento de talento e na atração.

O programa **Mais Futuro** (www.maisfuturo.casais.pt), onde se insere este CTeSP que estamos a patrocinar no Instituto Politécnico de Setúbal, prevê que os alunos

tenham as aulas na Escola Secundária do Marquês de Pombal, em Lisboa. É a nossa primeira edição nessa região e com o IPS. Aos estudantes deste curso, a Casais oferece as propinas, um estágio curricular no segundo semestre do segundo (e último) ano e integração na empresa. Ao longo dos dois anos, é-lhes atribuído um mentor Casais, são-lhes lançados desafios e são integrados na nossa comunidade ao longo do ano, em várias iniciativas internas.

Este modelo de parceria aplica-se apenas à zona de Lisboa e Setúbal ou está a ser replicado noutras regiões, como o distrito de Braga?

Esta é a primeira vez que lançamos este curso com o IPS, mas temos neste momento em curso a 2.ª edição com o **Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA)**, e alguns dos alunos da primeira edição estão já a trabalhar nas várias empresas do grupo. Estão a desempenhar funções como analisar projetos, cadernos de encargos e planos de trabalhos de uma obra, colaborar na preparação e compatibilização dos projetos de todas as especialidades, realizar desenhos de execução de obra, fazer modelação BIM e acompanhar a execução dos trabalhos.



Sofia Miranda Director of people and culture

No site do programa **Mais Futuro** é possível encontrar testemunhos de alunos de outras edições, e podemos verificar que emergem várias carreiras profissionais dentro do Grupo após a conclusão do CTeSP.

Para além desta aposta, recentemente lançámos a **Cátedra Construção na Era Digital**, em parceria com a Universidade do Minho, onde financiamos uma parte da bolsa de investigação de um investigador por três anos.



Além da formação inicial, que outras iniciativas tem o Grupo Casais para desenvolver e valorizar os seus colaboradores?

Temos ainda a **Academia Casais**, uma empresa do grupo que gere o plano interno de formação e capacitação em linha com o que resulta da Gestão de Carreira dos nossos colaboradores.

Esta ação foi criada com o objetivo de promover a aprendizagem contínua e a valorização dos colaboradores. A Academia foca-se na aquisição e reforço de competências técnicas, comportamentais e de liderança, alinhadas com a cultura e a estratégia da empresa. Dinamiza vários tipos de programas orientados para as diversas bandas funcionais existentes no Grupo, desde componentes mais operacionais até gestão.

Recentemente, o Grupo Casais reforçou este compromisso ao estabelecer uma parceria com a Porto Business School, permitindo o acesso a MBAs, pós-graduações e programas executivos – num claro investimento na capacitação e no crescimento pessoal e profissional das suas pessoas.

E no que toca à atração de talento jovem? Que programas têm em vigor para estudantes e recém-formados?

O Grupo Casais desenvolve diversos programas de estágio com o objetivo de atrair, formar e integrar talentos em diferentes fa-

ses da sua formação académica e início de carreira, ou em fase de reconversão.

Estes programas abrangem desde experiências de curta duração até programas estruturados com potencial de integração na empresa.

Um dos mais procurados, especialmente nesta altura de férias escolares, é o **Estágio de Verão**, destinado a estudantes do ensino superior, cursos profissionais e CTeSP. Com uma duração entre 4 e 12 semanas, decorre em várias regiões do país, nomeadamente no Norte, Grande Lisboa e Algarve, e oferece aos participantes uma oportunidade de contacto direto com a realidade do setor da construção.

Os Estágios Curriculares são integrados nos planos de estudos de várias instituições e permitem aos estudantes aplicar os conhecimentos académicos em contexto real. Estes estágios estão disponíveis em diferentes áreas, desde engenharia até recursos humanos ou sustentabilidade.

Há também programas específicos para recém-licenciados?

Sim. O Grupo Casais promove programas como o **Arte & Engenho**, um estágio remunerado com a duração de 9 a 12 meses, destinado a recém-licenciados com menos de dois anos de experiência.

O programa aposta numa forte componente prática, com mentoria e acompa-

nhamento contínuo e experiência internacional, funcionando como rampa de lançamento para uma carreira no grupo. Este programa conta com uma percentagem de 94% de integração dos participantes na empresa após o estágio.

Outro programa emblemático é o **Geração C**, direcionado a perfis com até três anos de experiência na área da construção e engenharia civil. Com duração de nove meses, este estágio oferece a possibilidade de integração em projetos de maior visibilidade, promovendo o desenvolvimento técnico e o crescimento profissional em ambiente real de obra.

Os programas Geração C e Mais Futuro são abertos a perfis de todo o tipo de idades, que encontram aqui oportunidades de requalificação e entrada no setor da construção.

Com esta e outras iniciativas em curso, desde estágios de verão no norte e sul do país até programas de reconversão profissional e parcerias com instituições como o IPCA e a Universidade do Minho – o Grupo Casais afirma-se como um exemplo de como o setor privado pode contribuir ativamente para a qualificação, modernização e renovação de talento no setor da construção em Portugal.

O LUTO É UM CORPO AO SOL

H

á dores que não gritam. Apenas ardem. Como a pele depois de um dia inteiro ao sol — aquele calor que parecia inofensivo, até que à noite, no silêncio do corpo, começa a queimar. O luto é assim. Uma queimadura solar na alma.

Ninguém o vê à primeira vista. Por fora, pareces igual. Continuas a dizer “bom dia”, a responder a mensagens, a ir ao supermercado. Mas tudo dói. Tudo arde. Um abraço, um toque, uma pergunta bem-intencionada. Estás hipersensível e ninguém percebe.

No verão, há essa estranha exigência de felicidade. O mundo está de férias, há risos nas esplanadas, crianças a correr na praia, churrascos ao entardecer. É a estação dos corpos expostos, das emoções em alta definição. E aí estás tu: com o coração enrolado numa toalha húmida, à sombra de uma ausência.

