

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

sim®

310
SETEMBRO 2025

f revistasim
@ revistasim.pt

MENSAL | ANO: 18 | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | DIRETOR: CARL



CNS

CAMPUS
NEUROLÓGICO

CONSULTAS E TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

DRA. MARGARIDA RODRIGUES · PROFESSOR JOAQUIM FERREIRA



UM MODELO MULTIDISCIPLINAR DE REFERÊNCIA EM NEUROLOGIA



Equipa de Demências: Dra. Filipa Pinheiro, Dra. Sofia Rocha, Dra. Catarina Bernardes, Dr. Eduardo Freitas, Dra. Vera Fernandes

O **CNS (Campus Neurológico)** é uma unidade de saúde criada em 2014 em Torres Vedras pelo Professor Joaquim Ferreira, com o propósito de responder a um dos maiores desafios da medicina contemporânea: o aumento exponencial das doenças neurológicas, que são hoje uma das principais causas de incapacidade e de perda de qualidade de vida. O envelhecimento populacional, a maior prevalência de doenças neurodegenerativas e a necessidade de cuidados integrados, tornam premente a criação de estruturas que, mais do que oferecer consultas médicas isoladas, sejam capazes de articular diferentes saberes e terapias em torno de cada pessoa.

É precisamente neste ponto que o CNS se distingue: oferece **um verdadeiro tratamento multidisciplinar**, assente na colaboração de várias especialidades, que se complementam na avaliação, diagnóstico, tratamento e acompanhamento de cada utente. Ao invés de uma abordagem fragmentada, o CNS aposta num modelo integrado, onde neurologistas, psiquiatras, psicólogos, terapeutas, nutricionistas e enfermeiros trabalham em conjunto, de forma coordenada, desenhando planos individualizados e ajustados à realidade de cada doente.

Esta filosofia materializa-se em equipas dedica-

das a áreas específicas da neurologia, formadas por profissionais altamente qualificados. O resultado é um serviço diferenciado, que alia ciência, prática clínica e humanidade no cuidar. Em 2015 o CNS abriu a sua unidade de Lisboa, renovada e alargada em 2023, e em 2024 expandiu para o Norte do país com a unidade de Braga, coordenada pela Dra. Margarida Rodrigues.

Todos os neurologistas têm formação abrangente e conhecem as várias áreas da especialidade. No entanto, a crescente complexidade e exigência dos cuidados prestados levou à necessidade de uma **diferenciação mais definida**, dando origem a **equipas especializadas** em domínios específicos:

EQUIPA DE DEMÊNCIAS

As demências representam um dos maiores desafios da saúde pública atual. O impacto vai muito além do paciente: afeta famílias inteiras, cuidadores e a sociedade em geral. Reconhecendo esta complexidade, o CNS Braga estruturou uma equipa inteiramente dedicada ao acompanhamento destas doenças, que integra várias especialidades.

A **equipa de Demências** inclui:

- **Neurologistas:** Dra. Margarida Rodrigues, Dra.

Sofia Rocha, Dr. Eduardo Freitas e Dra. Catarina Bernardes.

- **Psiquiatra:** Dr. João Quarenta.
- **Neuropsicologia:** fundamental para diagnóstico e treino cognitivo.
- **Psicologia clínica**, essencial no apoio ao doente e aos cuidadores.
- **Terapia ocupacional**, que ajuda na manutenção da autonomia e funcionalidade.
- **Terapia da fala**, fundamental nos casos de dificuldades de comunicação ou deglutição.
- **Enfermagem especializada**, que assegura o acompanhamento contínuo e o apoio nas necessidades do dia a dia.

Esta equipa não se limita ao diagnóstico ou prescrição de fármacos. Trabalha em conjunto para promover estimulação cognitiva, adaptação do ambiente doméstico, treino de competências remanescentes e suporte emocional ao doente e à sua rede de apoio. É um verdadeiro modelo de **abordagem global**, no qual intervenção multidisciplinar promove a autonomia e melhora a qualidade de vida.



Equipa de Doenças do Movimento:

Tp. Inês Lousada, Tp. Liliana Santos, Tp. Margarida Ribeiro, Dra. Margarida Rodrigues, Dra. Sara Varanda, Dra. Catarina Bernardes, Prof. Miguel Gago

EQUIPA DE DOENÇAS DO MOVIMENTO

Outra área em grande expansão é a das **Doenças do Movimento**, onde se incluem patologias como a doença de Parkinson. Este núcleo multidisciplinar tem vindo a crescer significativamente, precisamente porque a prevalência destas doenças é elevada e a literatura científica demonstra que a abordagem combinada, envolvendo diferentes áreas, é a mais eficaz para melhorar os resultados clínicos e a qualidade de vida dos pacientes. Além da consulta de Doença de Parkinson e outras doenças do movimento, o CNS oferece consulta de Cirurgia de estimulação cerebral profunda (DBS) e consulta de toxina botulínica.

A **equipa de Doenças do Movimento** do CNS Braga é composta por:

- **Neurologistas:** Dra. Margarida Rodrigues, Prof. Miguel Gago, Prof. Alexandre Mendes, Dra. Sara Varanda e Dra. Catarina Bernardes.
- **Psiquiatra:** Dr. João Quarenta.
- **Fisioterapia**, fundamental em todas as fases da doença, com benefícios na mobilidade, equilíbrio e prevenção de quedas.
- **Terapia da fala**, indispensável para trabalhar alterações de voz e deglutição.
- **Terapia ocupacional**, que orienta estratégias para as atividades do quotidiano.

• **Psicologia clínica**, essencial no apoio ao doente e aos cuidadores.

• **Enfermagem especializada**, com um papel crucial no acompanhamento diário e no ensino de técnicas de autocuidado.

• **Nutrição:** é conhecida a influência da alimentação na doença de Parkinson e o apoio da nutrição é uma mais-valia nesta patologia.

OUTRAS ÁREAS FUNDAMENTAIS

Para além das demências e das doenças do movimento, o CNS Braga estruturou serviços especializados em outras áreas-chave da neurologia, sempre com a mesma filosofia multidisciplinar.

• **Sono:** Doenças como apneia do sono, insónia, sonolência diurna excessiva e outros distúrbios são avaliados e tratados pela **Dra. Isabel Amorim (Neurologia)** e pela **Dra. Ana Luísa Vieira (Pneumologia)**. O CNS disponibiliza exames complementares altamente especializados, como **actigrafia** e **polissonografia**, essenciais para um diagnóstico rigoroso e para um tratamento personalizado.

• **Acidente Vascular Cerebral (AVC):** Uma das principais causas de mortalidade e incapacidade em Portugal, o AVC exige intervenção rápida e reabilitação precoce. No CNS Braga, esta área é liderada pelo **Dr. José Nuno Alves**.

• **Cefaleias:** Uma área com grande crescimento nos últimos anos relativamente a novas terapêuticas, particularmente em relação à enxaqueca,

coordenada pela **Dra. Sara Varanda**.

• **Epilepsia:** na área da epilepsia o CNS Braga conta com a dedicação da **Dra. Isabel Amorim**.

• **Doenças Neuromusculares:** Sob a responsabilidade do **Dr. Ricardo Maré**, esta área dedica-se a patologias como a esclerose lateral amiotrófica (ELA) e distrofias musculares, exigindo acompanhamento contínuo e apoio multidisciplinar em todas as dimensões da vida do paciente.

• **Doenças Desmielinizantes:** O **Professor João Cerqueira** é uma referência nacional no estudo e tratamento destas doenças, com ampla experiência clínica e académica em esclerose múltipla, e outras doenças inflamatórias do sistema nervoso central.

• **Neuropediatria:** **Dra. Joana Martins**, especialidade que acompanha crianças e adolescentes com doenças neurológicas, como epilepsia, cefaleias, alterações do desenvolvimento ou doenças raras.

• **Neurocirurgia:** É frequente nas doenças neurológicas surgirem complicações neurocirúrgicas, o **Dr. Miguel Afonso** garante o apoio, oferecendo uma resposta integrada em colaboração com neurologistas e outros especialistas.

• **Medicina Interna:** Com o **Dr. Arnaldo Pires**, o CNS assegura um acompanhamento global, reconhecendo que muitos doentes neurológicos apresentam comorbilidades que exigem vigilância e tratamento articulado.



MULTIDISCIPLINARIDADE: DA TEORIA À PRÁTICA

O que diferencia o CNS Braga não é apenas a presença de especialistas em várias áreas, mas a forma como estes trabalham. Em cada equipa, existe uma comunicação constante entre médicos, psicólogos, terapeutas e enfermeiros, de modo a que cada decisão clínica seja tomada em conjunto, respeitando as necessidades individuais de cada utente.

A prática clínica baseia-se em reuniões de equipa, planos de intervenção partilhados e avaliação periódica dos progressos. Esta articulação traduz-se numa medicina mais humana, menos fragmentada, que olha para a pessoa como um

todo, e não apenas para a sua doença.

O CNS apoia também os cuidadores, através da dinamização de grupos de suporte e da realização regular de formações específicas, reconhecendo que o acesso à informação é essencial para uma prestação de cuidados de qualidade.

UM PROJETO EM CRESCIMENTO

Desde a sua inauguração, em Janeiro de 2024, o CNS Braga tem registado um crescimento sustentado, fruto da procura cada vez maior de cuidados neurológicos diferenciados.

Este crescimento tem sido especialmente marcado nas equipas de **demências** e **doenças do movimento**, áreas em que a prevalência e cro-

nidade justificam uma resposta cada vez mais robusta e integrada.

O **CNS Braga** é mais do que uma clínica neurológica. É um **modelo inovador de tratamento multidisciplinar**, onde cada doente é acompanhado por uma equipa especializada e coordenada, capaz de oferecer cuidados completos, personalizados e baseados na melhor evidência científica.

Num mundo em que as doenças neurológicas representam um peso crescente, iniciativas como esta apontam o caminho para o futuro: uma medicina em rede, centrada na pessoa, e que reconhece que a soma dos saberes é sempre superior à soma das partes.





LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

LANIDOR

LA MAFIA
SE SIENTA A LA MESA

LANIDOR KIDS

Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SPRINGFIELD
AS YOU LIVE



THROTTLEMAN

TIFFOSI



Wells

//ABANCA

Deloitte.



Nestlé

outsystems



Regus™

VIEINOR

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

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



CAMILO NO BOM JESUS DO MONTE

H

há um ano e meio escrevi um artigo sobre o escritor Camilo Castelo Branco, depois de mais uma visita à casa onde morou em São Miguel de Seide, concelho de Vila Nova de Famalicão, para lembrar a importância da sua obra e a necessidade da reedição dos seus livros. A necessidade era minha porque encontrando-me a estudar literatura me deparei com a busca de um dos seus livros, cuja edição estava esgotada há muito tempo, mas acredito que era também uma necessidade sentida por outros leitores, amantes dos grandes clássicos portugueses, tal como eu.

Foi com enorme alegria que este ano, no âmbito das Comemorações do Bicentário do Nascimento de Camilo Castelo Branco, recebi a notícia de que parte da obra deste escritor, romancista, cronista, crítico, dramaturgo, historiador, poeta e tradutor notável iria ser reeditada pela Opera Omnia – um projeto que envolve a parceria e o “esforço coletivo” (assim foi referido no momento de assinatura protocolar) de 27 instituições, promovido pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, entre as quais os Municípios de Braga, Caminha, Fafe, Lamego, Matosinhos, Porto, Póvoa de Lanhoso, Póvoa de Varzim, Ribeira de Pena, Viana do Castelo, Vila do Conde, Vila Nova de Famalicão, Vila Nova de Gaia e Vila Real. Nas comemorações estão também as Universidades do Minho, do Porto, de Trás-os-Montes e Alto Douro, além do Teatro Nacional de São João, o Turismo do Porto e Norte de Portugal e o Tribunal da Relação do Porto/Museu do Conflito.

O grande objetivo deste projeto é, obviamente, a conquista de novos leitores de Camilo – um escritor que mapeou o Norte na literatura para sempre e que assumiu as funções de cartógrafo da região. De acordo com o que me ensinaram, até o enorme escritor Miguel de Unamuno, também ele fã da obra camiliana, aconselhava frequentemente a quem visitasse Portugal levasse consigo um livro de Camilo.

O meu entusiasmo cresceu ao ver que a primeira obra a ser reeditada seria ‘No Bom Jesus do Monte’ – uma história que tem como cenário o Bom Jesus do Monte, classificado como Património da Humanidade pelo UNESCO desde 2019 – sendo que, para mim, era uma lacuna enorme o livro não estar à venda aos turistas e visitantes. A reedição da obra deixou-se feliz, mas ainda não totalmente, pois, a meu ver, pelo menos esta história deveria ser disponibilizada, no mínimo, em inglês também. E há muitos outros projetos que podem surgir a partir daqui, penso, por exemplo, em roteiros turísticos.

Serão apenas 12 os títulos de Camilo que a Opera Omnia vai reeditar, mas a sua obra é imensa, já que era um escritor fervoroso. Espero, no entanto, que novas iniciativas destas possam promover a reedição de mais livros, sobretudo porque sinto que o Norte tem este “dever” para com Camilo porque foi ele que o deixou inscrito no mapa do mundo. Pelo menos, do mundo literário.

(Para quem tiver curiosidade, pode ler a peça que escrevi há cerca de um ano e meio, alertando precisamente para a importância de reeditar a obra camiliana em <https://www.facebook.com/www.paginadoisde5deAbrilde2024> ou em <https://www.facebook.com/MartaAmaralCaldeira>).

Boas leituras!



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:

Auísra 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 Multíusos 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, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Mensal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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

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



MEDICINA INTERNA: A ESPECIALIDADE QUE ACOMPANHA O DOENTE ADULTO EM TODO O PERCURSO HOSPITALAR

Entrar num hospital pode ser, para muitos doentes, uma experiência complexa: sintomas inesperados, exames, consultas, diferentes médicos e especialidades. Muitas vezes, o doente sente que o seu problema de saúde não cabe apenas numa área específica. É precisamente neste cenário que se destaca a **Medicina Interna: a especialidade que olha para a pessoa como um todo, integra as várias dimensões da doença e acompanha o doente em todas as etapas do seu percurso hospitalar**. Ao contrário de outras áreas médicas, focadas num órgão ou sistema, a Medicina Interna dedica-se ao adulto na sua globalidade. O Internista (médico especialista em Medicina Interna), está preparado para lidar com doenças agudas e crónicas, simples ou complexas, muitas vezes coexistindo no mesmo doente.

O Internista é, por isso, um médico versátil e de ligação:

- avalia sintomas pouco específicos (febre, fadiga, falta de ar, dor abdominal);
- integra múltiplos diagnósticos;
- coordena tratamentos com várias especialidades;
- acompanha o doente desde a urgência ao internamento, passando pela consulta externa e pelo hospital de dia.

No **Trofa Saúde Braga Sul**, a Medicina Interna é assegurada por uma equipa sólida: 3 médicos residentes — Prof. Doutor Pedro Lopes, Dr. António Cabral e Dr. Luís Carvalho — e 28 colaboradores externos, garantindo acompanhamento próximo, diferenciado e transversal.

O PERCURSO DO DOENTE NO HOSPITAL

Atendimento Permanente 24H

É, muitas vezes, a porta de entrada no hospital. O Internista, com a sua formação abrangente, consegue interpretar sintomas complexos, distinguir entre situações simples e graves e iniciar o tratamento ade-

quado. Durante o outono e inverno, quando aumentam as infeções respiratórias e as descompensações de doenças crónicas, o papel da Medicina Interna torna-se ainda mais indispensável.

Serviço de Internamento: Quando é necessária hospitalização, o Internista assume, muitas vezes, o papel de médico coordenador. Nos doentes com várias doenças em simultâneo, assegura a visão global e articula os cuidados com outras especialidades. No nosso hospital, para além dos doentes internados a cargo da Medicina Interna, respondemos a pedidos de parecer efetuados por outras especialidades e, caso a situação o exija, efetuamos avaliações regulares de determinados doentes mais graves e internados a cargo de especialidades cirúrgicas.

Hospital de Dia: Este serviço permite administrar terapêuticas complexas (como medicação intravenosa) ou realizar intervenções terapêuticas em regime de ambulatório, sem necessidade de internamento. O doente recebe os cuidados adequados e regressa a casa no mesmo dia.

Consulta Externa: A consulta de Medicina Interna é essencial para o acompanhamento regular de doenças crónicas, para prevenir complicações e evitar internamentos. É também um espaço de orientação diagnóstica para sintomas inespecíficos ou quadros clínicos complexos.

Consultas de Medicina Interna no Trofa Saúde Braga Sul

Além da consulta geral de Medicina Interna, o hospital dispõe de consultas diferenciadas que respondem a necessidades específicas: Consulta Geral de Medicina Interna, Consulta de Hipertensão Arterial, Consulta de Diabetes, Consulta de Insuficiência Cardíaca, Consulta de Risco Cardiovascular, Consulta de Doenças Autoimunes, Consulta de Hepatologia / Fígado.

A Medicina Interna como especialidade de ligação

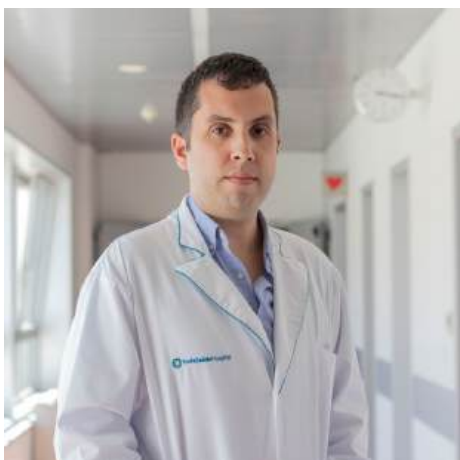
O internista é o verdadeiro elo de ligação no hospital, colaborando diariamente com as mais diversas especialidades médicas e cirúrgicas. Esta articulação garante que o doente beneficia do melhor de cada área, sem nunca perder a visão global da sua saúde. Uma das colaborações mais relevantes é com a Medicina Intensiva, sobretudo no apoio ao doente crítico. Muitas situações clínicas exigem uma avaliação precoce e integradora — infeções graves, descompensações agudas de doenças crónicas, síndromes respiratórias ou cardiovasculares — em que o internista desempenha um papel determinante.

A Medicina Interna é uma especialidade central no hospital moderno: acompanha o doente desde a urgência até à consulta, do hospital de dia ao internamento, sempre com uma visão integradora.

No Trofa Saúde Braga Sul, esta equipa assegura cuidados completos, diferenciados e personalizados, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de quem nos procura.



Artigo elaborado por:



Prof. Doutor Pedro Lopes



Dr. António Cabral



Dr. Luís Carvalho



ENDOMETRIOSE: A DOENÇA BENIGNA MAIS MALIGNA DA GINECOLOGIA

A endometriose é uma doença ginecológica frequente, que afeta pelo menos uma em cada 10 mulheres em idade reprodutiva e até 40% das mulheres com infertilidade. A Organização Mundial da Saúde estima que 190 milhões de mulheres em todo o mundo tenham endometriose. Contudo, a doença continua a ser sub-diagnosticada, sendo-o, muitas vezes, apenas após vários anos com sintomas debilitantes.

O que é a endometriose? E a adenomiose?

A endometriose caracteriza-se pela presença de tecido semelhante ao endométrio (a camada interna do útero) fora da cavidade uterina. Tal, condiciona hemorragia cíclica, inflamação, aderências, fibrose e distorção anatómica. Embora, tradicionalmente, associada à pelve, a endometriose é uma doença sistémica, podendo acometer múltiplos órgãos. Por sua vez, a adenomiose caracteriza-se pela presença de células endometriais no miométrio (o músculo do útero), manifestando-se principalmente com dor intensa na menstruação (dismenorreia) e hemorragia uterina abundante.

Quais os seus principais sintomas?

- Dismenorreia (dor menstrual)
- Dispareunia (dor nas relações sexuais)
- Disquesia (dor ao evacuar)
- Disúria (dor ou dificuldade ao urinar)
- Dor pélvica crónica
- Infertilidade

Contudo, pode manifestar-se de formas muito variadas, e associar-se a complicações a longo prazo, como:

- Sintomas gastrointestinais, nomeadamente distensão abdominal e episódios alternados de obstipação e diarreia
- Sintomas urinários
- Neuropatia e dor persistente
- Depressão e ansiedade
- Maior risco de algumas patologias crónicas, como as autoimunes, cardiovasculares, metabólicas e até alguns tipos de cancro

A endometriose pode ter impacto profundo na qualidade de vida da mulher, na sua saúde mental, vida social e profissional. Por isso, é por muitos descrita como a doença ginecológica benigna mais maligna da ginecologia!

Qual a causa da endometriose? Não é ainda totalmente esclarecida. Existem várias teorias, mas nenhuma por si só explica toda a doença. É por isso descrita como uma doença multifatorial.

Como pode ser o diagnóstico realizado? A história clínica e exame objetivo realizado por médicos experientes são muito relevantes. Relativamente a exames, a ecografia pélvica diferenciada e a ressonância magnética são os exames de referência, mas é essencial que sejam realizadas por especialistas em endometriose.