Perder alguém no verão — ou viver o luto durante ele — é um tipo raro de deslocamento. Como estar dentro de água com roupa de inverno. Como ter sede no meio do mar.

Há também quem se queime por excesso de exposição emocional. Tentas viver como se nada tivesse acontecido. Sais, viajas, ris — como se pudesses enganar a dor. Mas ela aparece depois. Sempre aparece. Como o vermelhidão da pele quando o sol se vai embora.

O luto, tal como a queimadura, exige cuidados que os outros nem sempre sabem dar. Precisa de silêncio, de hidratação, de tempo. Precisa de alguém que entenda que não dá para tocar sem ferir. Que certas zonas doem mais do que outras. Que às vezes é preciso deixar descamar — deixar que pedaços de ti se soltem, sem culpa, para que a pele se refaça.

E é aí que começa a parte mais secreta: a regeneração. O corpo aprende. Torna-se mais atento ao sol. Escolhe os horários certos, encontra sombra, usa proteção. Aprende a respeitar os próprios limites. Assim é com a alma em luto. Uma hora, sem saber bem como, descobres que consegues olhar para o céu e não doer. Que há uma música que já não fere. Que podes rir sem pedir desculpa.

Talvez devêssemos parar de exigir que os enlutados “sigam em frente” como se nada fosse. Talvez devêssemos aprender a reconhecer os que ardem em silêncio — e perguntar, com sinceridade, “onde dói?”. Talvez seja tempo de aceitar que há verões interiores sombrios — e mesmo assim legítimos. E de perceber que o sol, com toda a sua beleza, também pode ferir.

Vivemos num mundo que exige que sejamos luz o tempo todo. Que brilhemos, sobretudo no verão. Agosto é o mês do calor, das férias, das gargalhadas nas esplanadas. Há corpos que dançam, crianças que chapinham, toalhas que se abrem como bandeiras de liberdade. E então, pergunto: onde cabe o luto nisso tudo?

É difícil estar em dor quando tudo à volta celebra a vida. Há um desalinho entre o que sentes e o que o mundo te pede. Como se estivesses numa festa à qual não foste convidado, mas te obrigaram a comparecer. Como se estivesses na praia com o coração coberto por uma manta preta.

Se o luto for um corpo ao sol, que sejamos, ao menos, sombra. Que sejamos aloe vera. Que sejamos silêncio fresco. Que sejamos pele que acolhe outra pele. E que saibamos, mesmo no auge do verão, cuidar da dor que ninguém vê.



Patricia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

Email: info@oamorsuperatudo.pt
 Facebook|Instagram: 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



Estou a passar por uma separação complicada e tenho duas filhas pequenas. O pai delas foi violento comigo ao longo da relação e apresentei uma queixa por violência doméstica, cujo processo está em curso. Mesmo assim, ele está a insistir num regime provisório de residência alternada, antes de haver qualquer decisão definitiva sobre a regulação das responsabilidades parentais. Diz que tem o direito de estar com elas em igualdade, e acusa-me de alienação parental. Eu não o impeço de ver as meninas, mas tenho medo, sobretudo pela mais nova, que tem apenas um ano. Sinto-me pressionada e sem apoio. Como posso proteger as minhas filhas nesta fase, sem parecer que estou a impedir a relação com o pai?



ALIENAÇÃO OU PROTEÇÃO?



Cara leitora,

Quando se atravessa um processo de separação, é comum que se procure manter a ligação de ambos os progenitores com os filhos. A ideia de equilíbrio e partilha é, em teoria, positiva. Mas quando há sinais de violência, tensão emocional ou comportamentos manipuladores, essa partilha não deve ser feita de forma automática, muito menos imposta num regime provisório, sem tempo para avaliar riscos ou ponderar o superior interesse das crianças.

A residência alternada, especialmente em fases precoces do processo, pressupõe cooperação, comunicação estável e confiança mútua. É um modelo exigente, que só faz sentido quando os dois adultos conseguem funcionar como uma equipa, ainda que separados. Ora, num contexto marcado por violência doméstica (mesmo que ainda sob investigação), isso simplesmente não existe. A residência alternada não pode servir como disfarce para controlo ou para manter proximidade forçada.

A sua preocupação é legítima. Com filhas pequenas – uma delas ainda bebé –, a prioridade deve ser a estabilidade, a previsibilidade e a segurança emocional. Alterar casas a cada poucos dias, desregular rotinas ou impor decisões rápidas em nome da igualdade parental, pode ser profundamente destabilizador. E mais grave: pode colocar em risco a integridade emocional e até física das crianças, quando há antecedentes de comportamento agressivo.

Acusar de alienação parental é, infelizmente, uma estratégia cada vez mais utilizada para in-

verter o foco. A verdade é que estabelecer limites, proteger rotinas e dizer “não”, não é alienar: é cuidar. Numa situação como a sua, o que está verdadeiramente em causa não é impedir o pai de ver as filhas, mas sim garantir que os contactos se fazem com segurança, sem imposições e sem desregular a vida das crianças.

Cuidar de uma criança é também respeitar o lugar que ela ocupa no seu sistema familiar e protegê-la de ocupar lugares que não lhe pertencem. Quando os adultos estão em conflito, é comum que os filhos fiquem, sem querer, no meio de lealdades partidas, de silêncios forçados ou de papéis que não são seus. Cabe-nos, enquanto sociedade e enquanto sistema judicial, impedir que isso aconteça.

Os tribunais têm a obrigação de proteger a vítima e os menores em todas as fases do processo. Não apenas no final, quando se chega a uma decisão definitiva, mas logo de início, quando eventualmente se decidem medidas provisórias, que não devem ser técnicas nem automáticas, mas sim conscientes do impacto que têm no equilíbrio da família. E, acima de tudo, devem garantir que as crianças não carreguem o peso de decisões que cabem aos adultos resolver.

Dar tempo à verdade, proteger o espaço da infância e reconhecer que o amor só é seguro quando nasce do respeito é o verdadeiro trabalho de quem cuida. Mais do que repartir dias, importa reconhecer o lugar de cada um dentro do próprio sistema familiar. E o lugar da criança nunca deve ser no centro do conflito, mas sempre – sempre – no centro do afeto.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

UM CIBO
NO PRATO

RESTAURANTE



TRADICIONAL • REGIONAL • TRANSMONTANO



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

umcibonoprato@gmail.com
253 084 085
961 929 456

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

** Com um total de 24 referências*

JOSÉ CORREIA VENCE A TAÇA DE PORTUGAL DE MONTANHA NA RAMPA CAPITAL DO MÓVEL

Fim de semana em grande para a JC Group Racing Team, com o triunfo de José Correia na Rampa Capital do Móvel, palco da Taça de Portugal de Montanha.

Gabriela Correia também esteve em destaque e assegurou o segundo lugar nos GT e o regresso aos pódios.

Carlos Gonçalves subiu ao pódio, com o terceiro lugar nos Protótipos, em mais um sinal de evolução.

O regresso da Rampa Capital do Móvel, prova a contar para a Taça de Portugal de Montanha, foi marcado por um desempenho de excelência da JC Group Racing Team, com José Correia a destacar-se como grande vencedor, triunfando à geral e na categoria de Protótipos. Foi um fim de semana imperial da equipa de Braga, que conseguiu três pódios.

José Correia regressou aos triunfos, neste que foi o primeiro sucesso conquistado aos comandos da nova máquina, o Osella PA.30. Num ano de recomeço, a equipa apostou numa nova "montada", focada em exclusivo na época de 2026, sendo a temporada que decorre de aprendizagem e evolução com o novo carro. Este triunfo vem salientar o bom trabalho feito e o potencial que o binómio piloto / carro tem para dar.

Mas os bons resultados não se ficaram pelo

chefe de equipa. Gabriela Correia brilhou igualmente ao garantir o segundo posto nos GT, num regresso muito desejado aos pódios, depois de uma fase mais exigente, enquanto Carlos Gonçalves somou o primeiro pódio deste ano de estreia aos comandos do Osella PA21/S, com o terceiro lugar entre os Protótipos. Beatriz Correia, habitual presença na formação, esteve ausente desta jornada.

A estrutura bracarense soube adaptar-se rapidamente às exigências do traçado que percorreu parte da EN207, mostrando competitividade desde as primeiras subidas. Com 4.100 metros de extensão e uma inclinação média de 4,39%, a Rampa Capital do Móvel representou um desafio inédito, mas a JC Group Racing Team mostrou estar à altura, regressando a casa com resultados de grande destaque.

José Correia (Osella PA.30 – Protótipos):

“Foi uma prova muito bem conseguida, num traçado que nos obrigou a estar muito atentos desde o início. Conseguimos encontrar um bom ritmo logo nos treinos e isso permitiu-nos atacar com confiança nas subidas oficiais. Sair daqui com a vitória à geral e nos protótipos é muito motivador, num ano desafiante, onde o foco está na evolução. Este troféu dá-nos mais ânimo para continuar o nosso trabalho, sabendo que já estamos a colher frutos. É uma vitória dedicada a toda a equipa pelo seu excelente trabalho.”

Gabriela Correia (Mercedes-AMG GT4 – Categoria GT):

“Finalmente de regresso ao pódio! Num ano que tem exigido muito de mim, especialmente a nível mental, este resultado tem um doce sabor, apesar de a vitória não ter ficado longe. Adaptei-me bem ao percurso e consegui evoluir ao longo do fim de semana. Terminar em segundo nos GT's é um resultado positivo, que nos dá confiança para o que resta da temporada. Depois de uma primeira metade de ano atribulada, quero recuperar forças no verão e fazer uma boa reta final de campeonato, com este bom resultado a ajudar a aumentar os níveis de confiança.”

Carlos Gonçalves (Osella PA21/S – Protótipos):

“Sinto que dei mais um passo em frente. O traçado exigia bastante atenção aos detalhes e consegui adaptar-me bem. O terceiro lugar nos protótipos é um bom prémio para o trabalho feito, tanto dentro como fora do carro. Saímos daqui motivados para continuar a crescer.”

A JC Group Racing Team conclui assim a participação na Rampa Capital do Móvel com um balanço extremamente positivo. A vitória de José Correia e os pódios conquistados deixam boas perspectivas para os desafios que se seguem. Pilotos e equipas vão agora aproveitar a pausa de verão, regressando à competição nos dias 13 e 14 de setembro, na Rampa de Boticas.



RODAPANORAMA SERVIÇOS AUTO HÁ 13 ANOS A CUIDAR DA SUA VIATURA

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

www.rodapanorama.pt
geral@rodapanorama.pt

rodapanorama
serviços auto



GOOD YEAR
APPROVED

vulco
PNEUS E MECÂNICA

A PROPÓSITO DE FÉRIAS

Estamos em agosto, mês habitualmente destinado a férias. Mas o que significa ir de férias? A palavra deriva do latim «feria»: dias em que se interrompe o trabalho por determinação civil ou religiosa — e a palavra feriado conserva este sentido. Ora, não interrompemos o trabalho por nossa espontânea vontade, mas por convenção social e com data marcada não por nós mas por imperativo do serviço. Calma, não estou a ser derrotista, pois já que se trata de uma imposição da nossa condição de seres civilizados, dispomos de uma boa escapatória: aproveitar estes dias.

Vamos então tirar férias da trivialidade e fazer uma viagem não de carro ou avião, mas nas asas do tempo, visitando os conselhos de quem desejou que tirássemos férias verdadeiras. De quê? Do emprego? Do ramerrame? Dos nossos colegas de serviço, alguns deles tão enfadonhos? Dos nossos patrões rabugentos? De ordens absurdas a que nos devemos submeter? Da burocracia esgotante? Nada disso. Fugiremos de nós mesmos. Sei que é difícil, mas não é impossível. Façamos um esforço, dispamos a nossa roupagem de criaturas acondicionadas no hábito.