Quais as opções terapêuticas para a endometriose? O tratamento deve ser individualizado, considerando as prioridades de cada mulher, em cada momento. São fatores essenciais nesta decisão:

- A gravidade dos sintomas
- (In)Capacidade de controlo dos sintomas com tratamento médico
- Privilegiar a melhoria da qualidade de vida e prevenção de complicações
- Preservação da fertilidade ou premência da concretização do projeto reprodutivo
- Tratamento de complicações associadas

As opções podem incluir: Tratamento médico com controlo hormonal, gestão da dor, suporte multidisciplinar; Tratamento cirúrgico: cirurgia minimamente invasiva (laparoscopia ou robótica), realizada por equipas multidisciplinares (ginecologia, cirurgia colo-rectal, urologia) especializadas; Suporte complementar: nutrição, fisioterapia do pavimento pélvico e psicologia.

Endometriose em Braga

No Trofa Saúde Braga Centro, dispomos de uma consulta especializada dedicada à endometriose.

Nesta é possível, perante sintomas sugestivos de endometriose e/ou adenomiose, diagnosticar ou excluir a doença, bem como é assegurado um acompanhamento completo e personalizado. No Trofa Saúde Braga Centro, a mulher encontra uma equipa multidisciplinar preparada para acompanhar todo o seu percurso: da exclusão ou confirmação do diagnóstico, ao tratamento e seguimento da doença.

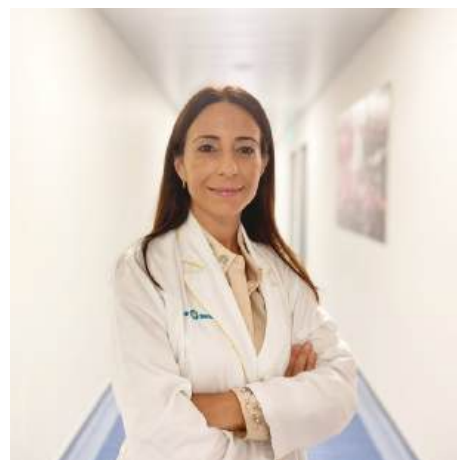
O futuro:

É fundamental investir em investigação científica para compreender melhor a etiologia da endometriose e desenvolver terapias dirigidas especificamente às suas causas. Neste campo, temos dado o nosso contributo, desde a adaptação à população portuguesa de um questionário para avaliação da qualidade de vida da mulher com endometriose até ao projeto mais recente que se dedica ao estudo do metabolismo na endometriose.

Conclusão: A endometriose é uma doença frequente, com grande impacto na vida da mulher. A dor não é normal e não deve ser ignorada. Se reconhece alguns destes sintomas, agende uma consulta. O diagnóstico atempado e um tratamento adequado podem fazer toda a diferença na sua qualidade de vida, fertilidade e bem-estar futuro.



Artigo elaborado por:



Prof. Doutora Cristina Nogueira-Silva (OM46846)

Médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia no Trofa Saúde Braga Centro



Ricardo Rio, presidente do Município de Braga, deu o 'pontapé de saída' para o novo ano letivo 2024/25

“EM BRAGA, A EDUCAÇÃO É UMA PRIORIDADE ABSOLUTA”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Em Braga, a Educação é uma prioridade absoluta”, garantiu, recentemente, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, na cerimónia de abertura do novo ano letivo 2025/26. A cerimónia inaugural teve lugar no Fórum Braga reuniu toda a comunidade educativa do concelho de Braga, assinalando a importância do “trabalho em rede” entre escolas, famílias e a autarquia.

A edilidade sublinhou que a convivência intercultural “é muito relevante na formação desta comunidade educativa” e frisou que nos últimos anos lutou para “criar todas as condições para que a vivência educativa, a vivência formativa dos nossos jovens fosse a melhor possível”.

Em jeito de balanço dos três mandatos enquanto presidente do Município de Braga, Ricardo Rio fez questão de destacar que no campo da Educação foram “inúmeros investimentos realizados em infraestruturas, com a requalificação, modernização e valorização dos equipamentos escolares do concelho”. O autarca adiantou, no entanto, que foram já lançados novos concursos que englobam mais investimentos em vários estabelecimentos de ensino como na Quinta da Veiga ou no Bairro Económico, entre outros.

Carla Sepúlveda, vereadora da Educação, Inovação e Coesão Social, despediu-se da comunidade escolar e agradeceu a todos o facto de fazerem do concelho de Braga “um exemplo” para o país em matéria de Educação.

Concerto e entrega de medalhas a profissionais da Educação

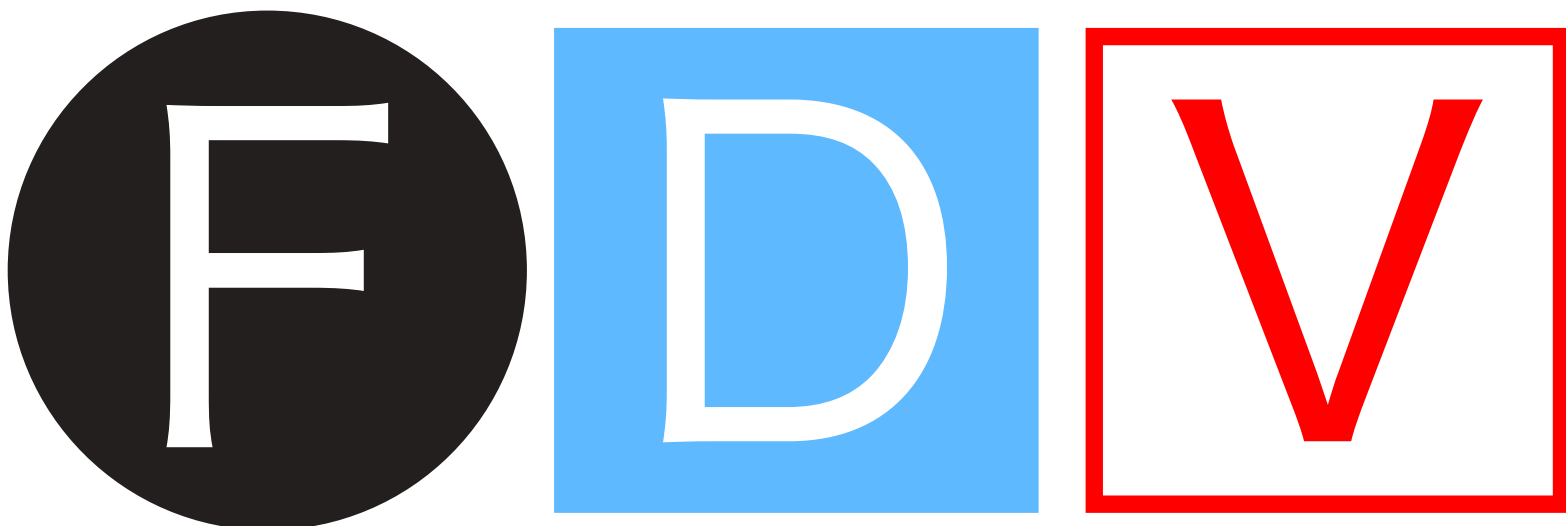
O programa incluiu um momento cultural com um concerto de Ricardo Azevedo, que animou o público da comunidade educativa bracarense que marcou presença no evento.



Um dos momentos mais simbólicos foi a entrega de medalhas de serviço, reconhecendo e homenageando o mérito, a dedicação e o contributo de profissionais da educação que, ao longo dos anos, marcaram de forma significativa a vida escolar no concelho.

O padre Ricardo Esteves levou também uma visão inspiradora sobre o papel da educação “na construção de uma sociedade mais inclusiva e preparada para os desafios do futuro”.





FORMA DA VIZINHANÇA

FESTIVAL DE ARQUITETURA E ARTE

CURADORIA
SPACE TRANSCRIBERS

MANUEL BOUZAS
PARTO ATELIER
PATRICIA DA SILVA
NUNO MELO SOUSA
ATA ATELIER
LIMIT ARCHITECTURE STUDIO
RAM
ATELIER LOCAL

FONTAINHAS
FUJACAL
MAKRO
PARRETAS
QT.^a DA CAPELA
HORTA URBANA DA QT.^a DA ARMADA
HORTA URBANA DA QT.^a DAS LAMEIRAS
HORTA URBANA DE SÃO VICENTE

ZABRA
G. CIRÍACO + A. SONNBERGER
FRAME COLECTIVO
A RECOLETORA
SORAIA GOMES TEIXEIRA
LANDRA
INÊS NETO DOS SANTOS
DANIEL PARNITZKE

JUN-NOV BRAGA 2025

PROMOTORES **COFINANCIAMENTO** **PARCEIROS INSTITUCIONAIS** **COM O APOIO DE** **CURADORIA E ORGANIZAÇÃO** **PARCEIROS DE MEDIAÇÃO** **PARCEIROS EDITORIAIS**

BRAGA25 **FAZ CULTURA** **BRAGA** **NORTE30** **PORTUGAL 2030** **União Europeia** **TURISMO DE PORTUGAL** **BPI** **Fundação "la Caixa"** **space transcribers** **eco** **circodeideias** **IFL**

PARCEIROS ESTRATÉGICOS **PARCEIROS DE PRODUÇÃO** **PARCEIROS DE COMUNICAÇÃO** **APOIOS** **APOIOS ESPECÍFICOS**

RIA **Artworks** **ESPAÇO DE ARQUITETURA** **Finsa** **xilonor** **dstgroup** **KATOA** **navarra** **BTHERM** **RONOX** **ComellAAP** **NADA NOVO** **FORMADAVIZINHANCA.PT**



Toyota
Usados de Confiança



**Caetano
Auto**

TOYOTA C-HR

2021, 2022, 2023

**CONQUISTE A ESTRADA
COM O TOYOTA C-HR**



ATÉ
10 ANOS
GARANTIA*
TOYOTA
RELAX

OFERTA DE MAIS

1.000€

NA RETOMA DO SEU AUTOMÓVEL

O Valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 30/09/2025. Imagem não contratual. *Ver condições de garantia em www.toyota.pt



Toyota
Usados de Confiança



**Caetano
Auto**



ATE
10
ANOS IDADE
VIATURA
**GARANTIA
TOYOTA
RELAX***

*Consulte as condições de garantia em toyota.pt.

TOYOTA
AYGO X

OFERTA DE MAIS

2.000€

NA RETOMA DO SEU AUTOMÓVEL

*Oferta válida para cliente particular. Para mais especificações técnicas visite www.toyota.pt. O Valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 30/09/2025. Imagem não contratual.

Vai ser instalado no Aeródromo Municipal

BRAGA RECEBE CENTRO DE FORMAÇÃO ACADÉMICA

TEXTO: Ricardo Moura

Foi formalizado no primeiro dia deste mês, a concessão de espaço no Aeródromo Municipal de Braga, por um período mínimo de 25 anos, tendo em vista a criação de um centro de formação aeronáutica. Na cerimónia protocolar, marcaram presença Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, José Madeira, diretor-executivo da IFA – International Flight Academy, e Filipe Chaves, em representação do IPCA – Politécnico do Cávado e do Ave, em Braga.

O Município de Braga vai passar a dispor de mais conhecimento aéreo, fruto de um protocolo estabelecido entre a autarquia, a IFA – International Flight Academy e o IPCA – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave.

No entender de Ricardo Rio “esta base de formação da IFA representa um investimento muito importante para a cidade e para a região” no sentido que irá “permitir não apenas qualificar jovens numa área altamente especializada e com enorme procura internacional, mas também afirmar Braga como um polo de formação aeronáutica de referência em Portugal”. O presidente da Câmara de Braga acredita que estamos a falar de um projeto gerador de novas “oportunidades económicas” que potenciam “emprego qualificado” ao mesmo tempo que valorizam o aeródromo municipal como infraestrutura estratégica ao serviço da inovação e do desenvolvimento.

OPORTUNIDADE ESTRATÉGICA

A instalação de um centro de formação aeronáutica no território municipal constitui uma oportunidade estratégica de valorização do capital humano, de criação de emprego qualificado e de captação de investi-

mento nacional e estrangeiro, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento económico sustentável do concelho.

Deste modo, após as obras no local, a IFA irá dispor no Aeródromo Municipal de Braga de uma base de operações para formação de pilotos, técnicos de manutenção de aeronaves e assistentes de bordo, à semelhança dos que já realiza em Cascais e Viseu.

A oferta formativa da IFA é reforçada pelo valor das sinergias estabelecidas com instituições de ensino superior, nomeadamente com o IPCA – Politécnico do Cávado e do Ave, em Braga, liderado por Filipe Chaves, diretor da Escola Técnica Superior Profissional.

ELOGIOS AO MUNICÍPIO

Por sua vez, José Madeira, diretor-executivo da IFA, sublinha que “esta aprovação pelo município é fundamental para o alargamento da missão da nossa escola, que visa aumentar o número de pilotos, mecânicos e assistentes de bordo, de uma forma descentralizada e graças a uma equipa de formadores de excelência e simuladores de voo e aeronaves topo de gama. É isso que o mercado de trabalho pede e há que fazer corresponder a oferta à enorme procura por estas profissões. Nesse sentido, de Braga e do IPCA para o mundo, queremos formar a nova geração de profissionais na aviação civil”.

Em nota de rodapé, referir que os cursos de Técnicos de Manutenção de Aeronaves terão início em janeiro de 2027 e, em março de 2026, arrancam no aeródromo os cursos de formação para pilotos de aeronaves e tripulantes de cabine.



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

Sede: Av. Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix®
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



f X i 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

CÂNDIDO OLIVEIRA MARTINS

DOCENTE E INVESTIGADOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
– FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS (BRAGA)

Aos 60 anos, José Cândido de Oliveira Martins é um nome maior nos estudos literários de língua portuguesa. Extravasou a bucólica freguesia da Ribeira, no concelho de Ponte de Lima, desde tenra idade. O mundo das letras (ensino e investigação) chamou-o para abraçar o ensino, vários projetos e publicações variadas.

No momento, é professor e investigador da Universidade Católica Portuguesa, na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (Braga) e doutorado em Humanidades (especialidade de Teoria da Literatura). Ao longo dos anos, foi coordenador de cursos de Licenciatura, de Mestrado e de Doutoramento na área da literatura portuguesa, além de ter sido diretor da Biblioteca da sua Faculdade por 10 anos. É ainda coordenador da área da Cultura na UCP-Braga.

A par destas funções, está ativamente envolvido nas comemorações do bicentenário do nascimento de Camilo Castelo Branco, iniciadas desde março e cujo término aponta para março do próximo ano. Neste âmbito, coordena uma coleção de obras camilianas onde já foram publicados oito volumes, de um total de 14 livros.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Hugo Delgado



Tinha um avô muito especial. Perguntava como estavam as coisas em Braga e tinha enorme orgulho por ter um neto a estudar. Mais tarde, quando entrei para a faculdade e fui convidado para dar aulas na Católica então o meu avô passou a ter um orgulho desmedido.”

Que recordações tem do seu tempo de menino?

Nasci em Ponte de Lima e aí fiz os primeiros anos da escola, até ao equivalente 6.º ano, o chamado ciclo preparatório. Depois, vim estudar para Braga aos 11 anos. Vivo desde então nesta cidade, mas mantenho uma relação afetiva com Ponte de Lima, até porque tenho lá a minha família. O lugar onde se nasce é sempre um espaço de eleição, não se explica. Gosto mesmo muito de Ponte de Lima, onde mantenho colaboração cultural assídua. É uma vila muito bonita, com História e tradição cultural. Tem nomes ligados às letras, como António Feijó, poeta bem apreciado. Os limianos têm orgulho na sua longa e rica história. A vila tem foral (concedido por D. Teresa em 1125) antes da própria independência de Portugal. Com a historiadora Alexandra Esteves (Universidade do Minho), também natural de Ponte de Lima, organizamos agora dois congressos no âmbito do variado programa das comemorações dos 900 anos de Ponte de Lima.

Nesse tempo teve contacto com livros?

Sempre. Tive sorte. Os meus pais eram pessoas humildes e não particularmente pessoas escolarizadas, apenas com a 4.ª classe. Além da motivação da própria escola, tinha na família (e estas coisas fazem toda a diferença) uma prima mais velha (Aurora) que possuía uma pequena biblioteca de onde podia trazer os livros para minha casa. Sou do tempo em que também se recorria às antigas carrinhas da Gulbenkian, que passavam pela aldeia. Tinha um cartão e lá ia entusiasmado buscar meia dúzia de livros que lia avidamente. Era um verdadeiro fascínio! Começo a gostar e a ter hábitos regulares de leitura e assim alimentar esse vício tão saudável. Lembro de um outro familiar (Salvador) nos ler, à noite e à lareira, páginas da narrativa de Júlio Verne sobre Miguel Strogoff. Era uma leitura muita viva e dramatizada, ainda sem televisão. Ele a contar histórias e pormenores engraçados. Pelo meio exagerava na dramatização dos soldados de Napoleão quando chegam a Moscovo e morrem de frio. Nunca mais esqueci essa descrição. Era um homem simples, que não tinha grande escolaridade, mas era viajado e apaixonado pela leitura, e isso deixou marcas.

Esse contexto privilegiado encaminhou-o para ser um ‘um homem das letras’?

Reconheço que sim. Depois de fazer o ensino secundário, acabei por frequentar a licenciatura na Universidade Católica na área de Letras – em “Humanidades”. Sentia-me como ‘peixe na água’. A formação ia ao encontro do que gostava: literatura e língua. Sentia-me mesmo bem e não imaginava outra hipótese de formação.

No meio do seio familiar sei que ainda mora em si uma figura muito especial...

Verdade. Tinha um avô muito especial (Francisco Oliveira), homem reto, carinhoso e humanamente muito atento. Perguntava sempre como corriam as coisas em Braga e tinha enorme orgulho em saber do progresso do neto. Mais tarde, quando entrei para a faculdade e fui convidado para dar aulas na Católica, o meu avô passou a ter um orgulho desmedido. Pouco antes de falecer, quase com 100 anos, esteve presente no meu doutoramento, numa memória terna e inesquecível.



Leio Camilo desde adolescente. Leio-o desde que me lembro (...) A ideia central é que Camilo pintou Portugal como nenhum outro escritor. Não é recomendável conhecer Portugal sem conhecer Camilo.”

Foi o primeiro a estudar na família?

Não, havia outros. Por exemplo, a minha tia Cândida – irmã da minha mãe e minha madrinha – foi minha professora primária. Consequência: tinha trabalhos a dobrar (risos). Tinha os mesmos que dava aos outros alunos e ainda me sobrecarregava com mais alguns. Tenho dois irmãos: uma irmã que tem um belo restaurante em Ponte de Lima; e um irmão inspetor das Finanças. E é sempre um enorme prazer o convívio familiar.

O que encontrou em Braga no campo cultural?

Não havia a riqueza cultural que hoje existe na cidade. A ‘agenda cultural’, passadas estas décadas, é hoje bem mais rica. Um dos primeiros eventos que lembro, que nem é cultural, foi a realização da AGRO (Feira Agrícola) por volta de 1980, então bem politizada. Na AGRO, distribuía-se propaganda que vinha da URSS, com revistas que transmitiam imagens muito coloridas do desenvolvimento da URSS como um modelo. É um pormenor que ainda tenho presente na memória.

Escolheu a então chamada Faculdade de Filosofia. Alguma razão particular?

Sim, escolhi porque tinha formação na minha área, os cursos de Filosofia e de Humanidades. Entrei na faculdade com colegas que já conhecia do secundário. Foram cinco anos com muitos bons professores. Muitos deles jesuítas, de espírito aberto e culto, com fortíssima componente humanística. Tal como alguns milhares de alunos desta Faculdade, beneficiei dessa formação sólida. Muitas dessas pessoas são hoje professores de Português nas escolas do Norte do país, a par de outras profissões.

Desse tempo, o que fica?

Ficam sempre recordações, professores, uma quantidade de boas imagens, de convívio, de colegas. Fica, também, um conjunto de boas evocações do estudo, o prazer de descoberta, novos livros, novos autores. O prazer de passar horas e horas a estudar em casa ou na biblioteca da Faculdade. Essa educação do método, de trabalho, é algo que se adquire em jovem e fica para a vida. Como aprender a gerir o tempo. Não temos os pais connosco. Gerir, também, o dinheiro, a alimentação, cuidar da roupa... Um espaço de valores, uma escola modelar. A nossa relação com os professores era próxima, tratavam-nos pelo nome, falavam connosco fora das aulas. Ainda hoje é assim. Não temos propriamente multidões de alunos e essa é uma vantagem para qualquer aluno que se sente à vontade para falar com os professores, tirar dúvidas, dialogar sobre leitura, desenvolver a personalidade. Essa relação próxima e pessoal faz muita diferença em relação a outros modelos de ensino mais massificados.

Nessa altura, tinha ideia de seguir a vida académica?

Não. Quando era aluno, pensava ser professor numa escola básica ou secundária. Mas quando acabei o curso, fiz um estágio numa escola secundária e só depois é que surgiu o convite. Fiquei contente e aceitei. Mas durante o curso não imaginei sequer tal cenário. Tinha tanta admiração pelos professores que não me imaginava naquela função.

Passou a ser um dos rostos maiores da comemoração do bicentenário de Camilo Castelo Branco. Quando foi ao encontro deste romancista?

Leio Camilo desde adolescente. Leio-o desde que me lembro. Não consigo identificar o primeiro livro

que li dele... terá sido, porventura, a “Maria Moisés”, porque tinha um primo padre, professor no Seminário de Braga, que me emprestava livros. Depois li “Amor de Perdição” e “A Queda dum Anjo”, que também era obrigatório ler na escola. Seguiram-se tantos e tantos outros títulos camilianos.

Percebeu logo ali que era um autor diferente?