Talvez estejam a pensar: “O quê!? Prescindir do telemóvel?” Não senhor, não é necessária solução tão radical, embora seja bom ganharmos certa independência do peso desse aparelho. (Lembro-me de uma vez ter ido a Inglaterra e uma das pessoas que foram comigo ter entrado em pânico ao aperceber-se de que as tomadas de lá não eram compatíveis com os nossos carregadores de bateria. Para ela, foi como se o mundo tivesse colapsado. Que proveito se tira de umas férias assim, enchumbadas de nós mesmos?)

Ora vamos lá escutar algumas sugestões. Sócrates disse um dia a quem se queixava que as suas viagens não lhe melhoravam a disposição: “Isso é porque levaste contigo a tua disposição”. Eis uma farpa para o meu colega do carregador. Bem vistas as coisas, a serenidade resolve qualquer embrulhada, para mais no mundo de hoje, com tudo ao alcance. A cultura dos outros é diferente da que levamos para lá, e é isto que nos custa a aceitar — a exigência de que os autóctones se adap-

tem às vivências dos forasteiros é uma praga muito em voga. Em Roma, sê romano.

Sêneca — o meu inseparável Sêneca — disse um dia a Lucílio: “Vais viajar? Toma o cuidado de não ires na companhia de ti mesmo”. É isso, vou deixar-me em casa. Vou relegar aquela tortura que nos consome sempre que saímos para férias: a sensação de que nos esquecemos de alguma coisa. Jesus, que tormento! “Tenho a angustiante impressão de que me esqueci de alguma coisa”, dizemos na abalada. Na verdade, não nos esquecemos de coisa nenhuma, queremos é levar-nos a nós mesmos, e se pudéssemos enfiávamos a casa inteira mais a rotina dentro da mala.

Esta sensação opressiva de que nos falta algo deve-se a não nos apercebermos dos nossos vícios, que nos ofuscam. Ouçamos então Epicuro: “O começo da cura é a autoconsciência do erro”. Cá está: se é erro nosso, para quê bater no cegui-nho? Pronto, já posso partir mais folgado.

Vamos dar um salto no tempo até ao século XX, pois nestas férias tudo é possível. Um dia, na Argentina, o jovem Ernesto Guevara (o futuro Che Guevara), farto da «porca da vida», sugeriu a um amigo: “E se fôssemos à América do Norte?” “À América do Norte? Como?” “De mota, homem!”. Despediram-se deles mesmos e lá foram, sem sensação de esquecimento de futilidades, transportando somente o que servisse ao bom funcionamento do veículo, como peças sobresselentes; ou seja, levaram o que os ajudasse a escapar da rotina. É impressionante o relato de Ernesto Guevara no diário desta viagem, publicado mais tarde, porque fizeram o que poucos modernos são capazes de fazer: evadir-se de si. “O eu que burila este escrito não sou eu”, registou no livro, “Este vaguear sem rumo pela nossa maiúscula América mudou-me mais do que julguei”. O amigo acabou por regressar, mas o Ernesto já não era o Ernesto, era o Che, que acolheu o mundo durante a jornada.

Não vos peço tanto — até porque Che só há um —, mas deixo um conselho pequenino: desfrutai das férias tirando férias de vós mesmos.



João Nuno Azambuja





AGOSTO, ONDE O TEMPO ABRANDA PARA QUE A ALMA FALE

A

gosto não chega com um alarido como anteriormente, mas sim com presença, onde a alma pede para respirar, o corpo pede verdade e o coração cansado das histórias antigas, começa a desejar um silêncio e recomeço.

É o mês em que o tempo se alonga, onde as memórias adensam-se e este silêncio ganha a forma de espelho.

É neste espelho que se revê a vida, sem máscaras ou ruído. E o que mostra não é fraqueza, é história. A alma, a linhagem, os silêncios que se carregam, as escolhas repetidas sem saber o porquê.

Agosto é um campo fértil de cura, onde as raízes se expõem, não para prender mas para mostrar a origem. E de onde se deixa de querer ir ou estar.

Este é o mes das perguntas que incomodam, mas libertam:

Onde ainda estamos a viver em nome de outros?

O que nos foi ensinado a temer?

Que melhores versões estão à espera de permissão para florescer?

Agosto não é só o pico do Verão, é um limiar. É quando o ano pergunta "Estás preparado para a próxima metade com verdade, ou vais continuar como estás?"

É nesta pergunta que o amor muda de forma, deixa de ser espera, passa a ser escolha. Deixa de ser fuga, passa a ser casa.

O novo amor, seja por alguém ou por amor próprio, só chega a casa quando se permitir ser e estar por inteiro, não naquela perfeição idealizado, mas na presença que acolhe a sombra, a luz, a humanidade sem um pedido de desculpas, mas com um pedido de integração de pureza.

Agosto é também o mês do corpo, sobre sentir, dizer sim à vida com todos os sentidos, com prazer consciente e presença encarnada.

É o mês onde o corpo e alma se reencontram se assim permitirem.

E no plano prático? Agosto pede decisões lentas, mas comprometidas, planejamento para os próximos 6 meses, sem medo mas com visão. Pede que se deixe de adiar decisões, a vida e olhe para além das inseguranças ou incertezas. Há um novo ciclo a formar-se, não aos gritos, mas com gestos. Está na forma como escolher conversar consigo próprio, na coragem de dizer não ao que silenciava, na beleza de saber parar antes de seguir por inércia.

Agosto é um Portal, uma travessia entre o que já não serve e o que realmente honra, sem necessidade de se carregar uma mochila pesada, com pesos que já não fazem mais sentido à vida.

Por isso, viajar ao essencial é imperativo. Voltar à terra, à respiração, ao toque, às palavras que curam em vez de ferir. Voltar às promessas feitas no início do ano que nunca foram cumpridas e que se adiam sucessivamente.

E relembro:

Raiz não é prisão, não é regresso ao passado. É o entendimento do amor, lealdade e dor misturados como um cocktail de final de tarde, mas que se podem escolher quais os melhores ingredientes a ingerir.

É solo fértil, onde se planta com intenção.

Onde renascem os frutos que se recolhem no Outono da alma.

Que Agosto seja um altar de nós próprios. Não de perfeição, mas de presença.

E tudo o que tiver que ser, não necessite de pedir desculpa para existir.

Que sejamos capazes de escolher com coragem, e deixar ir embora o que tiver que ser com muito Amor!



Joana Vilas Boas



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA Blues

INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '25



6 DE NOV.
FORUM BRAGA
21H30 - BILHETES EM:
WWW.BRAGABLUES.COM

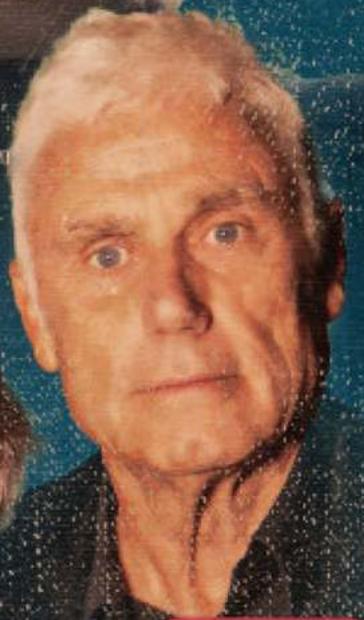
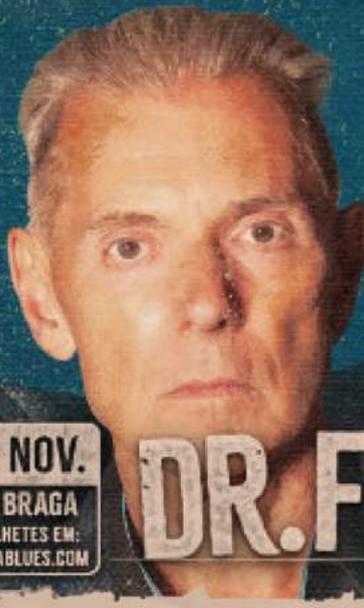
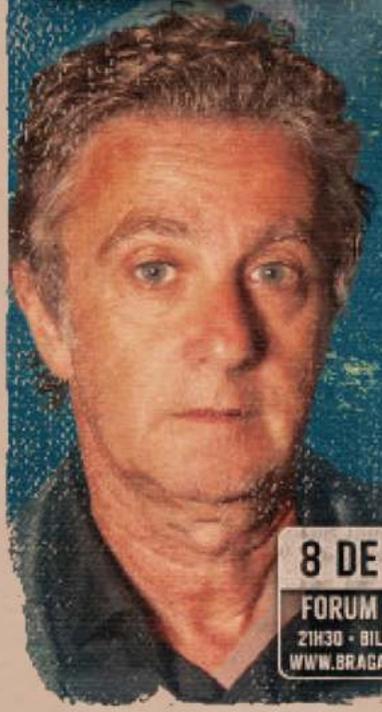
KIRK FLETCHER (USA)

OUTONO



7 DE NOV.
FORUM BRAGA
21H30 - BILHETES EM:
WWW.BRAGABLUES.COM

PORTUGUESE BLUES REUNION COM BUDDA GUEDES & AUREA (PT)



8 DE NOV.
FORUM BRAGA
21H30 - BILHETES EM:
WWW.BRAGABLUES.COM

DR. FEELGOOD (UK)



BILHETES

www.bragablues.com

A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA Blues

8th INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '25

DESTAQUES DO OUTONO

KIRK FLETCHER
(USA)

6 / NOV . 21H30
FORUM BRAGA

Considerado um dos maiores guitarristas de blues da sua geração, Kirk Fletcher chega ao Nova Arcada Braga Blues com a força e a alma que só os verdadeiros mestres trazem em palco.

Nomeado para os Blues Music Awards e colaborador de nomes como Joe Bonamassa e The Fabulous Thunderbirds, Fletcher é conhecido pelo seu som poderoso, técnica apurada e emoção crua. Uma actuação imperdível de um músico que representa o melhor do blues contemporâneo, com raízes bem fundas na tradição.

PORTUGUESE BLUES REUNION COM
BUDDA GUEDES & AUREA

7 / NOV . 21H30
FORUM BRAGA

(PT)

Portuguese Blues Reunion é um encontro único de talentos nacionais que celebra o blues feito em Portugal. Nesta edição especial, sobem ao palco dois nomes de peso: Budda Guedes, um dos mais respeitados guitarristas e produtores da cena blues nacional, e Aurea, voz incontornável da soul e do blues, que traz consigo uma presença magnética e emoção à flor da pele. Juntos, prometem uma noite memorável, onde tradição e modernidade se cruzam em interpretações intensas, autênticas e cheias de alma. Um momento raro e imperdível para o



BILHETES

www.bragablues.com

DR. FEELGOOD

8 / NOV . 21H30
FORUM BRAGA

(UK)

Lendas vivas do rhythm & blues britânico, os **Dr. Feelgood** trazem ao Nova Arcada Braga Blues a sua energia crua e inconfundível. Com uma carreira que atravessa décadas e uma reputação construída em palcos incendiários por toda a Europa, a banda mantém viva a chama do pub rock com o seu som direto, contagiante e cheio de atitude. Grooves explosivos e uma presença em palco arrebatadora fazem deste concerto um dos pontos altos do festival, puro rock'n'roll com alma blues, sem concessões.

De 1 a 8 de Novembro o blues retorna à braga com a 8.ª edição do Festival Nova Arcada Braga Blues. Acompanhe toda a programação em: www.bragablues.com

CO-ORGANIZAÇÃO

BRAGA
SOM A FUTURO.