Percebia que era um autor muito ligado a uma geografia do Norte, enquanto um Eça de Queirós ou outros, nos falavam de um Portugal diferente, centrado na capital. Camilo falava, também, da cidade do Porto, mas era um autor muito enraizado e muito conhecedor do Portugal do Norte. Confirmei como leitor mais atento e adulto que tinha um conhecimento invulgar do Portugal onde ele viveu e onde teve múltiplas experiências pessoais, numa biografia acidentada. De tal maneira que há um grande escritor espanhol, Miguel de Unamuno – que foi reitor da Universidade de Salamanca – que andou a viajar por Portugal no final do século XIX e início do século XX, escrevendo um livro com as memórias dessas viagens e, a determinada altura, diz que não consegue viajar sem levar livros de Camilo debaixo do braço. E faz um superlativo elogio a Camilo como o grande pintor da realidade social e anímica portuguesa. A ideia central é que Camilo retratou Portugal como nenhum outro escritor. Não é recomendável conhecer Portugal sem conhecer Camilo.

Faça-me o enquadramento do seu contributo no bicentenário de Camilo.

A ideia do bicentenário é particularmente oportuna. Celebrar 200 anos de nascimento de Camilo e isso passar despercebido seria impensável. É um grande e popular escritor português.

Existe um programa muito variado, com espetáculos de várias ordens (musicais e teatrais), exposições, documentários, múltiplas iniciativas académicas (congressos e colóquios), programas de televisão (particpei em dois na RTP), palestras em escolas e bibliotecas, diversas publicações. O meu contributo é variado – por um lado, organizei em maio um colóquio internacional sobre Camilo na Biblioteca Nacional (Lisboa), além de participar em diversos outros colóquios, dentro e fora de Portugal; por outro, juntamente com a ‘Opera Omnia’, proporcionar uma nova edição de obras do imortal Camilo.

É um conjunto bem selecionado, cerca de 14 títulos, oito deles já editados. Por curiosidade, alguém conseguiu contar o número de páginas que Camilo terá escrito e terá ultrapassado o número de 60.000 páginas. É uma obra assombrosa! Não é por acaso considerado o grande profissional português das letras. Começou pelo final dos anos 40 até ao suicídio (1890). É meio século de escrita intensa e o facto de ser considerado um grande profissional das letras não é só pela quantidade, mas também pela qualidade.

A somar, convém lembrar que estamos perante um escritor que vivia da escrita...

Muito bem recordado. Camilo vivia literalmente da escrita, não tinha outra profissão. Há grandes escritores do século XIX que tinham outro sustento profissional, como Garrett ou o Eça. No caso de Camilo, teve a sorte de ter uma casa e propriedades que ganhou na relação com Ana Plácido e isso deu-lhe alguma estabilidade. Contudo, tinha mulher e três filhos. Na década de 1860, temos anos em que Camilo escreve meia dúzia de livros num ano apenas! Ele não escrevia só esses livros, mas também cartas, crónicas, trabalho de tradução, etc. Era um trabalhador incansável. Ficamos assombrados com esta capacidade anormal de trabalho.



Alguém conseguiu contar o número de páginas que Camilo terá escrito e terá ultrapassado o número de 60.000 páginas. É uma obra assombrosa! Não é por acaso considerado o grande profissional português das letras. Começou pelo final dos anos 40 até ao suicídio (1890)."

Os factos que narra ganham ainda maior relevo numa época onde a tecnologia não existia...

Sem dúvida! Pelo meio, recebia visitas em casa, viajava...conseguir escrever a obra que escreveu é motivo de assombro, reservado às pessoas tocadas pela genialidade. Escrever com essa intensidade e, na fase mais madura, a enfrentar graves problemas de saúde. Sofreu algumas doenças e uma delas tem consequência a nível da visão. Ele chega mesmo a uma situação extrema – parece

cena de filme, de ter muita dificuldade de visão para escrever! Contornava isto a escrever de pé, com candelabros e a tinta vermelha, porque tinha maior reflexo para conseguir vislumbrar o que escrevia. É humanamente tocante. Parece a imagem que temos de Beethoven surdo, no final da vida, a compor obras que não consegue ouvir.

Obcecado?

Sim. Estamos perante um escritor que precisa de escrever, e escreve até ao fim da vida. Até hoje temos tentativas de publicação da obra completa de Camilo, mas rigorosamente – tirando uma célebre edição feita pelo professor Jacinto Prado Coelho e uma outra feita para a Lello por Justino Mendes de Almeida –, ainda hoje não temos a obra integral de Camilo. Se alguém quiser hoje comprar não a encontra numa edição só.

Tem alguma explicação para esta lacuna?

A imensidade da obra camiliana é um desafio editorial. A colaboração de Camilo na imprensa é extremamente abundante e muito variada. Desde o folhetim que era uma forma de publicar uma narrativa ou romance por pequenos capítulos no rodapé no jornal, semanalmente ou quinzenalmente. Isso era fonte de rendimento para o autor. Era muito bem pago para a época e os escritores precisavam.

Camilo foi amado por Portugal?

Foi (e é) um escritor muito popular. Tem uma obra monumental editada em vida. Em matéria de tragédia romanesca, não tem paralelo na literatura da Península Ibérica. Camilo é o grande escritor dentro deste género, embora a sua obra se estenda a outros géneros. Outro fator que mostra a popularidade de Camilo – ter sido um escritor, à época, objeto de biografias ainda em vida. Em 1861, aparece a primeira, de José Cardoso Vieira de Castro. Tinha apenas 30 e poucos anos. Seguiram-se outras, de Alberto Pimentel, do padre Sena de Freitas. Depois da morte de Camilo, a sua vida atraiu a atenção de autores como Teixeira de Pascoaes, António Cabral, Aquilino Ribeiro, Agustina Bessa-Luís, Mário Cláudio, Alexandre Cabral, entre muitos outros. Isto diz muito sobre a grandeza e sedução do escritor.

Defende que devia ser mais lido nas escolas ou é um assunto bem resolvido?

O que lhe posso responder é que depois da sua morte até aos nossos dias, Camilo é dos autores mais editados. Porém, no ensino oficial Ensino Básico e Secundário, a sua presença está aquém da grandeza do escritor. A generalidade dos alunos que frequenta o ensino não é obrigada a ler Camilo. É injusto e o escritor merecia outro destaque. Esperemos que estas comemorações tragam essa reflexão.

...até porque estamos perante uma obra que parece inesgotável...

Ainda bem que fez esse apontamento. Agustina Bessa-Luís, grande camiliana, afirma que uma das grandes virtudes de Camilo é que nunca lemos o Camilo todo, nunca acabamos de ler Camilo, há sempre um Camilo por ler. Como eu, tantos leitores de Camilo podem dedicar anos a ler Camilo e ter essa convicção que falta muito por ler.

Tem noção de quantos livros já leu de Camilo?

Não faço ideia. Li boas dezenas de livros (reli vários deles), mas tenho a nítida convicção que faltam muitos. É uma obra tão extensa, que serão poucas as pessoas que se podem gabar de terem lido o Camilo todo.

A internacionalização dá-se em vida ou pós-morte?

Em vida creio que não. Não há, atualmente, uma boa história da literatura europeia que ignore Camilo. Todavia, talvez não tenha um número tão elevado de traduções para várias línguas, o que também é essencial. Um dos objetivos das comemorações deste bicentenário poderia ser investir, através do Instituto Camões, num maior número de traduções de Camilo. No Brasil, Camilo sempre gozou de assinalável popularidade, sendo admirado por escritores da grandeza de Machado de Assis.

“O Amor de Perdição” é a grande ‘bandeira’ de Camilo?

É o romance mais popular, com várias edições em vida do escritor. É um belíssimo livro, muito bem arquitetado, que narra a história de um amor impossível. João Bigotte Chorão dizia que há três grandes tragédias na nossa literatura portuguesa: “A Castro” de António Ferreira; “Frei Luís de Sousa” de Almeida Garrett e “O Amor de Perdição” de Camilo. Ainda hoje um leitor bem preparado lê com muito gosto “O Amor de Perdição”. Por que foi tão popular? É difícil explicar de forma racional. Nós portugueses temos certa inclinação para valorizar essa dimensão passional. Não é por acaso que uma das grandes narrativas míticas do nosso imaginário cultural é a história de Pedro e Inês; ou que a nossa primeira poesia desenvolve o tema do morrer de amor. Ainda por cima, narra-nos uma história complexa, pois Camilo não se limita a narrar a relação de casal de jovens que se amam e veem a sua relação impossibilitada, mas introduz uma terceira personagem, a Mariana, uma rapariga simples, do campo, filha de um ferrador, que se apaixona pelo Simão Botelho, gerando o triângulo amoroso cheio de verdades, de forma muito genuína. Além disso, é uma escrita autobiográfica em que o escritor fala de si, ao falar da história de seu tio Simão Botelho, pois ambos estiveram na mesma prisão.

Uma obra escrita em duas semanas...

Verdade! Camilo referiu que foram os “15 dias mais movimentados da minha vida”. Convém dizer que ele esteve na Cadeia da Relação no Porto por causa do processo de adultério, mais de um ano, e mesmo nessas circunstâncias muito especiais, produziu ativamente vários livros. Um dos mais originais é “Memórias de Cárcere”, onde conta várias histórias entrelaçadas. O “Zé do Telhado” é uma das mais conhecidas, figura popular e mítica, uma forma de Camilo romantizar o nosso ‘Robin dos Bosques’ que roubava aos ricos, e que, depois, acaba a sua vida no Brasil. Não há talvez nenhum livro na literatura portuguesa com tantas adaptações (teatro, cinema). Atingiu a grande popularidade e tocou a sensibilidade nacional. Por exemplo, o realizador Manoel de Oliveira, na versão longa de “O Amor de Perdição”, teve tamanho respeito por Camilo que fez questão de passar para o filme todas as falas dialogadas da obra. Como se fosse um texto sagrado, que não se podia amputar.

Enche-lhe as medidas esta coleção que agora sai à rua?

É uma coleção breve e muito digna, da iniciativa da Editora 'Opera Omnia', patrocinada pela CCDRN (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte) e apoiada por vários municípios, terras de geografia camiliana – Câmaras Municipais de Braga, de Vila do Conde, Viseu, Fafe, Cabeceiras de Basto, Ribeira de Pena, Ponte de Lima, Viana do Castelo, etc. Cada livro, pela história narrada, está assim vinculado a um determinado território, onde depois fazemos o lançamento público de cada obra. Pode despertar novos leitores e até promover o turismo cultural e literário. Todos os livros têm uma generosa introdução explicativa, a pensar num público amplo e interessado. Há também a intenção de que o texto seja editado de forma rigorosa e atenta. Editar Camilo é também um serviço cultural, fomentando os hábitos de leitura e o conhecimento de um dos nossos grandes escritores de sempre.

Qual foi o critério da escolha?

Camilo é um autor muito ligado ao Norte. Não houve um critério cronológico, nem foi necessário, predominando o referido critério geográfico. Posso dizer que é uma edição graficamente muito bonita, de capa dura, ilustrada, um belo objeto gráfico, com títulos bem diversificados: "No Bom Jesus do Monte", "Mistérios de Fafe", "Amor de Perdição", "A Filha do Arcediago", "Maria Moisés", "Eusébio Macário", "A Corja", "A Doida do Candal", "Os Brilhantes do Brasileiro", etc. De modo particular, deixe-me referir que 'No Bom Jesus do Monte' é um livro singular, ancorado num local especial na vida e na obra de Camilo. O romancista visitou o Santuário, pela primeira vez, aos 10 anos. Ao longo da vida, peregrinou diversas vezes ao Bom Jesus, não apenas na busca de uma aproximação ao sagrado, mas também movido por motivos de convívio social e de contacto com a natureza. Sobre as deslocações e permanência no local deixou Camilo vastas referências na sua obra.

Esta coleção camiliana vai-se esgotar com o financiamento?

Uma excelente notícia é que, algumas semanas após a saída do primeiro livro da coleção ("No Bom Jesus do Monte"), o editor já não tinha exemplares desse livro para distribuição por livrarias. E continua a receber o interesse e disponibilidade de vários municípios para se editarem outras obras de Camilo, o que é outro sinal bem positivo. A melhor homenagem que podemos fazer a um escritor, quando comemoramos os 200 anos, é lê-lo. Como professor e investigador de Camilo tenho a convicção íntima de que essa é uma das funções mais nobres: dar Camilo a ler. Sinto que muitos leitores podem ter vontade de ler Camilo pela primeira vez e assim se tornarem cidadãos que passam a conhecer melhor a sua língua, o seu país e a sua cultura. Não conhecer e admirar Camilo é ter uma bagagem cultural e literária muito reduzida. É como ser inglês e não conhecer Shakespeare; ser espanhol sem ter lido Cervantes; ser francês e ignorar Balzac.

Era expectável o fim da vida de Camilo?

Camilo teve uma vida muito intensa e com momentos particularmente dramáticos. Para quem lê a obra com atenção, ele fala de si amiúde, até



do tema suicídio em vários momentos. Quer na escrita dos romances, quer nas cartas, queixava-se muito dos problemas de saúde. O suicídio parece ser uma tragédia adivinhada. Aumentarem os problemas de saúde e sentir perder a visão... Depois de muitas tentativas frustradas para resolver o problema, recebe um prestigiado oftalmologista em Seide. O médico desenganou-o. Mal o médico descia as escadas, Camilo pegava no revólver e suicidava-se.

Do que conhece de Camilo ainda consegue ganhar espanto?

Sempre! Mesmo quando releio uma obra já conhecida. Um grande escritor tem esse poder de surpresa, sobretudo para um leitor atento. Nunca

é igual ou previsível. Diante da genialidade sentimo-nos tocados. Sinto surpresa e admiração a vários níveis – o uso ímpar da língua, a notável força de imaginação no ato de contar histórias, o poder de criar cenários e atmosferas, enfim, a poderosa capacidade de representar Portugal, que tão bem conhecia, num vastíssimo e vivo arquivo documental. Em Camilo, Portugal pode ver-se ao espelho, mesmo o Portugal de hoje. E isso é admirável, seja num grande romance, seja em pequenas narrativas (contos), que são verdadeiras obras-primas em qualquer país. Enfim, há sempre um Camilo que nos surpreende, que nos deixa seduzidos. Afinal, um grande escritor nunca perde o brilho. Italo Calvino dizia, justamente, que os grandes clássicos são aqueles escritores que nunca deixam de nos espantar.

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA

E: geral@refrivia.pt

T: 253 624 265

(chamadas p/ rede fixa nacional)



www.refrivia.pt



Presidente foi orador convidado

RIO NA UCRÂNIA A ESTREITAR RELAÇÕES ENTRE JOVENS PORTUGUESES E UCRANIANOS

TEXTO: Ricardo Moura

Num tempo com a guerra sem fim à vista, o presidente da Câmara Municipal de Braga esteve na cidade de Lviv onde participou, como orador convidado, na primeira edição do Enlargement CEMP, encontro que reuniu perto de meia centena de jovens portugueses e ucranianos com o objetivo de debater o futuro da União Europeia.

Ricardo Rio destacou a importância desta iniciativa justificando-a pelo contexto em que vivemos: “em momentos de grande incerteza, a cooperação entre territórios e a participação ativa da juventude são fundamentais para reforçar os valores de solidariedade, liberdade e democracia que definem a União Europeia”.

Inspirado no Summer CEMP, organizado desde 2017 pela representação da Comissão Europeia em Portugal, este novo formato decorreu, pela primeira vez, fora de território português, assinalando simbolicamente os 40 anos da assinatura do tratado de adesão de Portugal à Comunidade Económica Europeia.

Durante três dias, cerca de 40 jovens, 20 de Portugal e 20 da Ucrânia, debateram temas como o alargamento da União Europeia, a segurança e defesa comuns, a cidadania europeia, a competitividade e a solidariedade no espaço europeu.

ALICERCES EUROPEUS

Na sessão dedicada ao papel das cidades na construção europeia, Ricardo Rio integrou um painel juntamente com Andriy Sadovyi, presidente da Câmara de Lviv, e Andriy Moskalenko, vice-presidente. A sessão contou, também, com a presença da Embaixadora da Ucrânia em Portugal, Maryna Mykhailenko, de Sofia Moreira de Sousa, responsável da delegação da União Europeia em Portugal, Luís Alves, diretor da Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação, e de outros responsáveis da União Europeia.

Na ótica do presidente da Câmara de Braga, a participação no Enlargement

CEmp foi um sinal da relevância das cidades na construção do projeto europeu: “em momentos de grande incerteza, a cooperação entre territórios e a participação ativa da juventude são fundamentais para reforçar os valores de solidariedade, liberdade e democracia que definem a União Europeia”.

BRAGA E LVIV DE BRAÇO DADO

Durante esta visita a Lviv, Ricardo Rio foi recebido nos Paços do Concelho pelo presidente da Câmara Municipal, Andriy Sadovyi, ocasião em que ambos tiveram oportunidade de aprofundar laços institucionais e partilhar boas práticas de governação local, destacando a importância da cooperação entre cidades no atual contexto europeu.

Nesse encaixe, o autarca bracarense recordou que “desde o primeiro momento da invasão da Rússia”, o município de Braga foi solidário com a Ucrânia e, em particular, com a cidade irmã, Ivano-Frankivsk: “Braga respondeu com ações concretas, organizando o envio de autocarros de evacuação, acolhendo crianças ucranianas num campo de férias solidário, promovendo sessões públicas de apoio e criando um espaço dedicado à literatura ucraniana na nossa biblioteca municipal.

PAZ COMO COMPROMISSO

Estas ações, desenvolvidas em parceria com a comunidade luso-ucraniana, com a Embaixada da Ucrânia e com redes europeias como o Comité das Regiões ou a Eurocities, “traduzem bem o nosso compromisso com a paz, a solidariedade e a integração, valores fundamentais para o projeto europeu que defendemos”, concluiu.

Organizado pela Agência Erasmus+ em articulação com a Câmara Municipal de Lviv e com o apoio da Representação da Comissão Europeia em Portugal, o Enlargement CEMP integrou debates, workshops e visitas culturais, sublinhando o papel transformador da União Europeia, tanto para os Estados-Membros como para os países candidatos.



não deite tudo por água abaixo

O ESGOTO DOMÉSTICO NÃO É O CAIXOTE DO LIXO!

Ao despejar resíduos no ralo do lava-loiça ou na sanita está a dificultar o processo de tratamento de águas residuais.



Não seja
responsável por

- + ENTUPIMENTOS
- + INUNDAÇÕES
- + CUSTOS DE MANUTENÇÃO
- + TEMPO DE TRATAMENTO

NÃO DESPEJAR NO RALO E NA SANITA



TOALHITAS



CABELOS



FIO DENTÁRIO



PRESERVATIVOS



CIGARROS



PENSOS RÁPIDOS
E LIGADURAS



PENSOS HIGIÊNICOS
E TAMPÕES



ALGODÃO E
COTONETES



LÂMINAS DE
BARBEAR



RESTOS
DE COMIDA



ÓLEOS
ALIMENTARES



MEDICAMENTOS

DESTINO CORRETO

LIXO COMUM

BIORRESÍDUOS
(balde castanho)

OLEÃO
(pontos de recolha adequados)

Entregar na FARMÁCIA



www.agere.pt

253 205 000

Chamada para a rede fixa nacional

808 205 000

Chamada de valor acrescentado



 **agere**

*Cuidar da água
começa em sua casa!*



move.pt



No minho e na habitação nós temos solução!

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



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!

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

move.pt

Obra celebra a passagem dos 150 anos da chegada do comboio a Braga

JOAQUIM DA SILVA GOMES LANÇA 3.ª EDIÇÃO DA OBRA ‘BRAGA E OS CAMINHOS DE FERRO’ EM HOMENAGEM AO PAI

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Braga e os Caminhos de Ferro’ é a mais recente obra da autoria de Joaquim da Silva Gomes, professor e escritor, lançada, em junho último, numa 3.ª edição a fim de comemorar os 150 anos da chegada do comboio a Braga. Tal como as anteriores, também esta é uma edição “muito especial” pela “celebração dos 150 anos da chegada do comboio a Braga”, mas também porque é com ela que o autor presta homenagem ao pai, recentemente falecido e antigo ferroviário.

“O que mais motivou a escrita desta obra foi o gosto pelos caminhos de ferro, que advém do meu pai, Mário da Silva Gomes”, explicou à Revista SIM, Joaquim da Silva Gomes, frisando que o pai teve duas paixões na vida: a família e, depois, os comboios. “O meu pai foi ferroviário durante 40 anos no Alentejo e depois nas estações de Campanhã, de Braga e de Nine. As viagens daqui ao Alentejo, há 40 anos, demoravam quase um dia! Mas em 40 anos de trabalho nunca faltou um dia ao serviço”, elogia.

“Nos tempos livres, dedicava-se a arranjar os jardins das estações: a estação de Braga e a estação de Nine receberam muitos prémios nacionais. Os diplomas que recebia, o meu pai não os queria, entregava-os às estações ferroviárias. Era um ferroviário dedicado, sem dúvida”, confessa o autor. “A partir dos meus dez anos passei a frequentar quase diariamente o ramal de Braga, conheço por isso muito bem estas paragens e até chegava a contar as travessas em madeira que davam suporte aos carris! O típico cheiro das linhas de caminhos de ferro é-me familiar”.