APOIO

SIC
NOTÍCIAS

PATROCINADORES

Antena Minho

QUM

sim

BRAGA
BLUES

DC
Distrito Cultural

FASHIONTEAM

NOVA ARCADE

vilelaarts

bradecor

OZART

FRS JALHEIRO
BRAGA

RTM

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.

AS TRÊS MULHERES E OS ONZE FILHOS DE D. AFONSO HENRIQUES...

D

. Afonso Henriques reinou durante cinquenta e sete anos, o mais longo reinado da História de Portugal. Foi mais do que um guerreiro ou um diplomata. Foi um construtor. Fundou o reino, afirmou a independência face a Leão e Castela, fortaleceu a ligação ao Papado, estabeleceu alianças com ordens religiosas e reconquistou território aos mouros com coragem, astúcia e persistência. Mas para lá da figura política e militar, existiu o homem: devoto, ambicioso e, como tantos senhores medievais do seu tempo, pai de muitos filhos — onze ao todo — de três mulheres distintas. Entre eles, um filho ilegítimo foi o mais velho, o mais corajoso e talvez o mais injustamente esquecido: D. Pedro Afonso.

Ao contrário da imagem simplificada que tantas vezes nos chega através dos manuais escolares, D. Afonso Henriques teve três mulheres conhecidas. Apenas uma foi sua esposa legítima: D. Mafalda de Sabóia, filha do Conde de Sabóia e descendente de famílias influentes do norte de Itália. O casamento realizou-se em 1146 e dela nasceram sete filhos legítimos: D. Henrique, que morreu em criança; D. Urraca, que foi rainha de Leão e mãe de Afonso IX; D. Teresa, que casou com Egas Moniz de Ribadouro; D. Mafalda, D. Sancho, D. Sancha e D. Branca — sendo estas últimas três figuras de vida religiosa, ligadas ao Mosteiro de Lorvão. Entre todos, foi D. Sancho I quem herdou o trono, tornando-se o segundo rei de Portugal, conhecido como “o Povoador”, por ter incentivado o repovoamento das terras conquistadas.

Mas antes de Mafalda, ou durante, Afonso Henriques teve outra mulher: Flâmula Gomes, dama da nobreza galaiço-portuguesa. Com ela teve dois filhos: D. Afonso e, sobretudo, D. Pedro Afonso — o mais velho de todos. A sua ilegitimidade afastou-o da sucessão, mas não da História. Pedro Afonso distinguiu-se como guerreiro e administrador. Serviu o reino com bravura, governou terras com justiça e, apesar de ter ambicionado o trono após a morte

da rainha D. Mafalda, nunca conspirou contra o pai nem contra o irmão. Foi leal até ao fim. O seu nome é apagado pelos séculos, mas o seu corpo repousa onde poucos têm esse privilégio: ao lado do próprio D. Afonso Henriques, no Mosteiro de Alcobaça. Um símbolo de reconciliação, honra e reconhecimento silencioso.

A terceira mulher foi Elvira Gualtar, figura mais discreta mas documentada como mãe de duas filhas do rei. Ambas casaram com nobres da corte, o que revela o papel estratégico destas uniões extramatrimoniais na afirmação da dinastia nascente e no equilíbrio de poder entre linhagens. De Elvira nasceram, segundo os estudos mais aceites, D. Urraca Afonso e D. Teresa Afonso — mulheres que, mesmo fora do casamento régio, serviram a política do reino através dos seus casamentos e descendência.

Ao todo, os onze filhos de D. Afonso Henriques espelham a complexidade e o pragmatismo do tempo medieval. Os sete filhos legítimos de D. Mafalda formaram a base da dinastia e da aliança com a Igreja. Os quatro filhos ilegítimos — Pedro, Afonso, Teresa e Urraca — ajudaram a consolidar o poder régio através da nobreza e da administração. Uns viveram como reis, outros como freiras. Uns morreram no silêncio das celas conventuais, outros tombaram nas campanhas da Reconquista. E houve um que, não tendo sido rei, foi digno de sê-lo: D. Pedro Afonso, o mais velho, o mais fiel e o mais ignorado.

D. Afonso Henriques foi o pai do reino. Não só pela espada, mas também pelo sangue. A sua descendência mostra-nos que a fundação de Portugal não foi apenas uma questão de batalhas e tratados — foi também uma rede de afetos, de lealdades e de escolhas difíceis. E se a História consagrou o rei fundador, talvez esteja na altura de reconhecer também o valor do seu primeiro filho. Não reinou, mas repousa com ele. E isso, na linguagem dos símbolos, diz tudo.



Paulo Freitas
do Amaral

Professor, Historiador e Autor



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

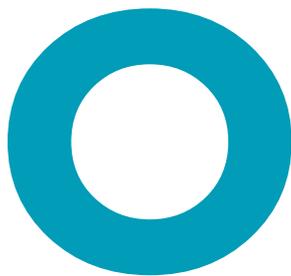
Cidade de Braga

 **nossadanceteria**

NOSSA

DANCETARIA

NO DIA MUNDIAL DO CANCRO DO PULMÃO, IMPORTA LEMBRAR: A INOVAÇÃO SÓ CONTA SE CHEGAR A TEMPO



Dia Mundial do Cancro do Pulmão assinala-se a 1 de agosto, numa altura em que a oncologia pulmonar vive uma verdadeira revolução. A investigação trouxe avanços significativos na medicina personalizada, com terapias-alvo e imunoterapias a permitir ganhos reais em eficácia e tolerabilidade. Contudo, esta inovação perde impacto quando não chega a tempo a quem dela precisa.

Em Portugal, entre a aprovação europeia de um novo fármaco e a sua disponibilização efetiva aos doentes podem passar, em média, um a dois anos. No caso do cancro do pulmão – uma doença muitas vezes diagnosticada em fases avançadas e com progressão rápida – este é um tempo de espera que pode fazer toda a diferença.

O processo não é fácil e existem muitos fatores em jogo, mas o desfecho, muitas vezes, é frustrante. O processo de avaliação e financiamento é longo, os recursos das agências reguladoras são limitados e os custos elevados dos novos tratamentos obrigam a ponderações difíceis. A tudo isto somam-se as assimetrias internas, com decisões locais a criarem disparidades de acesso entre instituições, mesmo dentro do próprio SNS. Esta desigualdade territorial é uma das faces mais visíveis da injustiça no acesso à inovação.

Naturalmente que a frustração também atinge os profissionais de saúde, que lidam com a ansiedade dos doentes e, muitas vezes, com a sua própria impotência perante o desfasamento entre o que a ciência já permite e o que efetivamente está disponível. Temos também doentes que estão cada vez mais informados. Muitos recorrem a plataformas digitais, contactam associações internacionais e chegam às consultas conscientes de que poderiam beneficiar de fármacos já em uso noutros países. Com esta consciência, a falta de acesso acarreta

não só riscos clínicos evidentes como um profundo impacto emocional.

A situação agrava-se no caso dos doentes com mutações raras, que beneficiariam particularmente dos avanços terapêuticos mais recentes. O número mais reduzido de doentes nesta condição limita a visibilidade pública e institucional, dificultando ainda mais a criação de massa crítica para reivindicar mudanças e soluções que respondam às suas necessidades.

Neste cenário, a sociedade civil e as associações de doentes têm um papel fundamental: informar, capacitar e fazer ouvir a voz de quem vive com esta doença. Campanhas de sensibilização, pressão junto dos decisores e envolvimento público são ferramentas valiosas para promover uma mudança urgente e necessária. Iniciativas como o podcast Novo Fôlego, da Pulmonale, contribuem para esse movimento, ao democratizar o acesso à informação e dar palco a especialistas e testemunhos que tornam visível uma realidade ainda pouco falada.

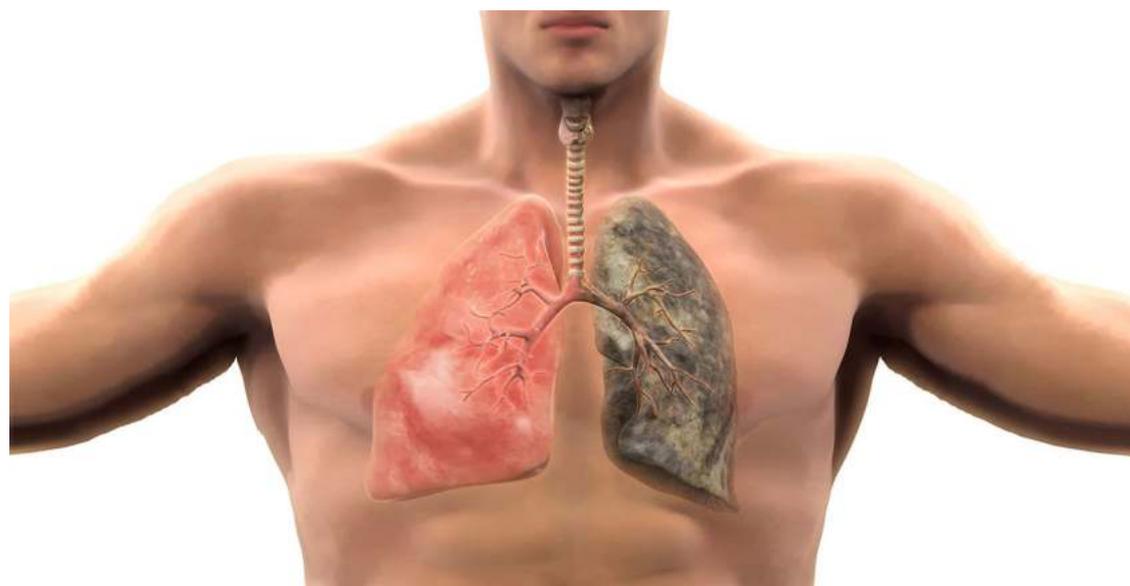
Para além da informação, existem soluções possíveis. Os Programas de Acesso Precoce são um exemplo relevante, mas ainda demasiado restritivo. É fundamental que se ponderem modelos de negociação conjunta, por ventura, à escala europeia, que permitam reduzir os custos e acelerar a disponibilização dos tratamentos. E é urgente reforçar os meios humanos e técnicos das entidades avaliadoras, para que o processo seja mais ágil, sem comprometer o rigor.

Apesar de tudo, há motivos para esperança. A trajetória da inovação é clara e promissora. Muitas instituições estão, de facto, disponíveis para o diálogo. O que falta é tornar a inovação realmente acessível. Porque quando se trata de cancro do pulmão, o tempo não é um detalhe.



David Araújo

Pneumologista e professor convidado da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto





pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

SEMPRE CONSIGO!

PRAÇA CONDE DE AGROLONGO, 168
4700-312 BRAGA
253 270 046
PEDEGALO@PEDEGALO.PT

PT281 ULTRAMARATHON

A ultramaratona portuguesa que leva a superação ao extremo

Por: Trail-Running.pt Fotos: Agnelo Quelhas



Inspirada nas icónicas **Badwater (EUA)** e **BR135+ (Brasil)**, a **PT281 Ultramarathon** integra o exclusivo grupo das corridas pedrestres mais exigentes do planeta. Com 281 quilómetros de extensão, 6.733 metros de desnível positivo e um tempo limite de 66 horas, este verdadeiro teste de resistência decorre em regime non-stop, exigindo dos atletas semi-autossuficiência e navegação por GPS.

A décima edição da prova realizou-se em julho, atravessando sete municípios da Beira Baixa, entre o Castelo de Belmonte e Proença-a-Nova. Conhecida pelo clima ameno, esta região torna-se abrasadora no verão, com temperaturas que ultrapassam os 40 °C, o que eleva significativamente a exigência física e psicológica da corrida.

O percurso alterna entre trilhos florestais, caminhos rurais, estradas de terra batida e

asfalto, revelando cenários naturais e históricos de enorme beleza — mas também de extrema dureza. Como descreveu Vítor



Rodrigues, vencedor da edição de 2020: “Se algum dia quiseres falar com Deus, esta é a corrida...”.