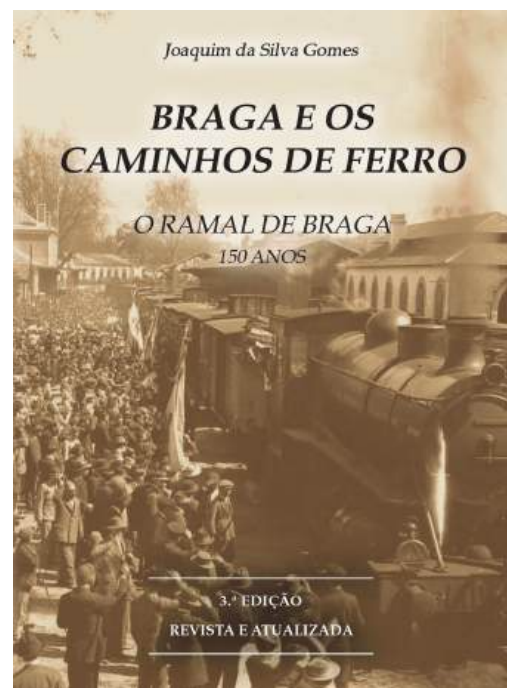
Joaquim da Silva Gomes, especialista em investigação histórica, indica que “há 150 anos, a cidade de Braga apresentava um carácter marcadamente rural. Era habitual ver pelas ruas da cidade carros de bois, burros e cavalos a carregarem mercadorias essenciais como batatas, milho, vinho e lenha”. O certo é que a chegada do comboio a Braga “foi de tal relevância que as repartições públicas da cidade receberam autorização para encerrar ao público, permitindo que todos pudessem presenciar tão notável acontecimento”, tendo, inclusive, sido o rei D. Luís, que a 20 de maio 1875 presidiu à cerimónia inaugurativa do ramal de Braga. Após a chegada do comboio a Braga, os transportes existentes na cidade e na região tiveram de ser alterados e adaptados aos novos tempos de modernidade.



A grande área metropolitana de Braga por ferrovia ficou por concretizar

Joaquim da Silva Gomes diz que os projetos que estavam previstos acabaram por não se realizar, impedindo que Braga se tornasse numa das áreas metropolitanas mais importantes da Península Ibérica. Entre os projetos constava 1.º O caminho de ferro do Vale do Cávado que deveria seguir ao longo deste vale, desde Esposende a Vila Real, o 2.º O caminho do Vale do Ave, que deveria começar na foz do rio, em Vila do Conde e seguir pela linha do Bougado até Celorico de Basto e, ainda, o 3.º, cuja linha começaria em Vizela, na linha do Vale do Ave até à linha do Vale do Cávado – podendo esta ser prolongada para sul até ao Douro e para norte até Valença.

Num dos projetos seria construída uma estação em Briteiros, ao quilómetro 12,78, com vista a ligar Braga a Guimarães – algo de que muito se fala hoje como uma necessidade. Considerando a ferrovia como “a maior obra do Estado” no século XIX, Joaquim da Silva Gomes está já a preparar os 150 anos da chegada do comboio a Barcelos, que ocorreu precisamente a 21 de outubro de 1877.



M & COSTAS[®]

FESTIVAL AUTOMÓVEL

TODOS OS CARROS. TODAS AS OFERTAS. UM SÓ LUGAR!

26 A 28 SETEMBRO

MULTIUSOS DE GUIMARÃES



**+200 VIATURAS NOVAS/SEMI-NOVAS
+9 MARCAS | DESCONTOS ATÉ 12.000€**

ENTRADA GRATUITA

SAIBA MAIS



Cristina Noita

SAÚDE CAPILAR

BELEZA QUE NASCE DO CUIDAR



Raquel Gonçalves licenciada em Enfermagem, com diferenciação em Estética Avançada e Terapia Capilar, alia conhecimento a tecnologia de última geração para oferecer uma abordagem única e personalizada.

A missão é clara: ajudar cada cliente a compreender a fundo a saúde da pele e do couro cabeludo. A verdadeira beleza surge quando equilibramos saúde, bem-estar e autoestima.

CONSULTA DE AVALIAÇÃO CAPILAR

Conhecer a saúde do cabelo é o primeiro passo para transformá-lo! O cabelo é um reflexo direto da nossa saúde e autoestima. A Consulta de Avaliação Capilar é um momento exclusivo em que dedicamos tempo para compreender a fundo a realidade de cada cliente.

Nesta consulta, são avaliados hábitos capilares, histórico de saúde, estilo de vida e necessidades específicas.

Através da tecnologia avançada, realizamos uma análise detalhada do couro cabeludo, que nos permite identificar desequilíbrios, diagnosticar com precisão e propor soluções personalizadas.

- Avaliação completa do couro cabeludo
- Identificação das causas reais das disfunções
- Diagnóstico tecnológico
- Proposta de plano de tratamento 100% personalizado
- Acompanhamento contínuo para garantir resultados

Mais do que um diagnóstico, esta consulta é o início de um verdadeiro processo de transformação capilar.

SAÚDE DO COURO CABELUDO: A BASE DA SAÚDE CAPILAR

Um cabelo bonito e saudável começa no couro cabeludo. Este tecido desempenha um papel fundamental na nutrição, crescimento e proteção dos fios. Quando ocorre algum desequilíbrio, as consequências tornam-se visíveis: queda acentuada, fios enfraquecidos, oleosidade excessiva, descamação ou até alterações de densidade.

Quando este é afetado por fatores como stress, alterações hormonais, genética, nutrição inadequada ou até agressões externas (química e poluição), surgem as disfunções capilares. Por isso, compreender as disfunções do couro cabeludo é essencial, para propor soluções eficazes.

As disfunções mais comuns:

• Queda Capilar

A queda que é muitas vezes um sinal de que o couro cabeludo precisa de cuidados específicos.

• Falta de Densidade

Quando os fios começam a nascer cada vez mais finos e frágeis, o cabelo perde volume e vitalidade.

• Oleosidade Excessiva

Embora seja essencial para proteger e nutrir o couro cabeludo, o excesso cria desconforto, favorece irritações e até pode agravar a queda.

• Caspa

O desequilíbrio do microbioma do couro cabeludo pode levar à descamação, prurido e irritação.

• Sensibilidade

Prurido, ardor e dor são sinais de que o couro cabeludo não está bem. Muitas vezes, o problema está na barreira cutânea fragilizada ou em agressões externas acumuladas.



Cuidar do cabelo começa pela raiz: O conhecimento é o primeiro passo para alcançar resultados duradouros.

Os tratamentos realizados têm como objetivo manter o equilíbrio do couro cabeludo, fortalecer e devolver vitalidade ao cabelo. Mais do que que procedimentos estéticos, oferecemos protocolos terapêuticos com uma abordagem integrativa, com ciência na personalização e na excelência dos resultados.

As nossas soluções incluem:

• Terapia Capilar

Argilas que estão presentes em alguns dos nossos protocolos, massas terapêuticas, cosméticos adequados, alta frequência, são utilizados para: Purificar o couro cabeludo, controlar a oleosidade, desinflamar, reequilibrar o microbioma.

Proporcionam uma experiência completa. Um verdadeiro reset para o couro cabeludo.

• Microagulhamento Capilar

Uma técnica que estimula processos de regeneração do couro cabeludo. Através do uso de microagulhas, desencadeamos uma resposta inflamatória controlada, estando inserido em diversos protocolos de tratamento, o microagulhamento tem como objetivo melhorar a circulação sanguínea, acelerar o processo de renovação celular e aumentar a absorção de princípios ativos no couro cabeludo, promovendo um ambiente propício para a saúde dos fios.

• Eletroporação Transdérmica com Sistema Meso-Chip

Não invasivo e sem agulhas, permite a penetração de ativos específicos diretamente nas camadas mais profundas do couro cabeludo. Utilizamos ativos como vitaminas, aminoácidos, fatores de crescimento, cada um destes pensado para obter os melhores resultados na saúde capilar.

• Dispositivo PhotoLaser

Sistema de última geração que combina num mesmo dispositivo a fototerapia LED com a terapia laser (LLLT) no mesmo campo eletromagnético pulsado para travar a queda capilar, estimular o crescimento do cabelo e melhorar o estado do couro cabeludo. Utilizado como complemento em muitos protocolos realizados.

• Protocolo de Regeneração Capilar: Diga Adeus à Queda!

Para muitas pessoas, ver o cabelo a cair dia após dia, traz insegurança e compromete a autoestima. Mas a ciência mostra-nos que, quando atuamos cedo, é possível travar este processo e recuperar a densidade perdida.

O Protocolo de Regeneração Capilar é uma abordagem exclusiva pensada para quem não quer deixar a queda avançar. Mais do que um tratamento, é um plano completo, que combina diferentes técnicas de estimulação, regeneração e nutrição do couro cabeludo.

- Estimula os folículos
- Reduz a queda e fortalece os fios existentes
- Promove a regeneração celular e o crescimento saudável
- Devolve densidade, brilho e vitalidade

Este protocolo alia tecnologia, ativos de elevada performance e técnicas avançadas para criar condições ideais de crescimento. Cada sessão é adaptada à realidade de cada cliente, garantindo resultados visíveis e sustentados.

Não permita que a queda capilar defina a sua imagem. Diga adeus à queda e dê as boas-vindas a um cabelo mais forte, denso e cheio de vida.



CONSULTA DE SKINCARE: O PRIMEIRO PASSO PARA UMA PELE SAUDÁVEL



Cuidar da pele vai muito além de aplicar produtos e esperar por resultados milagrosos. Cada pele é única e merece atenção personalizada. A Consulta de Skincare é o momento em que analisamos profundamente a pele, identificamos as reais necessidades e criamos um plano de cuidados ajustado ao dia a dia.

IDEAL PARA QUEM:

- Quer conhecer o seu tipo de pele e compreender como ela se comporta.
- Procura uma rotina de Skincare eficaz e adaptada à sua realidade.
- Deseja aprender a escolher cosméticos com critério.

O que acontece durante a consulta?

Com recurso a diagnóstico da enfermeira Raquel e a uma tecnologia avançada, é avaliada a sua pele em detalhe e explicada as suas necessidades específicas e construímos uma rotina de cuidados personalizada, simples de seguir, segura e com resultados visíveis.

Porque faz toda a diferença?

- Permite identificar desidratação, sensibilidade, oleosidade, pigmentação ou sinais de envelhecimento precoce.
- Garante que cada tratamento facial realizado posteriormente parte de uma base sólida e eficaz.
- Transforma a forma como cuida da pele, dando-lhe autonomia e confiança para manter resultados a longo prazo.

Cada pele tem a sua história. A sua merece cuidados feitos à medida, com planos pensados para si.

TRATAMENTOS FACIAIS PERSONALIZADOS

Após a avaliação, desenvolvemos protocolos faciais adaptados às necessidades de cada cliente, recorrendo a cosméticos de elevada qualidade e técnicas avançadas que garantem resultados eficazes, visíveis e duradouros.

Entre as nossas soluções, de hidratação profunda, luminosidade, regeneração, rejuvenescimento, despigmentantes, de acne e cicatrizes— todos, pensados para devolver equilíbrio, vitalidade à pele e o cuidado que necessita, destacam-se os tratamentos:

- Microagulhamento Facial- Microperfurações que estimulam o colagénio e a elastina e ainda potenciam a entrega de princípios ativos para revitalizar a pele.
- Eletroporação Transdérmica com Sistema de Meso-Chip- Tecnologia de penetração transdérmica não invasiva de libertação de princípios ativos com a otimização da taxa de absorção dos mesmos.
- Peelings Químicos- Tratamentos que promovem a renovação celular da pele para revelar uma textura mais uniforme e luminosa.
- Exossomas- Tecnologia regenerativa inovadora que melhora a qualidade da pele, reforça a sua barreira natural, com o resultado de uma pele revitalizada, protegida e visivelmente rejuvenescida. Potencia outros procedimentos.
- Bridal Radiance- Protocolo exclusivo pensado especialmente para noivas, tornando o dia ainda mais especial e também para quem se prepara para momentos únicos - como casamentos, sessões fotográficas ou eventos especiais, onde o brilho natural e a perfeição da pele fazem toda a diferença.



O segredo?

Utilizamos, um complexo revitalizante com mais de 45 princípios ativos essenciais, incluindo ácido hialurônico, vitaminas, aminoácidos, minerais, coenzimas e antioxidantes. Proporciona uma pele luminosa, hidratada e com um aspeto naturalmente saudável, ideal para preparar a pele para receber a maquilhagem e dar um acabamento perfeito e confiante.

Mais do que tratamentos, criamos experiências transformadoras.

A ciência e a cosmética de excelência unem-se para revelar a melhor versão da sua pele.

OLHAR E SORRISO: O PODER DOS DETALHES

A Arte de Rejuvenescer o Olhar:

A zona do contorno ocular é uma zona delicada e a primeira a revelar sinais de cansaço e envelhecimento. Rugas, bolsas, olheiras e perda de firmeza transformam a expressão e denunciam o cansaço.

O protocolo atua de forma completa: repara, descongestiona, reafirma, suaviza e devolve luminosidade ao olhar.

Aliados ao procedimento, os óculos de pressoterapia ocular transformam a experiência num momento sensorial e profundamente eficaz:

- **Massagem de pressão por ar** – favorece a drenagem ativando o sistema linfático da zona, reduz as bolsas ao redor dos olhos e elimina toxinas.
- **Massagem térmica** – melhora a circulação, alivia tensões, reduzindo o stress e favorece a absorção dos ativos.
- **Massagem por vibração** – estimula a musculatura periocular, reduzindo a sensação de fadiga e proporcionando uma sensação de calma e relaxamento.

Com ativos específicos, este tratamento melhora a oxigenação e circulação da pele, clareia a zona das olheiras e reduz bolsas e rugas desde as primeiras sessões.

PERFECT LIPS: HIDRATAÇÃO, BRILHO E VITALIDADE

Os lábios são uma das zonas mais sensíveis e frágeis do rosto, perdendo facilmente a hidratação e vitalidade. O procedimento Perfect Lips, realizado pela enfermeira Raquel devolve suavidade e luminosidade, proporcionando lábios mais saudáveis, cheios de vida e mais jovens.

Mais do que redefinir, Perfect Lips é um tratamento avançado que aposta na hidratação profunda e na vitalidade, criando um efeito gloss subtil e elegante, que realça a beleza única de cada um.

A fórmula para os lábios perfeitos?

Combina microagulhamento e ativos como o ácido hialurónico e vitaminas. As microperfurações facilitam a penetração de todos os ativos nas camadas mais profundas dos lábios e ainda estimula a produção de colagénio, obtendo resultados que muitas vezes não são possíveis de alcançar, apenas com hidratantes labiais.

O resultado?



- Hidratação intensa e prolongada
- Brilho saudável com efeito gloss
- Efeito de volume natural
- Lábios revitalizados e com mais vitalidade . Rejuvenescimento visível
- Suavização de linhas finas

Um sorriso com lábios luminosos e hidratados é a moldura perfeita da sua autoestima.



Cristina Moita
SAÚDE CAPILAR

Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

 [cristinamoitacabeleireiros](#)
 [cristinamoita.cabeleireiros](#)

Investimento de 7 milhões de euros

‘BIO-MEDTECH HUB’ VAI CRIAR MAIS DE 100 POSTOS DE TRABALHO EM BRAGA

TEXTO: Ricardo Moura

A instalar junto ao Fórum Braga, o ‘Bio-MedTech Hub’ promete ser mais uma estrutura inovadora de conhecimento para a cidade bracarense. As obras arrancam no próximo ano – entrada em funcionamento previsto para 2028 – onde podemos observar 22 laboratórios e mais de 100 novos postos de trabalho altamente qualificados garantidos. Este projeto foi possível à luz de uma candidatura ao Programa Regional NORTE 2030. Estamos a descrever uma infraestrutura tecnológica estruturante, liderada pela ‘InvestBraga’, através da ‘Startup Braga’, cujo investimento global ronda os 7 milhões de euros – dos quais 65% serão financiados por fundos comunitários e 35% assegurados pelo município de Braga.

Braga acaba de dar mais um passo decisivo no reforço da sua posição enquanto cidade de inovação e conhecimento. Após a aprovação da candidatura, a ‘Bio-MedTech Hub’, começa a ser erguida no próximo ano com 2028 como horizonte de caruração.

Para o presidente da Câmara de Braga, este é um “projeto essencial para a afirmação da cidade enquanto referência internacional na economia do futuro”. Sem se deter, Ricardo Rio acrescentou “com o ‘Bio-MedTech Hub’, e após a atribuição do título ‘Rising Innovative City’ pelo Conselho Europeu de Inovação, no âmbito do prémio Capital Europeia da Inovação 2025, Braga prepara-se para consolidar a sua posição como polo europeu de inovação em ciências da vida e da saúde, atraindo investimento, talento e empresas de alto valor acrescentado”.

REFORÇO NA INOVAÇÃO

Este Centro de Valorização e Transferência Tecnológica (CVTT) “made in Braga”, e aberto a projetos “invented in Braga”, terá mais de 5.000 m² distribuídos por três pisos e estará vocacionado para apoiar investigação aplicada, desenvolvimento tecnológico e incubação de ‘startups deeptech’ nas áreas da biotecnologia, bioengenharia e medicina.

EMPRESAS JÁ MOSTRARAM INTERESSE

Este investimento irá contar com 22 espaços laboratoriais (incluindo quatro laboratórios especializados em Microscopia, Microbiologia, Biologia Molecular e Cultura Celular), 16 escritórios, 6 salas de reunião (62 lugares) e um auditório com capacidade para 144 pessoas, criando condições para a instalação de cerca de 110 postos de trabalho altamente qualificados.

Além da componente física, o ‘Bio-MedTech Hub’ disponibiliza serviços técnicos e especializados, tais como o acesso a equipamentos avançados (microscopia, cultura celular, realidade virtual aplicada à saúde, entre outros); o acompanhamento técnico em regulamentação, certificação, propriedade intelectual, I&D laboratorial e prototipagem; a ligação a redes internacionais de conhecimento, ensaios clínicos e investigação aplicada; e a interação direta com investidores e entidades do setor das ciências da vida e da saúde.

Mais de 20 empresas já manifestaram formalmente interesse em integrar o ‘Hub’ como residentes, beneficiando da sua oferta tecnológica e colaborativa, bem como da ligação a parceiros estratégicos e redes internacionais.

ROBUSTOS PARCEIROS ESTRATÉGICOS

No role dos interessados, destacam-se startups de referência no panorama nacional e europeu, como a ‘RUBYNanomed’, ‘PeekMed’, ‘BestHealth4U’ e ‘AI4MedImaging’ – quatro das 16 empresas portuguesas já financiadas pelo ‘EIC Accelerator’, programa da Comissão Europeia que apoia startups inovadoras com forte potencial de impacto global.

O projeto reúne um consórcio robusto de parceiros estratégicos, incluindo a Universidade do Minho (através de Centro de Investigação como o ICVS, CEB, CQ-UM e CMEMS), o 2CA – Centro Clínico Académico de Braga, o INL – Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia, o IPCA, o CCG/ZGDV, a P-BIO e várias empresas de base tecnológica e conhecimento intensivo.



BRAGA

7-9 NOV
2025

Brick

Fan Event

A MAIOR EXPOSIÇÃO IBÉRICA
DE CONSTRUÇÕES COM PEÇAS



Bilhetes à venda no FORUM BRAGA e em [MEOBLUETICKET.PT](https://mEOBLUETICKET.PT)

Organização



Parceiro Mobilidade



Parceiro Tecnológico



Parceiros



Media Partners



BILHETES

ATÉ AOS 3 ANOS: GRATUITO
DOS 4 AOS 10 ANOS: 2 €
11 ANOS OU MAIS: 3,5 €



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 excecional, privilegiando pequenos produtores com propostas únicas e uma relação qualidade preço imbatível.

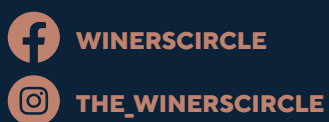
Organizamos eventos na loja, promovemos encontros com produtores, formações e provas para curiosos e apaixonados. E agora, com a nossa loja online renovada, fazemos chegar os melhores vinhos a todos os cantos de Portugal e do mundo.

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)



No trabalho discográfico do músico intitula-se 'Malva Globo' e estará em breve disponível ao público

THEATRO CIRCO ESGOTOU PARA APLAUDIR NOVO DISCO DE DANIEL PEREIRA CRISTO

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

O Teatro Circo esgotou e vibrou ao toque das novas músicas do artista bracarense Daniel Pereira Cristo, que apresentou, recentemente, em estreia oficial, o novo trabalho *Malva Globo*.

O concerto arrancou de forma mais intimista, com Daniel Pereira Cristo sozinho em palco, tocando e cantando canções dos seus primeiros álbuns (com o cavaquinho, a viola braguesa e a guitarra de 12 cordas) – *Cavaquinho Cantado* (2017, distinguido com o Prémio Carlos Paredes 2018) e *De Pernas para o Ar* (2022), ambos lançados também num Teatro Circo que esteve sempre esgotado. Pelo meio das canções, o músico contou algumas das histórias do seu percurso a solo, iniciado há uma década.

Zeca Afonso, Fausto, José Mário Branco e Sérgio Godinho foram alguns dos mais brilhantes cantautores portugueses que Daniel Pereira Cristo quis também homenagear neste espetáculo.

A segunda parte do concerto contou já com Tiago Simões, no piano, João Dantas Ferreira no acordeão eletrónico e Carolina Gomes na percussão, com atenção virada para o novo trabalho discográfico *Malva Globo*. "Trata-se de um trabalho diverso em estilos, marcado por convidados de exceção e por uma visão que projeta os instrumentos tradicionais para a contemporaneidade, através do meu olhar e sentir", refere Daniel Pereira Cristo. Neste novo disco, as músicas são todas da sua autoria, bem como grande parte das letras, que contam também com três de Tiago Torres da Silva e uma de António Durães.