Mais do que uma prova desportiva, a PT281 é um tributo ao espírito de descoberta e superação que moldou a identidade portuguesa. Inspirando-se em Pedro Álvares Cabral, natural de Belmonte, os organizadores assumem o evento como uma jornada de coragem, conquista e inovação. “Partimos da terra natal de Cabral em busca de aventura e superação”, lê-se na página oficial da prova.

Cada passo dado ao longo da PT281 é mais do que uma simples deslocação — é uma afirmação do potencial humano diante da adversidade, num cenário em que a natureza desafia e ao mesmo tempo inspira. Uma corrida onde o limite é apenas o início da verdadeira conquista.

 HOLMES PLACE

JÁ TREINA COM O GENIUS?

Revolucione o seu treino.



HOLMESPLACE.PT

CARNEIRO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
 Amor: Seja corajoso e não tenha medo de assumir um compromisso.
 Saúde: Regular.
 Dinheiro: É possível que receba um convite de trabalho muito aliciente.
 Números da Sorte: 18, 11, 29, 36, 44, 49
 Pensamento Positivo: O Amor ilumina o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
 Amor: Procure conversar com o seu par e esclarecer assuntos que estão a prejudicar a vossa relação.
 Saúde: Cuidado com os movimentos bruscos.
 Dinheiro: O setor financeiro está protegido.
 Números da Sorte: 3, 6, 19, 35, 47, 48
 Pensamento Positivo: A minha intuição é a mais sábia conselheira!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades.
 Amor: Poderá ter uma acalorada discussão com o seu par. Não guarde rancor.
 Saúde: Sem grandes dificuldades.
 Dinheiro: Período pouco favorável.
 Números da Sorte: 8, 17, 19, 25, 33, 39
 Pensamento Positivo: Sei que tenho o poder de concretizar os meus sonhos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem Longa, Partida Inesperada.
 Amor: Faça planos em família, todos precisam de motivação.
 Saúde: Evite pegar em pesos e adote uma postura correta pois a humidade poderá fazer com que sinta fortes dores na coluna.
 Dinheiro: Com muito esforço pessoal vai conseguir liquidar as dívidas.
 Números da Sorte: 2, 11, 19, 26, 29, 34
 Pensamento Positivo: Eu acredito nos meus sonhos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Dependurado, que significa Sacrifício.
 Amor: Faça os possíveis por estar perto de quem ama.
 Saúde: Proteja-se do sol.
 Dinheiro: Inscreva-se num curso que lhe dê boas perspetivas de futuro.
 Números da Sorte: 1, 5, 17, 22, 36, 40
 Pensamento Positivo: Concentro-me mais no presente!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
 Amor: Dê mais atenção ao seu par. Procure satisfazer os seus desejos e fomenta o romantismo.
 Saúde: É possível que se sinta enfraquecido. É aconselhável que tire umas férias.
 Dinheiro: Procure avaliar todos os comportamentos de um colega antes de adotar uma atitude drástica.
 Números da Sorte: 11, 25, 26, 38, 44, 49
 Pensamento Positivo: Estou atento às oportunidades que surgem.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização, Respeito.
 Amor: Imponha-se e não se deixe intimidar pelas ameaças de uma pessoa que você pensava ser sua amiga.
 Saúde: Faça mais exercício físico ao ar livre.
 Dinheiro: Seja tolerante e compreensivo com um novo colega de trabalho, ajude-o a adaptar-se.
 Números da Sorte: 12, 13, 19, 25, 33, 44
 Pensamento Positivo: Sei que posso realizar os meus projetos, eu acredito em mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio
 Amor: Evite deixar-se abater por uma discussão familiar. Faça os possíveis para manter a calma.
 Saúde: Tendência para a ansiedade.
 Dinheiro: É possível que não consiga terminar um projeto dentro do prazo estabelecido. Não desanime e esforce-se por finalizá-lo o mais depressa possível.
 Números da Sorte: 2, 29, 31, 36, 44, 49
 Pensamento Positivo: Empenho-me com trabalho na conquista dos meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto.
 Amor: Será necessário ter muita calma e paciência para conseguir superar pequenos contratemplos.
 Saúde: Tenha cuidado, terá maior risco de infeções.
 Dinheiro: Finalmente poderá conseguir um aumento.
 Números da Sorte: 4, 10, 15, 22, 29, 36
 Pensamento Positivo: Eu sei dar valor a tudo o que tenho!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria
 Amor: Esteja atento aos sinais pois pode conhecer um novo amor.
 Saúde: Altura ideal para deixar de fumar e para seguir rotinas mais saudáveis.
 Dinheiro: Antes de tomar alguma decisão avalie as consequências que ela terá.
 Números da Sorte: 1, 4, 17, 21, 29, 33
 Pensamento Positivo: O meu coração ajuda-me a escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.
 Amor: Poderá ter chegado o momento de decidir mudar a sua vida. Tenha coragem e arrisque.
 Saúde: Estável.
 Dinheiro: Seja competente e não deixe escapar as oportunidades.
 Números da Sorte: 9, 26, 28, 31, 39, 47
 Pensamento Positivo: Encontro as respostas de que preciso dentro do meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
 Amor: O seu par poderá estar mais exigente, o que fará com que se sinta irritado.
 Saúde: Não abuse das gorduras e consulte um especialista em cardiologia de modo a prevenir futuros problemas de coração.
 Dinheiro: Evite gastos supérfluos.
 Números da Sorte: 9, 11, 22, 36, 44, 47
 Pensamento Positivo: Sossego o meu coração através da Fé.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE

Agora mais perto de si!

Centro **Maria Helena**
(00351) 210 929 030
 Av. Praia da Vitória, nº57 4º Dto 1000-246 Lisboa - Portugal
www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaTV

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



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



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 bracarenses, 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