O palco recebeu nomes de luxo: Pedro Joia na guitarra, o cantautor açoriano Zeca Medeiros, o grupo brasileiro Couple Coffee (Luanda Cozetti na voz e Norton Daiello no baixo) e, da Galiza, Anxo Pintos (sanfona) e Begoña Riobó (violino), da escola ETrad de Vigo e da Orquestra Folk Galega Son-deSeu, com quem Pereira Cristo costuma colaborar.

"Foi um concerto único e memorável"

"Este foi um concerto único e memorável, que abre novos e promissores caminhos para a minha música cantautor", sublinha Daniel Pereira Cristo.

A direção artística foi uma vez mais de Hélder Costa e o trabalho discográfico ficará disponível em breve, em formato físico (CD e vinil) e nas plataformas de *streaming*.

Na entrevista à *Revista SIM*, realizada em julho último, o cantautor bracarense, Daniel Pereira Cristo, destacou que "o grande objetivo deste disco é o de criar pontes com vários estilos musicais, com as mais diversas gerações de artistas e os seus diferentes públicos, com vista a valorizar a Música Portuguesa e mostrar que as nossas sonoridades de raiz podem fazer sentido na contemporaneidade".

Refira-se, ainda, que o projeto *Malva Globo* conta com o apoio à Criação e Edição da Direção Geral das Artes, englobando uma dimensão pedagógica de levar a diversidade da música, instrumentos, ritmos e sonoridades tradicionais às universidades, conservatórios, escolas e centros de dia – "com vista à preservação e divulgação da nossa cultura e instrumentos de raiz".



LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

Já abriu em Braga

**A FUSÃO ÍTALO-MEDITERRÂNICA
QUE CONQUISTA CORAÇÕES**



ESTAMOS AL DENTE EM:

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



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.



Grupo Pharmc

Farmácia Lameações Farmácia Adaúfe Farmácia Mercado

Venha celebrar mais um **Aniversário** connosco!

De 22 a 28 de Setembro

Até **35** %
Desconto

Setembro é um mês especial para nós: celebramos mais um aniversário ao lado das pessoas que todos os dias confiam em nós. Mais do que uma data, é um momento de proximidade e de partilha!

Ao longo do ano, trabalhamos com um objetivo simples: estar sempre presentes para si, com dedicação e confiança.

No nosso aniversário, queremos reforçar essa promessa — continuar a cuidar de si. Convidámo-lo a celebrar connosco, porque uma farmácia não é apenas um espaço de saúde: é um lugar de encontro, apoio e de relações que perduram.

E é graças a si que esta história continua a ser escrita todos os dias. Obrigada!





Grupo Pharmc

 Farmácia **Lamações**

Av. Dr António Palha nº27, 4715-213
Lamações, Braga
253 248 860

 Farmácia **Mercado**

Rua Mercado Municipal, nº33, 4720-086
Amares, Braga
253 377 760

 Farmácia **Adaúfe**

Av. Imaculada Conceição, nº 168, 4710-820
Adaúfe, Braga
253 679 121





JÁ ABRIU NA RUA 25 DE ABRIL
C. C. GRANJINHOS



Uma boutique que se destaca pela comercialização das melhores marcas e tendências, proporcionando estilo e confiança.

Um ponto de encontro entre qualidade e moda, valorizando a identidade de cada mulher.

“A Maria Rosa” pretende ser a preferência e a referência no mercado da moda feminina e levar o conforto e estilo além fronteiras. Inspira mulheres a expressarem a sua personalidade com o seu design de moda e acessórios.

“A Maria Rosa” rege-se pela transparência ética, profissionalismo, honestidade e empatia.



MARCAS:

• Imperial • Dixie • Gaudi • Denny Rose • Ferrache • Silvian Heach • Vicolo • Twinset Attitude • Silvina Campos • Steve Madden • Emanuélle Vee



 MARIAROSA

SIGA-NOS



Rua 25 de Abril
Centro C.dos Granjinhos loja 534,
4700-912 Braga



EXCELÊNCIA EM MEDICINA DENTÁRIA

Como Surgiu a Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz, atualmente Prevage?

A clínica começou no Largo de São Francisco, mas rapidamente percebemos que tínhamos de procurar um espaço mais amplo. Mentemo-nos há 21 anos nesta localização, agora renovada. Ao longo dos 23 anos de Clínica, houve sempre re-estruturações na sede de forma suprir as necessidades dos pacientes e as normativas higio-sanitárias vigentes, visando sempre servir mais e melhor.

Nesse sentido o foco na formação académica, investigação e parcerias Clínicas, Científicas e com malha empresarial Nacional e Internacional foi uma das pedras basulares deste projeto contínuo. Progressivamente foram se estreitando correlações que permitiram servir o paciente de uma forma “única” mas em simultâneo, validada, clínica e cientificamente em vários pontos do Mundo, que hoje possibilitam que o nosso paciente seja atendido praticamente em qualquer região de Portugal e mesmo fora de Portugal (Espanha, Brasil, França, Itália, entre outros...).

A busca da excelência começa nos ensinamentos que nos transmitiram e nas unidades de investigação que integramos. O berço como Médica Dentista e Professora Universitária na Faculdade de Medicina dentária da Universidade do Porto foi -me dado pelos Mestres Professora Doutora Purificação Tavares, Professor Doutor Américo dos Santos Afonso, Professor Doutor Armandino Alves, Professor Doutor António Felino (In memoriam), Professor Doutor João Carlos Pinho, Mestre João Pimenta, Mestre Paula Macedo, Dr. Luis Tovim, Dr. Levy Rau.

A excelência na unidade de investigação foi-me transmitida pelo Professor Doutor Mário Vaz quando me convidou para integrar a Unidade de Investigação de Biomecânica da LAETA do INEGI da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.



A ligação ao meio Universitário com a Universidade do Minho e Florianópolis (Cláudia Volpato, Bruno Melo, Levy Rau) mantem-se ao longo dos anos e expandindo-se com as Universidades de Coimbra (Sandra Carvalho), Santiago de Compostela (Mercedes Gallas), Universidade de Granada (Pablo Galindo), Universidade de São Paulo (Paulo César), Universidade de Chieti-Pescara (Adriano Piatelli), Universidade de Zurique (Mutlu Ozcan), Universidade Católica (Tiago Borges).

Tal como numa construção, os alicerces são a base...

Procuramos ter parcerias empresariais e aplicar materiais bem alicerçados para satisfazermos a nossa máxima “O seu sorriso é a nossa satisfação”. Assim, Paula Vaz é Opinion Leader das

empresas de implantes Implacil®, Klockner®, Nobelbiocare®, Dentsply Sirona® e faz investigação há vários anos para a ISDIN®, Voco®, Lasermag, CGC Genetics, atualmente UNILABS em conjunto com os diversos parceiros referidos.

Sustentados com o apoio contabilístico de José Ferreira da Empresa de Contabilidade Domingos Afonso, Lda.

Congratulamo-nos por manter acordos/parcerias há anos que destacamos com Cruz Vermelha Portuguesa, a Casa de Trás os Montes e Alto Douro em Braga, o SAMS Quadros, a Clínica Médica de Santo António, a CARCLASSE e empresas do grupo lideradas pelo empresário Domingos Névoa, a BRAGAPARQUES e empresas do grupo lideradas pelo empresário Manuel Rodrigues Serino.



253 218 532
consultas@paulavaz.com.pt
 Rua do Carmo 11, 1º andar, sala 3
 4700-309 Braga
 HORÁRIO:
 Segunda a Sexta / 9h30 - 19h



Evento realiza-se nos dias 19, 20 e 21 de setembro na Quinta do Carvalho, em Gualtar

BRAGA VAI ASSINALAR PAZ NA FLORESTA COM EVENTO DE 3 DIAS

Braga recebe o 'Florest Rock', que se realiza na Quinta do Carvalho, em Gualtar, nas proximidades da Universidade do Minho. Esta 'Festa da Paz' junta música, cultura e natureza, depois de uma época de incêndios que este ano consumiu a floresta nacional.

Trata-se de uma grande celebração cultural e musical, que reunirá artistas, famílias, juventude e atividades desportivas num só espaço, para assinalar o final do verão na cidade de Braga - Capital Portuguesa da Cultura 2025, que será objeto de gravação de um programa televisivo brasileiro, precisamente no fim de semana que antecede ao outono.

"A chama da vida tem de prevalecer sobre o fogo da destruição. A floresta é o palco da paz. Sem floresta, não há futuro. Sem paz, não há humanidade", sublinha Renato Augusto Pimentel, diretor-geral do 'Florest Rock', que tem como embaixadores o conhecido empresário e ex-jogador de futebol Jorge Silva e o famoso ator brasileiro Kadu Moliterno, que participou em mais de 30 novelas da Globo.

Tributo à Rita Lee, tasquinhas e parque de campismo

O 'Florest Rock - A Festa da Paz' promete três dias memoráveis. O evento abre no dia 19 de setembro com uma Caminhada da Paz, cuja concentração está marcada para a Junta de Freguesia de Gualtar (17 horas). A chegada ao Monte Sunset coincidirá com o início da atuação do DJ

Mattewave (18 horas), que permanecerá em palco até às 20 horas, altura em que sobe ao palco a Banda LP7. A partir das 22 horas, atua a 'Brand Newband', um grupo de música de Guimarães.

O segundo dia do certame arranca às 15 horas, com o DJ Rui S. O Monte Sunset volta a animar-se com o DJ Mattewave a partir das 18 horas, seguindo-se um tributo a Rita Lee, às 19 horas, na voz da talentosa Mafalda. O grupo 'aBAND'onados', que privilegia o universo musical *motard*, inicia a sua performance às 21 horas, deixando o palco para os 'Blow', a partir das 23 horas, com música alternativa e *heavy metal*.

O domingo de manhã será preenchido com o Fórum Internacional sobre Cultura e Ambiente (10 horas), horário em que também atuam os 'Power Trio', com Thiago Cardoso. Ao início da tarde realiza-se um Concurso Livre de Bandas de Portugal (14 horas).

Ao longo dos três dias, haverá um Bairro Popular, onde os participantes poderão usufruir de gastronomia típica, tasquinhas, arte urbana e produtos locais, além de poderem fazer caravanismo e possibilidade de 'camping', no parque de campismo criado para o efeito. O hasteamento da Bandeira da Paz será um dos momentos mais simbólicos.

Destaque, ainda, para o Fórum Internacional, que se realiza na manhã de domingo, dia 21, a partir das 10 horas. Um espaço de debate, propostas e compromissos de responsabilidade social, envolvendo personalidades, empresas, sociedade civil e líderes de opinião.



A participação neste movimento de paz, que promete unir pessoas, marcas e experiências, tem um custo de 20 euros, estando já incluída a oferta de uma t-shirt - que será o passaporte de entrada.

A inscrição para aceder ao "Florest Rock" é feita online, através do endereço eletrónico <<https://lebillet.eu/event/1384/florest-rock-19-setembro-Braga-BRG>>.



Get World Ready



***Preparados
para o Mundo!***

CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO
Inscrições abertas 2025/26
Início do ano letivo a 27 de setembro

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180
[Facebook.com/ihbraga](https://facebook.com/ihbraga) | [Instagram.com/ih_braga/](https://instagram.com/ih_braga/)
ihbraga.com | ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal



casa do areal

Entre nós, a pensar em si.

ASSINALA 10 ANOS AO SERVIÇO DA POPULAÇÃO SÉNIOR



A Casa do Areal celebra uma década de existência, um percurso que só foi possível graças ao contrato de comodato celebrado entre o Município de Braga, proprietário do imóvel, e a IPSS Fundo Social dos Trabalhadores do Município de Braga, entidade responsável pela sua gestão.

O executivo municipal manifestou, desde o primeiro momento, o seu firme apoio à Casa do Areal, demonstrando que a revitalização deste equipamento municipal — que esteve encerrado durante vários anos — representou um passo decisivo para devolver à comunidade um espaço fundamental de apoio social. O investimento e o empenho da autarquia na reabertura e dinamização deste espaço traduzem-se, hoje, num contributo essencial para a rede de respostas sociais dirigidas à população sénior.

Vocacionada para a população sénior, a Casa do Areal disponibiliza várias respostas sociais, nomeadamente Centro de Dia e o programa 'Tardes C/Vida'. O Lar Residencial, por sua vez, é dinamizado pela Casa do Professor, em articulação com a Casa do Areal, reforçando a rede de apoio dedicada ao bem-estar, inclusão e qualidade de vida da população sénior.

Ao longo destes 10 anos, a Casa do Areal tem-se afirmado como um espaço de intervenção biopsicossocial, promovendo atividades que valorizam o envelhecimento ativo e saudável. Uma vasta equipa multidisciplinar, composta por gerontóloga, psicóloga, médica, enfermeira, fisioterapeuta e outros agentes de geriatria, é responsável por desenvolver e acompanhar todas estas dinâmicas, assegurando um acompanhamento de proximidade e qualidade.

Entre as iniciativas destacam-se atividades físicas, programas de bem-estar, reabilitação personalizada, estímulo cultural e espiritual, capacitação digital, expressão artística, convívio social e oficinas cognitivas, promovendo a autonomia e qualidade de vida da população sénior. Estas dinâmicas incentivam um envelhecimento ativo, saudável e com dignidade.

Com os olhos postos no futuro, a Casa do Areal quer ampliar a sua ação comunitária e apostar em soluções sociais inovadoras que inspirem um envelhecimento ativo e feliz.



Como Diretora Técnica da Casa do Areal há um ano e meio, a gerontóloga Rafaela Maia já se encontra a preparar a época de outono, com iniciativas que despertam sempre grande interesse por parte dos utentes. “O outono é uma época de memórias e tradições. Preparamos atividades que estimulam a criatividade, promovem o convívio e trazem alegria aos nossos utentes todos os dias”, afirma.

Rafaela Maia destaca as oficinas com folhas, castanhas e pinhas, sessões de música popular, cantares tradicionais e baile sénior. “São momentos que fortalecem a memória, estimulam a mente e emocionam quem participa”, acrescenta.

Além das atividades no centro, a Casa do Areal participa nas colheitas, nas vindimas e na festa de São Martinho na Quinta Pedagógica de Braga, com as tradicionais castanhas assadas. “É uma oportunidade de reviver memórias, desfrutar da natureza e criar laços de amizade”, explica a diretora técnica.

Para Rafaela Maia, a missão da Casa do Areal nestas iniciativas é clara: “Oferecer uma resposta social de qualidade, centrada na dignidade e valorização de cada idoso. Queremos que cada dia seja vivido com alegria, partilha e momentos inesquecíveis.”



Fernando Arménio Silva, gestor que acompanha o projeto desde o primeiro dia, sublinha: “O nosso objetivo sempre foi criar um espaço de confiança, onde cada idoso se sentisse respeitado, valorizado e integrado.” Ao longo destes anos, a experiência da equipa e a proximidade com as famílias transformaram o Centro num lugar de partilha, convívio e qualidade de vida.

“Tem sido uma caminhada gratificante. Desde o início, o nosso compromisso foi cuidar com dignidade e proximidade, valorizando cada pessoa na sua individualidade”, acrescenta. Destaca ainda a equipa dedicada, que garante cuidados, convívio e preserva rotinas e tradições.

Quanto à relação com famílias e comunidade, afirma: “Trabalhamos em estreita ligação, ajudando cada idoso a manter a sua identidade e autonomia.” Para Fernando Arménio Silva, há uma década à frente do projeto significa “orgulho pelo caminho percorrido e responsabilidade por cada nova oportunidade de cuidar e inovar.”



CASA DO AREAL

Rua Dr. Domingos Pereira, Areal de Cima
4710-378 S. Victor-Braga
9h00 às 18h00
Tlf.: 253 220 397
Tlm.: 926 344 863

www.fundosocial-braga.pt



Galardão internacional é promovido pela Foundation for Environmental Education

PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO DE BRAGA OSTENTA TÍTULO *GREEN KEY* 2025

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

O Parque de Campismo e Caravanismo de Braga foi distinguido com o título *Green Key* 2025, um galardão internacional promovido pela Foundation for Environmental Education (FEE) e coordenado em Portugal pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE). “Este título, a par de todos os que temos arrecadado na esfera ambiental, serve para cimentar a prática de gestão mais sustentável que o Município tem vindo a adotar”, sublinha Altino Bessa, vereador do pelouro do Ambiente da Câmara Municipal de Braga.

O Parque de Campismo e Caravanismo de Braga registou um crescimento considerável e sustentado ao longo do ano 2024. No presente ano esse crescimento mantém-se e esperamos superar os números do ano transato. Este incremento deve-se ao investimento feito na melhoria da qualidade das condições do equipamento, num investimento assente na infraestrutura, mas também nos recursos humanos”, destaca Altino Bessa, vereador da Câmara Municipal de Braga.

A distinção valoriza o desempenho do Camping Braga nas áreas da responsabilidade ambiental e da operação sustentável no setor do turismo. “Este é o reconhecimento do trabalho e investimento realizados num equipamento tido como exemplo de gestão responsável e sustentável”, frisou o responsável.

O prémio atribuído ao Parque de Campismo de Braga “reconhece

o compromisso dos estabelecimentos turísticos com a promoção do turismo sustentável, através da implementação de boas práticas ambientais, económicas e sociais”. “Trata-se de um selo que reflete também o compromisso contínuo do Município de Braga com a sustentabilidade e com a promoção de boas práticas ambientais”.

Parque de Campismo e Caravanismo afirma-se como “ativo estratégico da oferta turística do concelho”

“O Parque tem sido um ponto de grande interesse para os turistas que visitam Braga. Temos vindo a investir significativamente na melhoria das infraestruturas e na qualidade dos serviços oferecidos, o que se traduz nos números de visitantes e na receita”, destaca Altino Bessa.

O vereador do Ambiente do Município de Braga refere, ainda, que a recente reabertura da Piscina da Ponte, “com condições extraordinárias”, é precisamente “um exemplo claro do nosso compromisso em proporcionar a melhor experiência possível aos utentes do Parque e estamos convictos de que este crescimento se irá reforçar nos próximos meses”.

O reconhecimento da qualidade do Parque de Campismo e Caravanismo de Braga é também confirmado pela satisfação dos seus utentes, que atribuíram uma classificação de 5,61 em 6 nos inquéritos internos, 4,0 em 5 no TripAdvisor e no Google, e 7,2 em 8 no portal ACSI/Eurocampings.



BILBAU: ONDE A TRADIÇÃO BASCA ENCONTRA A ARQUITETURA DO FUTURO

B

Bilbau, no coração do País Basco, é uma cidade que soube reinventar-se sem perder a alma. O que antes foi um polo industrial, hoje é um exemplo de transformação urbana e cultural. Com o icónico Museu Guggenheim como símbolo dessa renovação, Bilbao mistura arte contemporânea, gastronomia premiada e raízes bascas profundas — tudo com uma autenticidade vibrante que conquista quem a visita.

Como Chegar: Fácil, Rápido e Económico

O Aeroporto de Bilbao (BIO) tem voos diretos low-cost a partir do Porto. A ligação ao centro é rápida (cerca de 20 minutos de autocarro ou táxi), permitindo que a experiência comece praticamente assim que se aterra.

Onde Ficar: Design, Conforto e Localização

Bilbau oferece uma variedade de opções que combinam arquitetura moderna com tradição. Para quem quer estar no centro da ação, a zona de Abando é ideal — perto do Guggenheim, do rio e de ótimos restaurantes. Há também excelentes alojamentos boutique no Casco Viejo, o centro histórico da cidade.

Sabores do País Basco: Gastronomia com Estrela

A cozinha basca é considerada uma das melhores do mundo — rica em sabor, inovação e ingredientes frescos. Comer em Bilbao é uma experiência em si.

- Pintxos – Pequenas porções criativas servidas nos bares. Verdadeiros tesouros gastronómicos.

- Bacalao al pil-pil – Um clássico da região com azeite, alho e guindilla.
- Txangurro – Caranguejo recheado típico do norte da Espanha.
- Txakoli – Vinho branco local, leve e ligeiramente efervescente.

Onde Comer: Para Todos os Gostos (e Bolsos)

Opções económicas (autênticas e deliciosas):

- Café Iruña – Um clássico bilbaíno com decoração mourisca e excelentes pintxos a preços acessíveis.
- El Huevo Frito – Pequeno, despretensioso e com pratos caseiros típicos do País Basco.

Happy River

Restaurantes de excelência:

- Mina – Elegância à beira-rio, com menus degustação que exploram a essência do terroir basco.
- Tolón Tolón – Brasa sofisticada no Casco Viejo

Ola by Martín Berasategui

O Melhor de Bilbao: Entre Arte, História e Natureza Urbana

- Museu Guggenheim – Um ícone da arquitetura contemporânea e epicentro cultural da cidade.
- Casco Viejo – O bairro antigo com ruas estreitas, mercados e bares de pintxos inesquecíveis.
- Mercado de La Ribera – O maior mercado coberto da Europa, ideal para provar e comprar produtos locais.



Marta Vieira





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 Vitor – 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



EXPOSIÇÃO DE
**ANIMAIS
EXÓTICOS**

EXPOSIÇÃO
INTERNACIONAL
DE **CÃES**

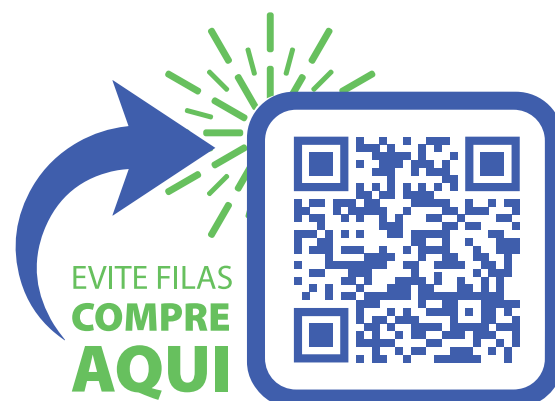
MOSTRA DE
GATOS



EXPO ANIMAL 2025

**4 E 5
OUTUBRO**

DAS 10H00 ÀS 19H00



BILHETES

ATÉ AOS 3 ANOS: **GRATUITO**
DOS 4 AOS 10 ANOS: **2 €**
11 ANOS OU MAIS: **3,5 €**



Bilhetes à venda no FORUM BRAGA e em MEOBLUETICKET.PT

Organização



Parceiro Mobilidade



Parceiro Tecnológico



Patrocinador Oficial



Parceiros



Media Partners





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

PETISCAR, BRINDAR E DESCOBRIR BRAGA: ESTÁ DE VOLTA O VERDE COOL

O Verde Cool regressa para a sua 11.ª edição, transformando Braga na capital dos petiscos e do Vinho Verde. Até 5 de outubro, 44 espaços aderentes apresentam menus exclusivos que combinam um copo de Vinho Verde com um petisco, sempre ao preço simbólico de 5€.

Mais do que um roteiro gastronómico, o Verde Cool é uma celebração da cultura, tradição e criatividade local. A iniciativa aproxima consumidores, restaurantes, produtores e cidade, promovendo os sabores da região e incentivando novas formas de descobrir Braga.

“O Verde Cool não é apenas um evento gastronómico, é uma experiência que aproxima pessoas, valoriza os nossos produtores e restaurantes e contribui para dinamizar Braga. É uma celebração do talento e da criatividade da nossa cidade”, destaca Daniel Vilaça, Presidente da Associação Empresarial de Braga.

Criado e promovido pela AEB, o Verde Cool é já reconhecido como uma marca da cidade e um exemplo de dinamização económica e turística a nível nacional. Ao longo das suas 11



edições, tem contribuído para valorizar a gastronomia, reforçar a notoriedade dos Vinhos Verdes e atrair milhares de visitantes à cidade.

Este ano, o roteiro conta com 33 marcas de vinho e 36 referências distintas, representando

6 sub-regiões do Vinho Verde. “Esta diversidade evidencia a qualidade e a riqueza do território vitivinícola da região. A expectativa é ultrapassar 85 mil menus vendidos, gerando cerca de 425 mil euros em vendas diretas, fruto da atualização do preço”, acrescenta Daniel Vilaça.

Mais do que números, estes resultados mostram o impacto direto do Verde Cool na economia local e na promoção de experiências únicas para quem vive e visita Braga.

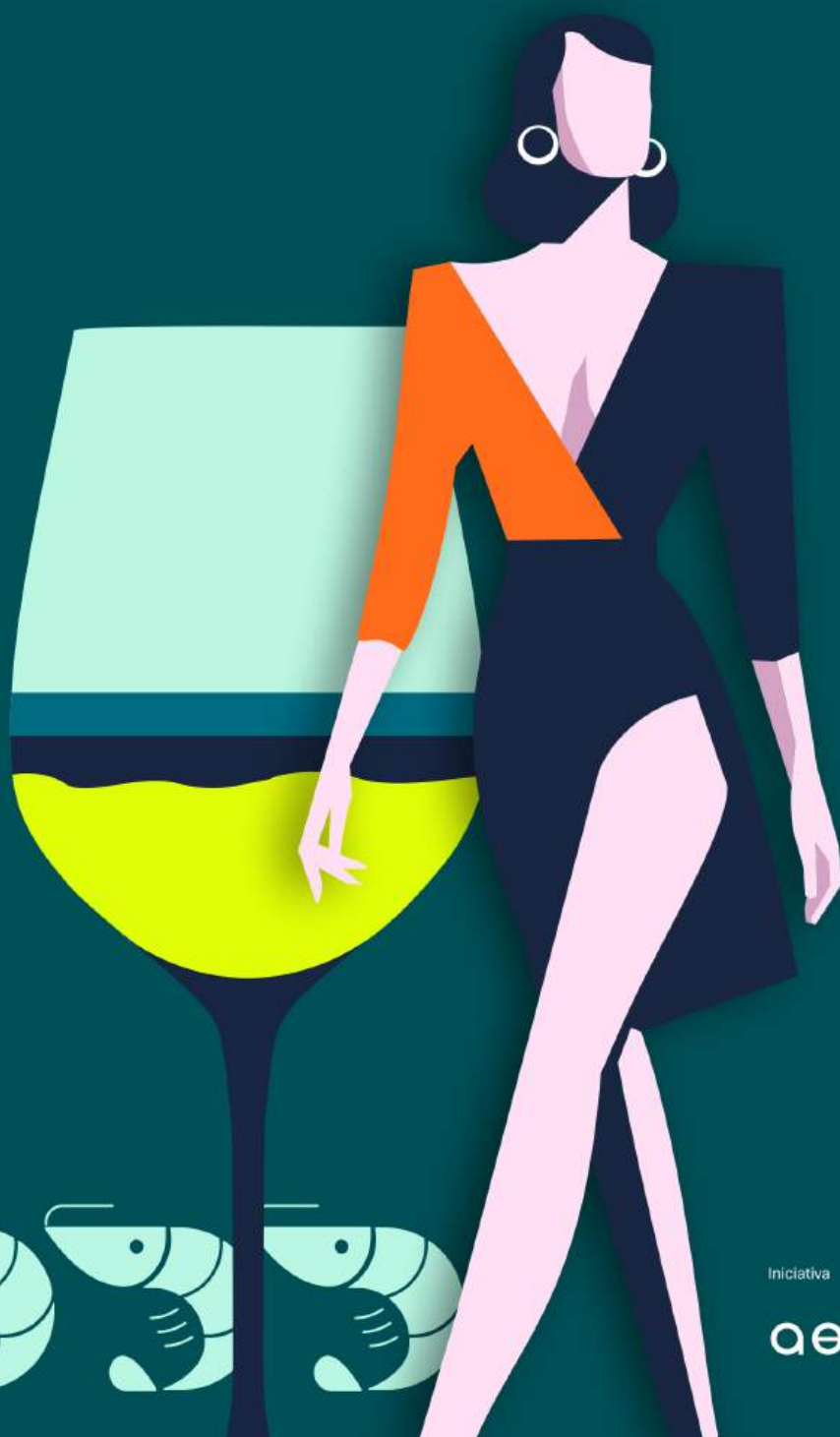
“O evento incentiva os consumidores a descobrir novos espaços, atrai e fideliza clientes para os restaurantes e contribui para revitalizar o comércio local. Ao mesmo tempo, promove momentos de convívio entre amigos, familiares e colegas, celebrando a cidade com sabor e alegria”, sublinha o Presidente da AEB.

O Verde Cool assume-se, assim, como “sabor, dinâmica e futuro”. “É uma forma de valorizar Braga, os produtores, os restaurantes e todos os que contribuem para uma experiência memorável na cidade”, conclui Daniel Vilaça.



VERDE COOL

8 SET. A 5 OUT. 2025



A MELHOR MANEIRA
DE ACABAR O DIA

WWW.TASTEBRAGA.COM



Seja responsável. Beba com moderação.

Iniciativa

aeb

CÂMARA DE COMÉRCIO
E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

Parceiros

BRAGA
SOA A PUTIMO.

Região Demarcada desde 1980
**VINHOS
VERDES**

**P
NORTE**
1864

Festa das Colheitas – XXXIII Feira Mostra de Produtos Regionais decorre de 15 a 19 de outubro

“A FESTA DAS COLHEITAS DE VILA VERDE É UM HINO AO MUNDO RURAL E UMA MAIS-VALIA NA AFIRMAÇÃO DO TERRITÓRIO”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Vila Verde volta a ser palco do mundo rural com mais uma edição da Festa das Colheitas – XXXIII Feira Mostra de Produtos Regionais. O evento decorre entre 15 a 19 de outubro. A presidente do Município de Vila Verde, Júlia Fernandes, destaca que “a Festa das Colheitas é um verdadeiro hino ao mundo rural, promovendo e capitalizando as práticas agrícolas que marcam a identidade do Minho, os saberes das nossas gentes e os sabores genuínos das nossas terras”.

Ao todo são cinco dias de afirmação e valorização da atividade agrícola, cujo programa inclui mais de 20 iniciativas que espelham as tradições minhotas e exibem a vitalidade do sector e os melhores produtos que o concelho tem a oferecer. Todas estas atividades incluídas no programa da Festa das Colheitas “são mais-valias únicas, diferenciadoras e potencializadoras do concelho no contexto nacional e além-fronteiras”, sublinha a autarca vilaverdense, frisando o facto de o certame atrair “milhares de pessoas de diferentes pontos, além de mobilizar instituições, empresas e a população em geral” e agradecendo a colaboração de todas as entidades que se juntam para a concretização do evento.

A Feira Mostra conta com mais de uma centena de expositores, onde se incluem produtos e máquinas agrícolas, produtos alimentares e gastronomia, artesanato e instituições locais. Na área exterior da feira há espaço para a exposição pecuária e de raças avícolas, assim como áreas de serviço de bar e restauração.

Dezenas de iniciativas são atrativo de milhares de visitantes

O 18.º Festival Gastronómico conta com dois restaurantes, tasquinhas regionais e espaços com tapas, a que acrescem dezenas de stands gastronómicos, desde o vinho aos doces, licores, fumeiro e azeite.

A Festa do ‘Caurdo’, a 9ª Festa do Cogumelo, conferências e showcookings para o público são algumas das iniciativas a realizar, para além de concursos pecuários e de raças avícolas e dos tradicionais concursos de artesanato, broa, mel e doces típicos. Destaque para a desfolhada ‘à moda antiga’, uma pisada de uvas, a Feira Tradicional ‘Rever o Passado’ e um desfile de animais.

Augusto Canário e o grupo Siga a Farra animam a festa, além da ‘Noite de Desgarrada’, com cantares ao desafio, o Festival Folclórico Concelhio e o Encontro de Tocadores de Concertinas.

‘Caldo do Pote’ realiza-se no próximo dia 20 em Sabariz

A iniciativa ‘Caldo do Pote’, incluída no programa ‘Na Rota das Colheitas’ vai servir mais de 2.000 litros de caldo na freguesia de Sabariz, no próximo dia 20 ao fim da tarde. Ao todo serão confeccionados 26 caldos diferentes, em potes de ferro sobre fogueiras a lenha. Este ano, a novidade é um pote com capacidade para 150 litros, que outrora foi usado para servir exércitos em campanha.

As portas abrem às 17 horas e serão também servidas, antes e depois dos caldos, pataniscas e bifanas, entre outras iguarias tradicionais do mundo rural.



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





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

20 SET ▶

VERBENA SOLIDÁRIA NO PALÁCIO

JARDINS DO PALÁCIO DOS BISCAINHOS

20 Biscainhos (Adulto) | 10 Biscainhos (Criança)



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO



MUSEUS
E MONUMENTOS
DE PORTUGAL



MUSEU • DOS
BISCAINHOS



**Gastro
Braga** UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA



PARCEIRO OFICIAL

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.^a



910 714 134
253 611 100

(chamada p/ rede móvel e fixa nacional)

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



FESTA DO IDOSO JUNTA CERCA DE 20 MIL

TEXTO: Ricardo Moura

No início deste mês, teve lugar a 27.ª edição da Festa do Idoso, uma iniciativa inserida no Ativo+ | Programa Colaborativo para a Promoção da Longevidade Ativa e Saudável, que contou com a participação de 1.918 pessoas com 65 ou mais anos, provenientes de todas as freguesias do concelho de Esposende. Desta vez, o evento decorreu no Santuário de Fátima.

O programa incluiu a celebração da eucaristia, com a presença dos padres Avelino Marques Peres Filipe, José Manuel Ferreira Ledo, António Sílvio Couto da Silva e Gabriel Morais Catarino do Arciprestado de Esposende. Além da colaboração do Serviço Municipal de Proteção Civil, o evento contou ainda com os apoios da Delegação de Marinhãs da Cruz Vermelha Portuguesa, dos Bombeiros Voluntários de Esposende e dos Bombeiros Voluntários de Fão. O Centro Social da JUM (Juventude Unida de Marinhãs) assegurou o apoio logístico alimentar ao staff e aos socorristas. O piquenique decorreu num dos parques do Santuário e o regresso a casa aconteceu ao final da tarde, dando por concluída uma jornada que começou bem cedo com a partida dos



36 autocarros das várias freguesias do concelho.

A Festa do Idoso integra-se numa estratégia de promoção da longevidade ativa e saudável, atra-

vés de ações que favorecem o envolvimento da população sénior em contextos sociais e comunitários significativos.

MUNICÍPIO ENTREGOU 36 BOLSAS DE ESTUDO

O município de Esposende procedeu, no Salão Nobre dos Paços do Concelho, à entrega de Bolsas de Estudo a 36 estudantes do Ensino Superior do concelho, no âmbito do regulamento municipal em vigor. A atribuição destas bolsas, no valor de 600 euros, representa um investimento global de 24.000 euros e integra-se na política de apoio social e educativo da autarquia dirigida à comunidade estudantil.

Este momento assinalou, também, o encerramento da participação dos estudantes em atividades de natureza social, ambiental, administrativa, cultural e desportiva, realizadas em diversos serviços da Câmara Municipal, durante um período de 22 dias.

Durante a sessão, foram partilhados testemunhos por parte de alguns bolseiros, que destacaram a experiência como positiva, valorizando as competências adquiridas e o contacto com diferentes realidades e contextos de trabalho.



BRAVO TRAX[®]

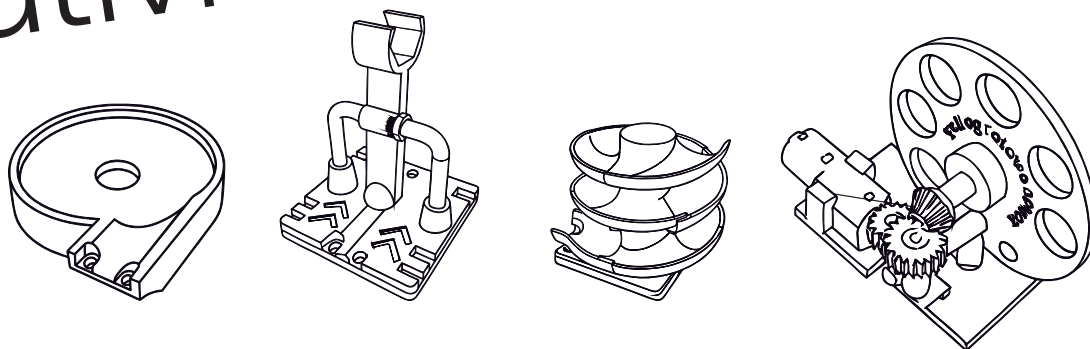
pistas de berlindes

83%

das crianças já faz uso excessivo
de dispositivos digitais



usa a **tua**
criatividade



pistas de
berlindes

1. reduzem a dependência dos dispositivos digitais
2. melhoram as qualidades cognitivas no planeamento e resolução de problemas
3. desenvolvem a criatividade devido à grande variedade de combinações
4. melhoram a persistência e ajudam na concentração
5. ajuda a entender conceitos básicos como gravidade, velocidade e trajetória
6. reforçam a autoestima e a sensação de conquista



BRAVO DESIGN[®]
impressão 3D

www.bravodesign.pt



Evento decorre entre 25 de outubro e 31 de dezembro

BIENAL DE ILUSTRAÇÃO DE GUIMARÃES ATRIBUI PRÊMIO CARREIRA À ARTISTA CRISTINA SAMPAIO

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

André Carrilho, António Jorge Gonçalves, Catarina Sobral, Filipe Abranches, Gonçalo Viana, João Fazenda, João Vaz de Carvalho, Júlio Dolbeth, Mantraste, Maria João Worm, Nuno Saraiva, Pierre Pratt, Tiago Galo, Yara Kono, entre outros, são alguns dos nomes consagrados de artistas nacionais e internacionais do mundo da ilustração que vão marcar presença na 5.ª Bienal de Ilustração de Guimarães (BIG), que se realiza de outubro a dezembro. Ao todo, participam no evento 94 ilustradores com mais de 190 obras expostas no Prémio Nacional BIG.

Com a direção artística do artista plástico Tiago Manuel e Rui Bandeira Ramos na direção técnica, a BIG é uma iniciativa promovida da Câmara Municipal de Guimarães, com a organização da cooperativa MO-TOR - Produção Cultural, sediada em terras vimaranenses.

O objetivo é dignificar o papel dos ilustradores no desenvolvimento cultural, no campo da edição, livros, revistas, jornais, cartazes, suportes clássicos de comunicação de massas e no domínio das novas tecnologias, aliado à referência de Guimarães, como território de reconhecido interesse nacional e internacional, no movimento de fomento de massa crítica e na criação na área da ilustração.

Também a nova geração de ilustradores nacionais estará presente nesta 5.ª edição da BIG por artistas como Ana Biscaia, Ana Ventura, Bernardo Bagulho, Bruno Ferraz, Carolina Celas, Cátia Vidinhas, Fedra Santos, Isabel Baraona, Joana Rosa Bragança, João Maio Pinto, Laura Coutinho, Maria Remédio, Mariana Rio, Marta Madureira, Marta Nunes, Patrícia Peixoto Duarte, Rachel Caiano, Raquel Costa, Renata Bueno, Rodrigo Canhão, Rui Vitorino Santos, Sebastião Peixoto, Sofia

Murteira, entre outros, mostrando que a ilustração nacional está em vibração.

Os palcos do evento são descentralizados e os trabalhos artísticos podem ser apreciados no Centro Internacional das Artes José de Guimarães (Cristina Sampaio - 'A linha clara'), Palácio Vila Flor (mostra dos concorrentes ao Prémio Nacional BIG), Palacete de São Tiago (pintura de 'Ilda David - Amor de Perdição'), Sociedade Martins Sarmento (cartazes de cinema 'Mão de ferro, luva de seda', em parceria com o Museu de Cinema de Melgaço Jean- Loup Passek) e ainda no Centro para os Assuntos da Arte e Arquitectura ('Vai e brinca!' de Madalena Matoso).

O ciclo de palestras 'A Teia da Ilustração', com curadoria do artista plástico Tiago Manuel, é dedicada à ilustração e destinada ao público em geral, alunos do ensino secundário e universitário e artistas interessados. A participação é gratuita, mas sujeita a inscrição prévia.

Vários prémios distinguem artistas

O Prémio Carreira que distinguirá Cristina Sampaio por proposta da direção artística da BIG e do Município de Guimarães com vista ao reconhecimento da grande qualidade artística no conjunto da sua obra.

No total serão atribuídos sete prémios, no valor global de 8.500 euros no âmbito do Prémio Nacional BIG 2025. Um galardão que é dirigido aos artistas que desenvolvem a sua atividade profissional nas áreas da ilustração de imprensa, de livros e de cartazes culturais.

Serão ainda atribuídos o Grande Prémio BIG no valor de 5.000 euros, o Prémio BIG Revelação no valor de 1.000 euros e cinco Prémios BIG Aquisição no valor 500 euros cada. Os trabalhos estarão expostos ao público no Palácio Vila Flor, em Guimarães.



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA Blues

OUTONO


8TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '25



6 DE NOVEMBRO • FORUM BRAGA • 21H30

KIRK FLETCHER  (USA)

7 DE NOVEMBRO • FORUM BRAGA • 21H30

PORTUGUESE BLUES REUNION COM
BUDDA GUEDES & AUREA  (PT)

8 DE NOVEMBRO • FORUM BRAGA • 21H30

DR. FEELGOOD  (UK)

BILHETES À VENDA EM [TICKETLINE.PT](https://www.ticketline.pt)
OU NA BILHETEIRA DO FORUM BRAGA



COMPRAR BILHETES

CO-ORGANIZAÇÃO

BRAGA
SOA A FUTURO.

APOIO

SIC
NOTÍCIAS

PATROCINADORES

Antena Minho

QUM

sim



FASHIONTEAM

your clothes, our expertise

At CARAMBA!

vileloarts

bradecor

HOZART.

RTM

PIRES JOALHEIROS
BRAGA

www.bragablues.com

Programação de setembro assinala o 129.º aniversário do teatro limiano

LUÍS PIPA E VITORINO SOBEM AO PALCO DO TEATRO DIOGO BERNARDES

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

O Município de Ponte de Lima e o Teatro Diogo Bernardes apresentam, durante o mês de setembro, uma programação dedicada às comemorações do 129.º aniversário do Teatro Diogo Bernardes, que arranca já no próximo dia 19, precisamente o dia de aniversário do Teatro Diogo Bernardes, com o concerto de 'Ponte de Lima - A Vila dos Encantos', às 21.30 horas, e que integra um conjunto de obras em estreia, compostas por Luís Pipa para homenagear a vila de Ponte de Lima nos seus 900 anos de existência.

O concerto começa com uma peça para piano inspirada no Hino de Ponte de Lima, continuando com uma suite para piano em vários andamentos, que descrevem vários locais e episódios do percurso da Vila ao longo da sua história, sendo as duas obras interpretadas pelo compositor. Segue-se um ciclo de canções com poemas de poetas limianos, ou que escreveram sobre Ponte de Lima, interpretado pela soprano Beatriz Patrocínio e pela pianista Vera Fonte, ambas com raízes limianas. Este concerto especial encerra com uma versão vocal e instrumental do Hino de Ponte de Lima criada por Luís Pipa, em que um conjunto de músicos limianos se junta às duas intérpretes anteriores.

O programa das comemorações do 129.º aniversário do Teatro Diogo Bernardes é variado e inclui espetáculos desde a música ao teatro, dança e *stand up comedy*.

No dia 19, as portas do teatro abrem-se para o espetáculo 'Crente', de Lua-

na do Bem, também às 21.30 horas, que se estreia a solo na *stand-up comedy*. A humorista descreve as aventuras, as mentiras e as questões existenciais responsáveis por este estado de coisas, e tenta persuadir-nos a seguir o seu conjunto particular de crenças, num espetáculo que pode ou não ser o princípio de uma seita.

Na área da dança destaque para 'O Salvado' - um solo de Olga Roriz, a subir ao palco no próximo dia 26 de setembro, às 21.30 horas.

Vitorino sobe ao palco do Teatro Diogo Bernardes a 27 de setembro, num espetáculo agendado para as 21.30 horas, com o projeto '50 Anos a Semear a Salsa ao Reguinho'. Com uma carreira de 50 anos, é um dos mais aclamados nomes do cancionero nacional. Por fim, 'Mãos Minhas', de Terra Amarela/Marco Paiva, mostra ao público como se parte da iconografia da Pop Arte para dar a conhecer não só um pouco mais da Cultura Surda, como a própria Língua Gestual Portuguesa. Para isso será articulado a vídeo arte, com a Língua Gestual e o Visual Vernacular. Este espetáculo vai realizar-se em exclusivo para público escolar, a 30 de setembro e 1 de outubro, com sessões às 10 e às 15 horas.

Todos os bilhetes para os eventos podem ser adquiridos na bilheteira física do Teatro Diogo Bernardes, de segunda a sexta-feira no horário normal de funcionamento ou então online, no site da BOL - teatrodiogobernades.bol.pt

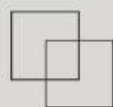
Bilhetes à venda na bilheteira física do Teatro Diogo Bernardes ou na bilheteira eletrónica em: <https://teatrodiogobernades.bol.pt>.



Luís Pipa dá concerto especial em Ponte de Lima



 **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



Empreitada próxima dos 15 milhões de euros

MERCADO MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO TEM 'LUZ VERDE' DO TRIBUNAL DE CONTAS

TEXTO: Ricardo Moura

A Câmara Municipal de Viana do Castelo acaba de ser notificada do visto do Tribunal de Contas (TdC), com vista à execução da empreitada de construção do novo Mercado Municipal de Viana do Castelo. A obra está orçada em 13,376 milhões de euros.

O executivo da Câmara Municipal de Viana do Castelo aprovou, em reunião extraordinária, a adjudicação e minuta de contrato da empreitada no valor de 13,376 milhões de euros para a construção do novo Mercado Municipal, que implica a execução do edifício e da área envolvente.

O projeto do novo mercado está estruturado em duas grandes intervenções, o edifício propriamente dito, cuja localização é sobre a implantação do desconstruído Edifício Jardim / Prédio Coutinho; e a reabilitação do espaço envolvente exterior ao novo Mercado Municipal de Viana do Castelo, um projeto complementar à execução do edifício do mercado.

MAIOR URBANIDADE

O investimento pretende requalificar e revitalizar o tecido urbano, atrair e fixar população para o centro histórico, atrair e dinamizar o tecido económico do centro histórico, contribuir para a preser-

vação e valorização do património construído, reforçar a atração turística e a oferta cultural dos serviços.

Recorde-se que o projeto de execução explica que um mercado implica uma forte articulação entre o processo de gestão e o projeto de intervenção de arquitetura, tendo por base os seguintes princípios: existência de condições adequadas para o aprovisionamento dos operadores, devidamente sectorizado, nomeadamente quanto ao controlo higiossanitário e de variação de temperaturas; existência de condições de estacionamento para clientes, condição essencial para que se possa considerar válida uma área de influência superior a 400 metros de distância; condições para tratamento e acondicionamento de resíduos, nomeadamente os respeitantes a produtos de origem animal; desenvolvimento orgânico do espaço de mercado tradicional num único piso e em relação direta com a sua envolvente; organização sectorizada do mix comercial; introdução de atividades complementares que contribuam para a viabilidade comercial do equipamento no seu todo, nomeadamente com aquelas que tragam novos públicos; integração em edifício com arquitetura relevante e em bom estado de conservação, criação de uma imagem comum que identifique o mercado como um todo enquanto espaço moderno de distribuição agroalimentar; compromisso entre a gestão do mercado e os operadores, participando na dinâmica do mercado.





FUT7

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

O meu filho regressou agora à escola depois das férias e estou apreensivo. No ano passado, sofreu algumas provocações e até agressões por parte de colegas. Tenho receio que volte a acontecer, inclusive através das redes sociais. Se isso acontecer, é considerado bullying? E, em caso de agressão, o agressor tem sempre de sair da escola?



BULLYING ALÉM DO PÁTIO



Caro leitor,

O regresso às aulas é um momento de entusiasmo para muitas crianças e jovens. No entanto, para alguns, significa também o receio de voltar a enfrentar situações de exclusão, humilhação ou violência, seja na escola, seja no espaço digital. O bullying e o cyberbullying são fenómenos que atravessam gerações, deixando marcas profundas não apenas nas vítimas, mas também nas famílias e comunidades envolvidas.

O bullying caracteriza-se por comportamentos repetidos de intimidação, agressão ou exclusão, sempre marcados por um desequilíbrio de poder. Isto é, quem agride sente-se mais forte, quem sofre sente-se desamparado. Já o cyberbullying amplia este impacto, prolongando a violência para além do recreio ou da sala de aula, invadindo o espaço íntimo da criança ou do jovem através de mensagens, publicações ou partilhas ofensivas. Neste contexto, a vítima nunca encontra um verdadeiro refúgio.

Do ponto de vista jurídico, estas situações não são irrelevantes. Pelo contrário, podem configurar crimes como ofensa à integridade física, ameaça, difamação, devassa da vida privada ou mesmo crimes informáticos. A lei protege a criança, e tanto o Ministério Público como as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens podem intervir sempre que os direitos fundamentais estejam em causa.

Além disso, dentro da própria escola existe também um regime disciplinar que visa equilibrar o direito à educação com a necessidade de manter um ambiente seguro para todos. No caso de agressão, não é automático que o agressor tenha de abandonar a escola. A lei prevê um conjunto de medidas graduais, que vão desde a advertência e a suspensão temporária até, em situações graves ou reincidentes, à transferência para outro estabelecimento de ensino. Porém, esta decisão só pode ser tomada após processo disciplinar, garantindo o direito de defesa

do aluno. O foco está em promover a responsabilidade, apoiar o crescimento e criar oportunidades de aprendizagem e reintegração.

Ainda assim, importa olhar para além da norma. Muitas vezes, o comportamento agressivo de uma criança é reflexo de tensões vividas no seio familiar, de padrões de exclusão ou de fragilidades na forma como os vínculos se constroem. A violência, nesses casos, não nasce apenas na relação com o colega, mas pode ser expressão de dores mais antigas que atravessam a família e que a criança, inconscientemente, leva para o espaço escolar.

É por isso que a atuação das famílias é essencial. Observar sinais de isolamento, mudanças de humor ou recusa em ir à escola é tão importante quanto dialogar com professores e pedir apoio quando necessário. A escola, por sua vez, tem o dever legal e social de assegurar um ambiente seguro, promovendo não só a disciplina, mas também a empatia e a inclusão.

O apoio psicológico às vítimas é crucial, mas igualmente importante é o acompanhamento dos agressores, que, muitas vezes, também carregam feridas não reconhecidas.

No fundo, combater o bullying e o cyberbullying é um trabalho coletivo. Envolve famílias, escolas, profissionais da justiça e da saúde, mas também a comunidade em geral. A prevenção passa por educar para o respeito, para a consciência dos próprios atos e para a responsabilidade que cada um assume nas relações. Quando cada criança encontra o seu lugar reconhecido e cada família é olhada com as suas forças e fragilidades, cria-se terreno fértil para que o ciclo de violência possa ser interrompido.

Proteger as crianças significa mais do que aplicar a lei: significa olhar para elas e para as suas histórias com a atenção e o cuidado que merecem. Apenas dessa forma é possível transformar o medo em confiança e fazer da escola e da vida em sociedade um espaço de verdadeiro crescimento.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

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

A Rita explica

É O NOVO E ÚNICO CENTRO DE DESENVOLVIMENTO EDUCATIVO E EMOCIONAL DE BRAGA



A Rita Explica é muito mais do que um simples projeto. É um sonho que nasceu há 3 anos, quando tinha apenas 18 anos e, nove

dias depois de terminar o meu último exame para entrar na universidade, decidi transformar a minha paixão pela educação em ação com explicações individuais. Sempre senti que a criança não podia ser vista apenas como um número, mas sim como o centro da sua própria aprendizagem — uma protagonista ativa da sua história. Foi esse brilho no olhar pela educação que me levou a estruturar uma ideia clara: criar um espaço onde a criança se sentisse motivada, interessada e verdadeiramente valorizada.

E assim nasceu “A Rita Explica” como a conhecemos hoje: um projeto único, dinâmico, completo e cheio de amor pelo trabalho. Somos um Centro de Desenvolvimento Educativo e Emocional, trabalhamos com crianças e jovens que precisam de apoio não só escolar, mas também de um olhar atento que os veja para além de um aluno. Aqui as mudanças de comportamento são analisadas e refletidas não só por professoras, como pela nossa atenta psicóloga Flávia Ferreira.

Sabemos que a gestão da vida escolar pesa no ambiente familiar, muitas vezes no fim de dias cansativos. Nem sempre existe paciência, nem as ferramentas certas para explicar e acompanhar. Por isso, criámos um espaço onde a aprendizagem acontece de forma natural, num ambiente seguro, acolhedor e confortável — porque acreditamos que é nesse lugar que nasce o verdadeiro sucesso escolar.

A Rita Explica é sinónimo de seriedade, dedicação e amor — algo raro e precioso nos dias de hoje. Somos mais do que professoras, psicólogas e terapeutas, somos ouvintes atentas, colos disponíveis e pontes de confiança entre a criança e a família. Estamos presentes não só para ensinar, mas para cuidar, apoiar e caminhar lado a lado de cada família.

A Rita Explica é um lar de aprendizagem, é abrigo e é futuro.

Tenho a certeza que é uma mais valia que os pais de Braga saibam que existe este tipo de suporte para tornar a escolaridade mais leve e eficaz.



**A Rita
explica**

916 757 573

Praceta Amândio Ferreira Pinto n° 22,
4710-074 Gualtar, Braga

SIGA-NOS



O ANJO DE BRAGA

Há vultos ilustres que são ilustres desconhecidos. Entre eles está quem iluminou (ornou de iluminuras) a cópia dos quatro evangelhos denominada Livro de Kells, na Alta Idade Média, e que hoje todos os anos atrai multidões a Dublin, na Irlanda, onde está guardado. Este livro é uma das maiores preciosidades da arte cristã, e como não se sabe o nome do autor que o iluminou (ou autores), diz-se que foi um anjo, tal é perfeição estética daqueles desenhos que chegam a atingir entrançados assombrosos.

Braga também tem um anjo desenhador, e, embora não seja devidamente conhecido nem reconhecido pelos bracarenses, sabemos bem o seu nome — André Soares —, e até sabemos onde e quando nasceu: na rua do Souto, em 1720. Nunca casou, o seu amor era a beleza concebida pela criatividade.

Parece que na juventude se maravilhava com os livros que lia na biblioteca do Paço dos Arcebispos e com as gravuras que lhe mostravam a arte barroca por toda a Europa. Façamos um pequeno esforço de imaginação: não é difícil idealizar um rapaz solitário numa biblioteca, à luz celestial que entrava pelas janelas, sorrindo para as figuras e pensando: “Um dia também serei um artista”. Então, tocado pelo espírito do sublime, decidiu-se a criar a sua própria arte barroca, que mudaria Braga para sempre.

É preciso que se diga que esta cidade não seria a mesma sem André Soares, e se é a Capital do Barroco, a ele deve este título. Mesmo assim, quando morreu, aos 49 anos, caiu no esquecimento, e foi preciso vir um investigador do estrangeiro, já no século XX, para o redescobriremos: o professor norte-americano Robert Smith, que lhe fez justiça e o reabilitou. É bem verdade que se há um atributo comum a todos os grandes artistas é que eles podem ficar na sombra durante algum tempo, mas a sua obra reclamará um dia o brilho a que tem direito.

Robert Smith, notável historiador de arte, foi tão importante para Braga que a cidade deu o seu nome a uma grande avenida (há quem pense que foi batizada em honra do

vocalista da banda rock *The Cure*, mas não). Infelizmente, ao gigante André Soares concederam uma ruela minúscula, que vai dar à escola do mesmo nome, nesta que é, segundo aquele grande historiador da arte portuguesa, uma cidade soaresca, urbe que o artista bracarense encheu de encanto, desde o Arco da Porta Nova à Falperra, e de Tibães aos Congregados, só para aflorar muito ao de leve a sua obra tão profunda, tão abrangente e tão revolucionária — e tão eletrizante!

Quem ficará impassível diante do fascínio tão íntimo e tão poderoso da capelinha pequenina da Senhora da Aparecida? A magia que ali se respira, com aquela luz divina descendo da lanterna sobre as formas voluptuosas que André Soares inventou, é capaz de converter um ateísta! Há no mosteiro de Tibães talha dourada deformada de beleza. Sim, deformada, porque nos causa um espanto paradoxal a associação da excentricidade lúbrica — suscitada pela pecaminosa exuberância — ao culto de Deus.

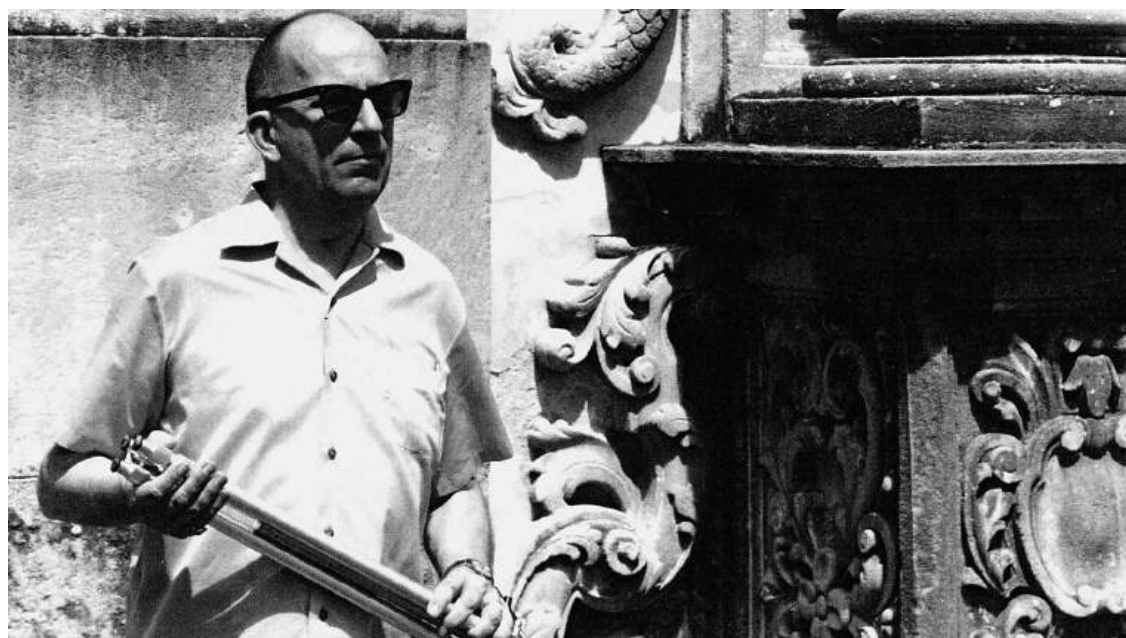
Gilles Deleuze disse que o histérico faz o seu corpo falar, porque a espécie de dança que estimula em si mesmo é linguagem primeira. Nós percebemos essa linguagem. Reagimos. “Os linguistas estariam certos”, acrescenta Deleuze, “se soubessem que a linguagem é sempre a dos corpos”. E quando ele diz corpos refere-se também aos que nascem da pedra. As obras que André Soares nos legou formam um alfabeto — nem é preciso dizerem-nos que são dele para as reconhecemos.

Entre nós, é ele o maestro do entusiasmo, o poeta das ondas luxuriantes, o que agitou mares de pedra, de madeira, de bronze, de iluminura, de azulejo, de ouro, com a sua pena. Como Caravaggio convulsionou a pintura, André Soares convulsionou a plástica da consistência, fazendo com que flua e se derrame em nós, que a lemos como quando vemos o rosto de uma pessoa que inesperadamente corou de perturbação.

Talvez seja essa a palavra, perturbação, pois é desta maneira que nos deslumbra este anjo que se chamou André Soares.



João Nuno Azambuja



Robert C. Smith, Historiador da Arte



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

SETEMBRO E O SILÊNCIO DOS RECOMEÇOS

S

Setembro chega sem pedir licença. O verão morre devagar e, no seu lugar, instala-se o ruído invisível das rotinas: despertadores, corredores, relatórios, e-mails que nunca mais acabam, mochilas pesadas de sonhos e tupperwares sem graça. Mas, no fundo, Setembro traz algo mais cruel: o silêncio dos recomeços. O silêncio de quem carrega lutos que não aparecem em fotografias nem nas redes sociais. Lutos invisíveis — por pessoas, por versões de nós que já não voltam, por vidas que ficaram no “se tivesse sido”.

Ninguém fala sobre isso. Espera-se que sorriamos, que respondamos “está tudo bem” enquanto sabemos que não está. O luto não é apenas ausência. É mutação. É caminhar por ruas familiares com passos que já não reconhecemos. É aquele lugar à mesa que permanece vazio, aquela mensagem que nunca chegou, o eco de uma gargalhada que agora dói mais do que conforta.

Recomeçar é uma violência disfarçada de rotina. É ser forçado a existir quando uma parte de nós morreu. É acordar numa segunda-feira qualquer e perceber que levantar da cama é, por si só, um ato de resistência.

O luto mora nos detalhes: na mão que hesita ao atender o telefone, no olhar que insiste em procu-

rar rostos que não voltam, no coração que dispara com cheiros ou músicas que já não deviam ter tanto poder. É uma luta íntima, escondida debaixo de casacos bem passados e sorrisos profissionais.

Setembro, com os seus dias mais curtos e luz oblíqua, não consola. Provoca. É o mês que pergunta: o que fazes com a tua dor? Transformas ou escondes? Usas a ausência como corrente ou como combustível? A saudade é peso ou ponte?

Talvez o segredo esteja aí: em transformar perdas em atos. Em deixar que cada gesto — por mais banal, como tomar café ou enviar uma mensagem — se torne uma homenagem aos que partiram. Não se trata de esquecer. Trata-se de integrar. De reconhecer que o amor e a dor são inseparáveis, que viver é caminhar com fantasmas e, ainda assim, avançar.

Setembro não é apenas o fim do verão. É o mês da coragem crua. De sentir até ao nervo. A coragem de continuar com o coração em pedaços, de criar futuros com a memória a sussurrar no ouvido, de reconhecer que a vida não devolve, mas transforma.

Recomeçar, afinal, não é um luxo. É um ato de rebeldia. É dizer ao mundo: “Sim, perdi. Sim, dói. Mas ainda estou aqui.”

E estar aqui — mesmo quebrado — é talvez o maior recomeço de todos.



Patrícia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

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



“COSTUREIRA CANSADA”

A

propósito da tela de Angelo Trezzini, intitulada *Costureira cansada*, muito haveria para escrever sobre a fadiga.

A fadiga pode ser aguda ou crônica, sendo que a fadiga terá sempre uma causa, física ou mental.

As causas de fadiga derivam, na maioria das situações, de: excesso de exercício físico; horas de sono insuficientes; consumo excessivo de determinadas substâncias; ansiedade; problemas familiares ou laborais. Contudo, também, existem causas orgânicas, para a fadiga. Certas doenças condicionam sensação de fadiga: hipotireoidismo, depressão, cancro, insuficiência cardíaca, anemia, doença pulmonar, entre muitas outras. Deste modo, perante uma fadiga inexplicada, deve recorrer-se ao médico para estudo etiológico da causa e seu tratamento, logo que possível.

A propósito da fadiga, aborda-se, neste artigo, a Doença de Addison. Uma doença rara, a incidência anual da Doença de Addison é estimada em cerca de 4 a 6 novos casos por milhão de habitantes, sendo ligeiramente mais frequente em mulheres e em indivíduos na faixa etária dos 30 aos 50 anos, e em que o sintoma mais frequentemente identificado é a fadiga.

A doença surge por destruição da glândula suprarrenal, por intermédio de um agente infeccioso (tuberculose, fungos), por quadro auto-imune (anticorpos que destroem a glândula), por doença oncológica metastática, com acometimento glandular, hemorragia, enfarte e/ou por consequência de determinados fármacos. Esta destruição limita a produção das glândulas supra-renais (diminuição da produção de cortisol e aldosterona; acompanhado de um aumento da hormona adrenocorticotrófica, o seu contra-regulador), dificultando a homeostasia orgânica, bem como o correto controlo das tensões arteriais. A deficiência de cortisol compromete a resposta do organismo ao stress, afeta o metabolismo da glicose e das proteínas, enquanto a deficiência de aldosterona leva à perda de sódio e retenção de potássio, resultando frequentemente em hiponatremia e hiperpotassemia.

Esta doença surge em qualquer idade (mesmo em idades pediátricas pode ser identificada), muitas vezes por distúrbios genéticos, ou após determinadas infeções.

Os doentes portadores desta doença referem um cansaço marcado, sintomas inespecíficos como anorexia, perda de peso involuntária, alterações gastrointestinais e irritabilidade são também relatados por uma elevada percentagem de doentes; dificuldade em estar de pé, muitas vezes, após um período de alectuamento. À data do diagnóstico, a maioria dos doentes apresenta um tom de pele escurecido, sensação permanente de frio e dores musculares generalizadas.

Para a realização do diagnóstico, para além da obtenção das queixas, deve medir-se o nível de cortisol e realizar o teste de estimulação da supra renal (com ACTH), para avaliar a produção de cortisol e aldoste-



rona, que decorre após esta estimulação. Este teste avalia a integridade da supra-renal.

Em caso de dúvida diagnóstica, deve ser realizado, também, o teste de hipoglicemia, dado que estes doentes apresentam respostas exageradas à insulina; medição de anticorpos anti-21-hidroxilase; e TAC da supra-renal.

Estes doentes ficam desprotegidos em situações de maior stress orgânico, como é o caso de uma infeção grave, ou uma cirurgia. Esta incapacidade de resposta, ao stress orgânico, pode condicionar uma situação de choque (hipotensão arterial grave), caso a doença ainda não sido diagnosticada.

Os doentes, com doença de Addison, necessitam de tomar diariamente corticosteróides, hidrocortisona, por vezes associada a fludrocortisona, com doses decrescentes ao longo do dia, para toda a vida. A suspensão dos mesmos pode colocar a pessoa em risco de vida. A educação do doente e familiares é fundamental, incluindo instruções sobre o ajuste da dose de corticoides em situações de stress, e o treino no uso de injeções de hidrocortisona de emergência.

Com tratamento adequado e adesão à terapêutica, os doentes com Doença de Addison podem ter uma esperança de vida próxima da população geral.

O acompanhamento médico deve ser realizado por um especialista em Endocrinologia e Medicina Interna



Dr. Arnaldo Pires

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

HOKA UTMB® MONT-BLANC

Tom Evans e Ruth Croft brilham numa edição marcada por superação, desistências e um duelo épico no feminino

Por: Trail-Running.pt Fotos: © UTMB® Marta Baccardit e Quentin Iglesis

A edição de 2025 do Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) voltou a reunir a elite mundial do trail running em Chamonix, com cerca de 2.300 atletas a enfrentarem os exigentes 171 quilómetros e 10.000 metros de desnível positivo em torno do maciço do Mont-Blanc. A meteorologia foi severa: chuva, nevoeiro e temperaturas a rondar os 5 °C durante a noite criaram condições duras e imprevisíveis.

Na prova masculina, o britânico Tom Evans dominou com autoridade, vencendo em 19h18m58s, seguido por Ben Dhimman (EUA, 19h51m37s) e o compatriota Josh Wade (20h05m06s), num pódio marcado pela consistência e estratégia.

No setor feminino, assistiu-se a um autêntico duelo de gigantes entre a neozelandesa Ruth Croft e a lendária norte-americana Courtney Dauwalter, que procurava a sua quarta vitória no UTMB. Dauwalter liderou até ao quilómetro 100, com mais de 11 minutos de vantagem, mas começou a perder ritmo na subida ao Grand Col Ferret. Croft, com uma abordagem agressiva desde o início, ultrapassou-a em Champex-Lac e nunca mais largou a liderança.

Croft cruzou a meta em 22h56m23s, tornando-se a única atleta a vencer UTMB, CCC e OCC, e a primeira neozelandesa (homem ou mulher) a conquistar o UTMB. Camille Bruyas (França, 23h28m48s) e Katharina Hartmuth (Alemanha, 24h16m39s) completaram o pódio. Dauwalter, apesar de uma corrida valente, terminou na 10.ª posição feminina, com 25h50m38s, visivelmente afetada pelas condições meteorológicas e pela fadiga acumulada.

A prova ficou igualmente marcada por várias desistências de atletas de topo, entre elas a do francês François D'Haene, que abandonou após o quilómetro 90 devido a dificuldades físicas. Também o espanhol Pau Capell não conseguiu concluir o percurso, reforçando o grau de exigência desta edição do UTMB.



No que diz respeito aos atletas portugueses, 13 corredores (12 homens e 1 mulher) cruzaram a lendária meta em Chamonix. O melhor português foi Hélio Fumo, que alcançou o 60.º lugar na classificação geral, com um tempo de 23 horas e 59 minutos. Paula Campos destacou-se como a única atleta lusa a completar a prova, terminando no 68.º lugar da classificação geral feminina, com o tempo de 37 horas e 58 minutos.

O UTMB reforçou o seu estatuto como o evento mais prestigiado do trail running mundial, onde não basta correr — é preciso resistir, adaptar-se e superar os próprios limites.



O MIGAITAS

Convida



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



MigaitasSalaoChampagne

DGS ADVERTE PARA VACINAÇÃO CONTRA O VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO

O 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 dois anos.

A transmissão dá-se por contacto direto com secreções respiratórias (tosse, espirros) ou por superfícies contaminadas. O período de incubação varia entre dois a oito 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) e em termos de proteção indireta (uma 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.

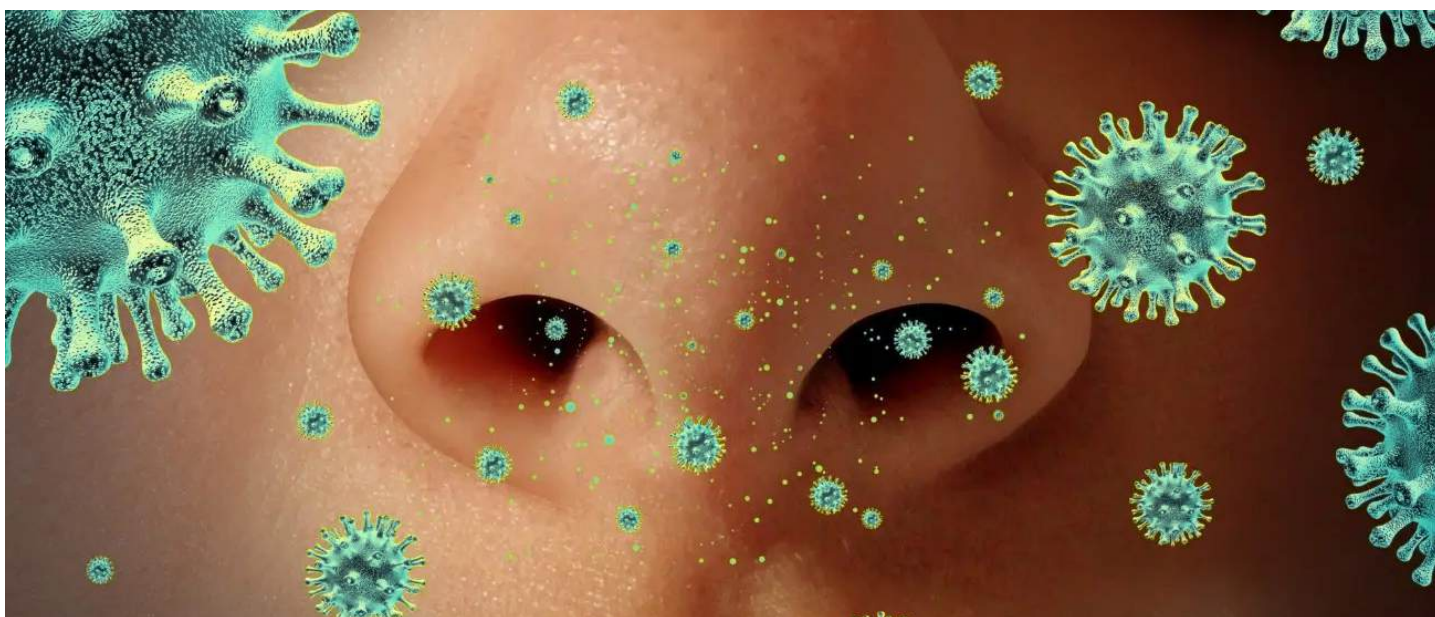
5. Vacinação em adultos

Recomenda-se vacinação contra o VSR a partir dos 60 anos e aos adultos a partir dos 50 anos que tenham 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. Os dados hospitalares confirmam: no Hospital de Santa Maria: internamentos em cuidados intensivos por VSR caíram de 40 para apenas cinco bebés, no Hospital Dona Estefânia, os internamentos em menores de seis meses baixaram de 70% para 45% do total. Os indicadores mostram ainda uma redução global de 85% nos internamentos em bebés até 3 meses e de 40% entre os três e seis meses, segundo Ana Povo, diretora da Direção Geral de Saúde.

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.



NA FRONTEIRA ENTRE A CIÊNCIA E A TRADIÇÃO

M

édico argumenta que o futuro da saúde passa pela complementaridade — e não pela rivalidade — entre os conhecimentos convencionais e alternativos.

Num país onde as terapias alternativas ganham cada vez mais adeptos, a Revista SIM foi ouvir a opinião do médico Miguel Ayres de Campos. O especialista argumenta que o caminho não é a rivalidade, mas sim a regulação e a complementaridade. E talvez o segredo esteja no tempo que os terapeutas conseguem dedicar à escuta dos pacientes.

O recurso a terapias alternativas tem crescido de forma consistente em Portugal e noutros países, sobretudo em áreas como dor crónica, ansiedade e doenças oncológicas. Muitos pacientes procuram complementar os tratamentos convencionais com práticas como acupuntura, homeopatia ou reiki. Mas como articular ciência e tradição de forma segura?

O Problema da “Casa sem Lei”

Para Ayres de Campos, a resposta começa pela definição de fronteiras. “Se aceitarmos que a medicina convencional é aquela cujas fontes de conhecimento se conformam com os princípios do método científico, e a alternativa, aquela cujas fontes são oriundas de entendimentos antigos de base predominantemente empírica, acordamos num modelo de trabalho que, longe de ser estanque, nos permite encetar uma abordagem minimamente consistente para que possamos debater o assunto.”

Para o médico, é essencial compreender o que significa o método científico: “um processo que envolve observação, formulação de hipóteses, experimentação e análise que permita validar e reproduzir o conhecimento ao longo do tempo. Já as terapias alternativas não exigem esta consistência, atribuindo muitas vezes as variações dos resultados a fenómenos de natureza metafísica.”

O especialista não desvaloriza o mérito de qualquer modalidade, desde que a sua idoneidade seja assegurada. O alerta, porém, surge precisamente na área da regulação. “A prática das medicinas alternativas nem sempre goza de estatuto regulatório, não pela incompetência de muitos que a exercem, mas pela existência de outros, e muitos, praticantes cuja formação é inadequada ou nula.”

E o cenário agrava-se, acrescenta: “Constam um sem-número de alegados terapeutas cujas intenções são claramente fraudulentas, visando a ascendência que conseguem ganhar sobre os seus pacientes e respetivos benefícios em termos económicos e existenciais. Não existe, porém, nenhuma instituição que os regulamente ou lhes confira e confirme o crédito.”

O Poder (Subestimado) da Escuta

Apesar dos riscos, Ayres de Campos defende que seria “obtusos e levianos descartá-las como inúteis”. Uma das explicações para o seu sucesso, observa, pode estar não tanto no que é feito, mas em como é feito.

“A disponibilidade em termos de tempo de escuta ativa do paciente, junto com a capacidade de fornecer respostas categóricas, simplificadas e inteligíveis, possa contribuir em termos de redução significativa do mal-estar inerente



Médico Miguel Ayres de Campos

à situação de doença.” Esta abordagem empática é, para o médico, uma “ferramenta terapêutica de enorme utilidade e eficácia”, sobretudo em casos de doenças cuja componente psicossomática é preponderante.

O Mérito Está no Resultado

Para o especialista, o valor de qualquer terapia mede-se pelos resultados práticos no bem-estar do paciente. “Os médicos querem-se terapeutas e não cientistas, pelo que o mérito de uma ou de outra modalidade deverá ser avaliado em função da sua capacidade de providenciar soluções eficazes de saúde e bem-estar, independentemente da proveniência das práticas, desde que a sua idoneidade seja assegurada.”

O Futuro é da Complementaridade

Ayres de Campos conclui que o futuro não está na exclusão, mas na articulação entre os dois modelos. “Tendo em conta o que se constatou e assumindo as dúvidas e incertezas inerentes à apreciação de um assunto tão complexo e multifacetado, parece-nos que as mais-valias de ambas as perspectivas sugerem uma complementaridade que se antevê como vantajosa na abordagem terapêutica de um número significativo de situações de doença.”

E deixa no ar uma reflexão que não é apenas clínica, mas também social: se a medicina convencional tivesse tempo para escutar os pacientes com a mesma atenção que muitos terapeutas alternativos, será que continuaria a haver tanta procura fora do sistema?

Talvez a resposta também resida noutro fator pouco debatido: o consumismo médico em excesso, que muitas vezes surge não por verdadeira necessidade clínica, mas como consequência direta da solidão que atravessa a vida de grande parte da população.



Eva Pereira

QUANDO SABER SE TORNA UM PROBLEMA: PORQUE A ESCOLA PRECISA DE RECONHECER AS CRIANÇAS QUE BRILHAM

C

ada criança é um universo em constante evolução, com talentos únicos que merecem ser reconhecidos e valorizados.

Quando uma criança inicia o 1.º ano já a saber ler, escrever ou fazer contas, está apenas a exercer o seu direito natural de aprender ao seu ritmo, movida pela curiosidade que lhe é inerente. No entanto, num sistema educativo que frequentemente valoriza a uniformidade em detrimento da individualidade, estas capacidades precoces são, muitas vezes, ignoradas ou até desencorajadas.

Em vez de serem incentivadas, estas crianças depa-ram-se com resistência. Como se saber mais fosse um problema. Como se o seu brilho precoce fosse uma afronta.

Mas o que acontece àquelas que terminam rapidamente as tarefas? E às que são aconselhadas a não revelar o que sabem, ou a 'esperar pelos outros'?

A escola deveria ser um espaço de descoberta, estímulo e liberdade intelectual. No entanto, para muitas crianças com pensamento rápido, curiosidade intensa ou talento precoce, transforma-se num lugar de contenção e silêncio forçado.

Em nome de uma igualdade mal compreendida, impõe-se um ritmo único que desvaloriza a diversidade e reprime quem aprende mais rápido, pede-se que abrande, obrigando essas crianças a esconder o seu talento e a adaptar-se a um sistema rígido e ultrapassado.

Com o tempo, estas crianças acabam por silenciar a mente, reprimem a curiosidade e acabam por acreditar que saber mais é errado. As consequências são sérias: frustração, desmotivação, ansiedade, perda de espontaneidade e de criatividade e o impacto psicológico é profundo porque estas crianças crescem a duvidar de si próprias, a ver a sua diferença como defeito. Se queremos uma escola verdadeiramente inclusiva, é urgente compreender que igualdade não é dar o mesmo a todos, é dar a cada um o que precisa.

Valorizar o talento é respeitar a individualidade de cada criança, reconhecendo que pensar de forma diferente é um contributo essencial. É garantir que todas recebam os estímulos necessários para crescer com equilíbrio e confiança, pois a educação equitativa dá a cada uma o que precisa para se desenvolver plenamente.

Nenhuma criança deve sentir vergonha de brilhar.



Fátima Campos





Quando o Talento é Ignorado, Todos Perdemos: O Direito de Brilhar

Quando a escola silencia, cabe aos pais agir. Crianças que sentem necessidade de esconder quem são sofrem e perdem oportunidades.

Como garantir que um desenvolvimento intelectual acima da média seja não só reconhecido, mas também estimulado?

O Despacho Normativo n.º 10-B/2018 permite, em casos excecionais e mediante avaliação pedagógica e psicológica, a antecipação escolar. No entanto, esta medida é raramente aplicada, por desconhecimento ou rigidez das instituições, comprometendo a adaptação e motivação destas crianças. É, por isso, urgente quebrar o silêncio e garantir o apoio necessário. A escola falha quando ignora o talento, pois a sua missão é educar com justiça, inclusão e sensibilidade. Os pais devem agir com firmeza, questionar, solicitar avaliações, envolver os serviços de psicologia e procurar apoio especializado, como o da ANEIS (Associação Nacional para o Estudo e Intervenção na Sobredotação), que acompanha crianças com talentos específicos.

Para melhor compreender esta realidade, sugiro os documentários 'Cérebros Fora de Série' (SIC), 'As Zebras' de Manuel Pureza, e o livro 'A Mente da Criança' de Maria Montessori, todos defendem o respeito pelo potencial individual desde a infância.

A omissão pedagógica tem custos sérios. O desinteresse e o sofrimento emocional causados pela falta de estímulo não são birras, são sintomas de um sistema que negligencia a individualidade.

Apoiar estas crianças não é privilégio, é garantir que não são penalizadas por quererem aprender.

Quando o talento incomoda, todos perdemos. O receio de represálias ou de serem vistos como pais exigentes leva muitas famílias

ao silêncio. Mas permitir que uma criança apague o seu brilho é uma perda irreparável, um futuro promissor que se torna cinzento e calado.

A escola deve ser um espaço onde cada criança possa descobrir o mundo e a sua identidade. Se o sistema educativo não acompanha quem quer crescer, não são os sonhos das crianças que devem ser limitados, é o próprio sistema que precisa de mudar.

Para garantir o reconhecimento e estímulo do desenvolvimento intelectual elevado, é essencial formar professores, adaptar currículos, criar ambientes inclusivos e promover programas de enriquecimento, envolvendo as famílias e assegurando apoio emocional, para evitar a desmotivação.

Ignorar as necessidades individuais compromete o crescimento das crianças e o progresso da sociedade.

Defender o direito à aprendizagem e à expressão do talento é essencial para que cada criança possa brilhar sem medo.

A verdadeira mudança exige um sistema flexível, inclusivo e capaz de valorizar a diversidade, apoiando todos aqueles que desejam crescer.

Só assim construiremos um futuro mais justo, onde o potencial de cada criança é respeitado e valorizado.

Associação Nacional para o Estudo e Intervenção na Sobredotação (ANEIS)

Website: www.aneis.org; info@aneis.org

Coordenadora: Dra. Cristina Palhares

Tlm: 967 446 102

E-mail: aneis.brg@gmail.com



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 cacos. 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 abor-dava 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 encalço, 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 semeei. 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 quar-

tel 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 arranhou 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 semeei. 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 cheias de lama. Hoje, não há. Na altura, escrevia um artigo no 'Jornal de Esposende' 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 marinha 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?".

An aerial night photograph of a large crowd gathered in a city square, likely during the Noite Branca festival. The square is filled with people, and the surrounding buildings are illuminated with various lights. A large, illuminated structure with geometric patterns is visible in the center of the square. The overall atmosphere is festive and vibrant.

Noite Branca Braga 25

MOMENTOS MEMORÁVEIS

TEXTO: **Marta Amaral Caldeira**

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, prometeu que a Noite Branca de 2025 iria ser uma “uma maré branca de pessoas, de alegria, de cultura, de energia e de convívio” e o prognóstico concretizou-se. Durante três dias e três noites, a cidade esteve ao rubro, com vários milhares de pessoas a viver em verdadeiro espírito festivo mais de 48 horas de programação intensa e 170 espetáculos culturais para ‘miúdos e graúdos’. “A Noite Branca é o retrato do dinamismo e da vitalidade de uma cidade que respira cultura e oferece experiências únicas”.

Música, teatro, performance, circo contemporâneo, dança, arte pública, circuitos pelo património, exposições e uma mão cheia de oficinas artísticas deleitaram todos quantos viveram esta enorme festa branca, mostrando uma “cidade de cultura viva”. As ruas e praças da capital do Minho engalanaram-se de branco e foram ‘invadidas’ por peças teatrais e pelo circo contemporâneo surpreendendo os foliões e levando diversão a todos. Os espaços culturais como o Museu D. Diogo de Sousa e o Museu dos Biscainhos o gnration e o Theatro Circo também abriram portas com ofertas especiais.

Entre as 170 iniciativas culturais, destaque para os concertos de Carminho, Os Quatro e Meia, Bárbara Bandeira, The Gift, Pedro Abrunhosa, Rui Veloso, Calema, Capicua levaram milhares ao Póculo e Van Zee, Bispo, Wet Bed Gang e DeeJay Telio animaram a Avenida Central.

O autarca afirma que este é “um dos maiores eventos culturais do país”, que projeta Braga nacional e internacionalmente do ponto de vista cultural e artístico, e sublinha o importante impacto que acarreta para a economia local.

Esta edição teve um significado ainda mais especial dado que este ano Braga ostenta o título de Capital Portuguesa da Cultura e, por isso, existiu também uma forte aposta em termos de programação. Ao todo, o Município de Braga investiu mais de 500 mil euros nesta edição da Noite Branca 2025, mas Ricardo Rio aponta para um retorno económico na ordem dos 16 milhões de euros.









APOSTA NA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE ENTRE MÉDICO E PACIENTE

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



OPEN GEAR FLYING TOURBILLON PARAIBA

CH-3123-PABL

EDIÇÃO LIMITADA (15)



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

Rua do Souto 48 • Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt