

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

sim[®]

311
OUTUBRO 2025

f revistasim
@ revistasim.pt

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

CONSULTA 5C OUTPATIENT SERVICES 5C

CONSULTA 5C
Oftalmologia

Trofa Saúde

 **TrofaSaúde**
BragaCentro

**EXCELÊNCIA EM OFTALMOLOGIA
NO CORAÇÃO DA CIDADE**

Experiência, inovação e uma equipa dedicada
ao serviço da sua visão.



TrofaSaúdeBragaCentro

EXCELÊNCIA EM OFTALMOLOGIA NO CORAÇÃO DA CIDADE

A equipa de Oftalmologia do Trofa Saúde Braga Centro distingue-se pela combinação equilibrada entre a vasta experiência de médicos de referência e a energia de uma geração jovem, comprometida com a inovação e a atualização científica constante.

Situados no centro da cidade, oferecemos aos nossos doentes um espaço moderno e acessível, equipado com tecnologia de última geração para o diagnóstico e tratamento das mais diversas patologias oculares.

Guiados por princípios de rigor, ética e humanismo, dedicamo-nos a prestar cuidados de excelência, assegurando a cada pessoa um acompanhamento próximo, seguro e personalizado.

Acreditamos que cuidar da visão é preservar a qualidade de vida — e é com esse compromisso que a nossa equipa trabalha todos os dias.

Para dar resposta a todas as situações, a nossa equipa de médicos Oftalmologistas disponibiliza um conjunto de consultas diferenciadas, entre as quais:

CONSULTA DE CÓRNEA E CIRURGIA REFRACTIVA

A córnea é a estrutura transparente que reveste a parte da frente do olho e tem um papel essencial na focagem da luz e na qualidade da visão. Diversas doenças podem afetar a sua transparência ou o seu formato, provocando perda de visão. A síndrome de olho seco, as úlceras e as infeções da córnea, frequentemente associadas ao uso excessivo de lentes de contacto, e o queratocone são os exemplos mais comuns.

A síndrome do olho seco manifesta-se por ardor, sensação de areias, vermelhidão e visão turva intermitente. Surge devido à diminuição da produção ou alteração da qualidade da lágrima. Pode ocorrer em qualquer idade, sendo mais frequente em mulheres e com o envelhecimento. As causas são variadas e incluem o uso prolongado de ecrãs ou ar condicionado e alguns medicamentos de uso diário. O tratamento é individualizado e pode incluir a aplicação de lágrimas artificiais, colírios anti-inflamatórios, sessões de luz pulsada ou estimulação das glândulas lacrimais.

O queratocone é uma doença que provoca uma deformação gradual da córnea e está intimamente associado à alergia ocular e ao hábito de esfregar os olhos. O diagnóstico e o controlo precoces são fundamen-

tais para evitar a deterioração progressiva da visão, dado ser uma doença que afeta, especialmente, indivíduos mais jovens.

A catarata ocorre quando o cristalino, a lente natural do olho, perde transparência, causando visão turva, encandeamento e dificuldade na leitura ou condução. O tratamento é cirúrgico e consiste na substituição do cristalino por uma lente intraocular artificial. A cirurgia é minimamente invasiva e permite uma recuperação rápida, segura e com excelentes resultados visuais.

Na consulta de cirurgia refrativa, avaliamos cuidadosamente com o auxílio de exames avançados, como a tomografia da córnea, a microscopia especular, a tomografia de coerência ótica e a biometria. Estes exames permitem compreender em detalhe a estrutura e a saúde ocular. A escolha da técnica mais adequada é individualizada, tendo em conta a idade, as características do olho e as necessidades visuais de cada pessoa.

Dispomos das várias técnicas modernas, como a cirurgia de córnea através de LASER (técnicas como LASIK e PRK); implantação de lentes intraoculares que são colocadas sem remover o cristalino; ou através da substituição do cristalino por uma lente artificial, como sucede na cirurgia de catarata. O objetivo é proporcionar uma visão mais nítida e reduzir ou eliminar a dependência de óculos ou lentes de contacto, com segurança e resultados duradouros.

CONSULTA DE RETINA

A retina é a camada mais interna do olho, responsável por enviar a informação captada pelo olho para o cérebro, onde é formada a imagem que vemos. As doenças da retina manifestam-se, na maioria das vezes, por sintomas como a perda de visão, o aparecimento de sombras no campo de visão, moscas volantes, a visão distorcida. Nesta consulta, é avaliada a saúde global da retina, assim como do vítreo gel que preenche o olho e da interface vítreo-retiniana. Realizamos o rastreio e diagnóstico de patologias como a retinopatia diabética (RD), a degenerescência macular da idade (DMI), oclusões trombose vasculares da retina, coriorretinopatia central serosa, descolamento da retina, entre outros. Estas patologias têm vindo a tornar-se cada vez mais prevalentes, sobretudo devido ao envelhecimento progressivo da população.

No nosso serviço dispomos de exames abrangentes, incluindo a retinografia, a tomografia de coerência ótica (OCT), a ecografia, a auto-fluorescência e a angiografia fluoresceínica.

Realizamos tratamentos intravítreos para doenças vasculares (como a RD e a DMI) e inflamatórias da retina, assim como tratamentos laser quando indicado.

Paralelamente, dispomos de bloco operatório para cirurgias urgentes e programadas, nomeadamente cirurgia de descolamento da retina, membranas, buraco macular e correção de luxação de lentes intraoculares.



Dr. Álvaro C. Silva



Dr. António Ribeiro



Dr. Carlos Menezes



Dr. Carlos Neves Cruz



Dr.ª Cristina Almeida



Dr.ª Maria João Vieira



Dr. Rui Pedro Silva



Dr. Vítor Soares

CONSULTA DE GLAUCOMA

O glaucoma é uma doença ocular silenciosa e progressiva que pode afetar pessoas de todas as idades, sendo mais frequente após os 40 anos. Provoca lesão do nervo ótico, o “cabo” que liga o olho ao cérebro, e pode levar à perda irreversível da visão se não for diagnosticado e tratado a tempo. O principal fator de risco para o desenvolvimento e progressão da doença é o aumento da pressão intraocular, que pode ser controlada com colírios, LASER ou cirurgia, conforme o caso.

Existem vários tipos de glaucoma. O glaucoma crónico de ângulo aberto é o mais comum e evolui de forma lenta e sem sintomas, sendo muitas vezes detetado apenas em exames de rotina. Já o glaucoma de ângulo fechado pode surgir de forma súbita, com dor ocular intensa e visão turva, exigindo tratamento urgente. Há ainda formas congénitas ou secundárias a outras doenças oculares ou sistémicas.

A avaliação regular com o oftalmologista é essencial, mesmo na ausência de queixas, pois só o exame ocular completo permite detetar precocemente alterações da pressão intraocular e do nervo ótico.

No nosso centro, dispomos de tecnologia avançada para o rastreio, diagnóstico e monitorização da doença, nomeadamente com recurso a OCT e avaliação dos Campos Visuais, que permitem avaliar e monitorizar a estrutura e a função do nervo ótico, proporcionando uma abordagem minuciosa e personalizada.

CONSULTA DE OFTALMOLOGIA PEDIÁTRICA

Confie na nossa equipa para acompanhar o desenvolvimento visual do seu filho — desde o primeiro olhar para a mãe até à visão plena para o mundo.

O bebé não nasce a ver perfeitamente, a visão vai-se desenvolvendo nos primeiros anos de vida, necessitando dos estímulos certos para atingir todo o seu potencial. Detetar e corrigir precocemente qualquer anomalia é essencial para um crescimento visual saudável.

A Oftalmologia Pediátrica dedica-se à prevenção, diagnóstico e tratamento

das doenças oculares da infância, garantindo que cada criança possa ver e viver o seu mundo com nitidez e confiança.

Existem diversas patologias na idade pediátrica, destacando-se:

- Ambliopia (“olho preguiçoso”): ocorre quando um dos olhos não desenvolve a visão de forma adequada, mesmo sendo estruturalmente normal. É mais comum em casos de estrabismo ou diferença de graduação entre os olhos. O diagnóstico precoce é essencial, pois o tratamento (que pode incluir óculos e oclusão do olho dominante) é tanto mais eficaz quanto mais cedo é iniciado.
- Estrabismo: consiste no desalinhamento dos olhos, que pode ser constante ou surgir apenas em determinados momentos. Além do impacto estético, pode comprometer o desenvolvimento visual, levando à ambliopia. O tratamento depende da causa e pode incluir óculos, terapias visuais ou cirurgia.
- Erros refrativos: tais como a miopia, a hipermetropia e o astigmatismo. São alterações que dificultam o foco correto das imagens, causando visão desfocada ou cansaço visual. Muitas vezes, as crianças mais pequenas não conseguem expressar esta dificuldade, pelo que é importante realizar o rastreio na consulta. A “epidemia da miopia” designa o aumento preocupante da miopia em crianças e adolescentes, que se tem verificado nos últimos anos, de tal magnitude que é considerada uma verdadeira epidemia mundial. O estilo de vida moderno, com mais tempo em frente a ecrãs, menos tempo ao ar livre e maior esforço visual de perto, tem levado ao surgimento mais precoce e à progressão mais rápida da miopia. Embora os óculos corrijam a visão, é essencial controlar a evolução da miopia, pois graus elevados podem aumentar o risco de doenças oculares na idade adulta. Atualmente, dispomos de estratégias eficazes para abrandar a progressão da miopia, como lentes específicas e/ou colírios.

Confie a sua visão e a dos seus filhos aos nossos especialistas e seja acompanhado por uma equipa experiente, dedicada e com acesso à mais recente tecnologia para diagnóstico e tratamento das patologias oculares.





SALA DE JANTARES
DE GRUPO UAU



Sushi & Grill
TAKE AWAY · RESTAURANTE



SALA DO SUSHI



Taste our delicious flavors

C O M I D A T R A D I C I O N A L



Avenida Alfredo Barros
Nº 6 Fraião · Braga
Tel. 253 132 884
Telm. 915 856 692



Consigo
em todos os
momentos

vergadela®

OS NOSSOS SERVIÇOS

Mobiliário e Produto

Cada peça é uma obra de arte com propósito. Desenhadas e produzidas artesanalmente, as nossas criações aliam exclusividade, sofisticação e autenticidade, elevando cada espaço com o toque distinto da Vergadela Interiores.

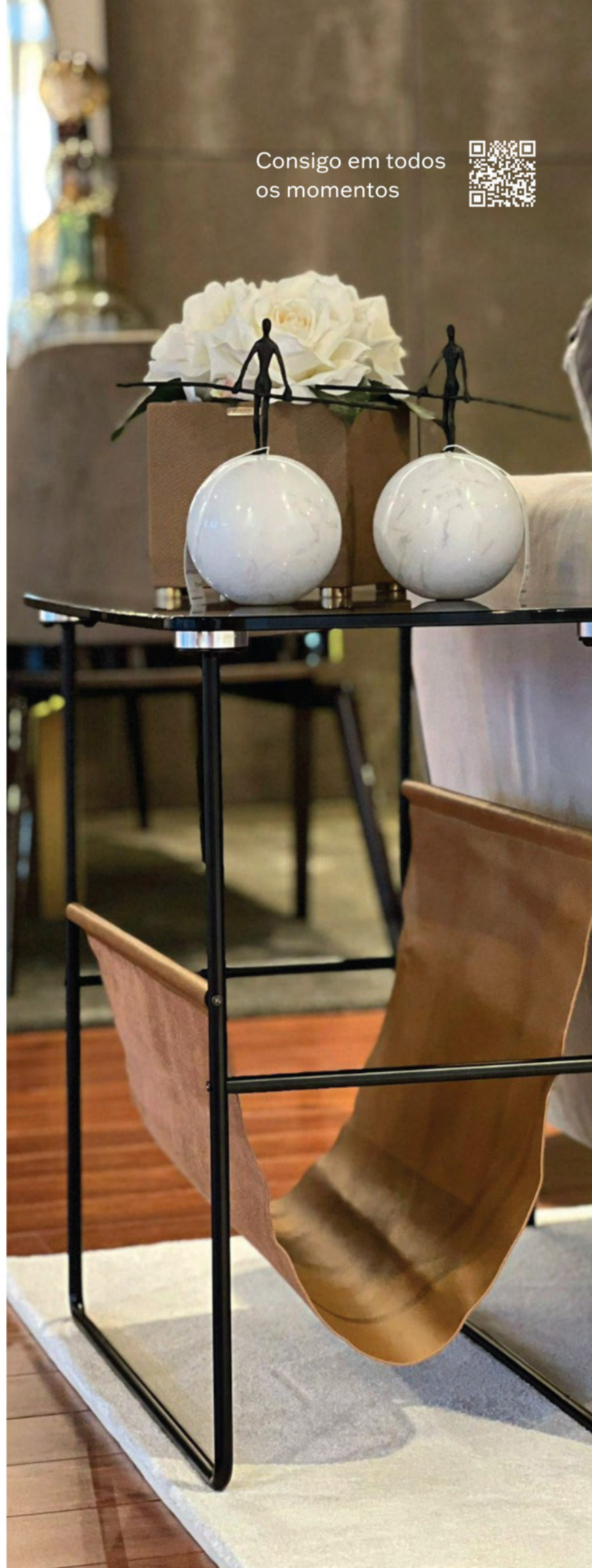
Arquitetura e Design de Interiores

Criamos espaços que contam histórias. Do traço inicial à concretização final, cada projeto é pensado para equilibrar beleza, conforto e identidade, traduzindo o estilo e a essência de quem os habita. O design torna-se experiência — e cada ambiente, um reflexo de personalidade.

Gestão de Obra e Projeto

Mais do que gerir, orquestramos cada detalhe. Da conceção à execução, acompanhamos cada fase com rigor e sensibilidade, garantindo projetos conduzidos com excelência, dentro dos mais altos padrões de qualidade. O resultado é uma harmonia perfeita entre planeamento, estética e funcionalidade.

Consigo em todos
os momentos



GAZA



*Boiam farrapos de sombra
Em torno ao que não sei ser.
É todo um céu que se
escombra
Sem me o deixar entrever.
O mistério das alturas
Desfaz-se em ritmos sem
forma
Nas desregradas negruras
Com que o ar se treva torna.
Mas em tudo isto, que faz
O universo um ser desfeito,
Guardai, como a minha paz,
A 'sp'rança, que a dor me
traz,
Apertada contra o peito.*

Fernando Pessoa



Marta Amaral
Caldeira

meu coração está em Gaza. Goste-se ou não se goste de Trump, o certo é que o presidente dos Estados Unidos da América (EUA) tem sido uma peça fundamental para se chegar a um acordo entre Israel e o Hamas.

Donald Trump conseguiu que as duas partes do conflito chegassem a um acordo para a primeira fase do plano de Paz, que o próprio propôs, com a libertação de reféns e de prisioneiros palestinos, bem como a retirada das tropas das Forças da Defesa de Israel.

O povo, de ambos os lados, celebrou esta notícia com efusividade, mas foi sobretudo depois de o Hamas ter libertado os reféns ainda vivos e Israel ter libertado os prisioneiros palestinos detidos esta semana, que o mundo acreditou.

Resta saber se o que se joga, a seguir, é a constituição de um novo estado para o povo da Palestina ou não, mas já ninguém aguentava continuar a ver, dia após dia, crianças a morrer à fome ou num ataque israelita.

A União Europeia também comemorou a libertação dos reféns israelitas, possibilitada pelo presidente dos EUA, já que a libertação dos reféns é um passo crucial para a diplomacia e para encontrar a Paz definitiva.

Penso na Bíblia e nesse povo em êxodo constante a que sempre esteve votado. A Bíblia menciona o povo palestino em algumas passagens, mas não oferece informações específicas sobre a sua origem, no entanto, é no Livro do Judaísmo que se conta a trajetória percorrida por Moisés em busca da terra prometida por Deus. É, pois, possível traçar uma conexão histórica entre os hebreus, filisteus e o atual povo palestino, cuja identidade resulta de uma combinação de diferentes grupos étnicos e culturais que habitaram a região ao longo dos séculos.

O povo palestino sobreviveu ao longo de toda a história e deve ter direito a uma terra como qualquer outro porque um povo sem terra é um povo excomungado.

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 Multiusos Guimarães), Teatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

Frases Soltas, Unip. Lda.
NIF: 508296889
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, 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**



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



ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2025

JOÃO RODRIGUES VENCE AO 'SPRINT'
CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

Texto: Ricardo Moura

Fotos: Sérgio Freitas

Foi até à última gota de dúvida que ficamos a conhecer o sucessor de Ricardo Rio à frente da liderança da Câmara Municipal de Braga. O novo dono da 'cadeira da presidência' é o jovem João Rodrigues que, por curiosidade, assinalou no dia da vitória 38 anos. Um triunfo 'arrancado a ferros', por apenas 276 votos de diferença.

Foi um 'bate coração' sem parar. Por uma 'unha negra' ficamos a saber quem é o novo presidente da Câmara Municipal de Braga nas eleições autárquicas realizadas este mês onde foi visível uma elevada fragmentação política e várias forças capazes de conquistar assentos. A diferença entre os dois principais blocos foi de apenas 276 votos.



João Rodrigues passa a ser o terceiro Presidente de Câmara de Braga pós 25 de Abril, depois do extenso reinado socialista de Mesquita Machado (37 anos) e os últimos 12 sob a batuta de Ricardo Rio.

VEREAÇÃO LOTADA

Neste sentido, ficou escalonada a vereação desta maneira: coligação 'Juntos por Braga' (PSD / CDS-PP / PPM), liderada por João Rodrigues, recolheu 26.378 votos, o que representa 24,50 % do total, elegendo três vereadores para a Câmara Municipal (para além do Presidente, Altino Bessa e Hortense Santos); coligação 'Somos Braga' (PS / PAN), encabeçada por António Braga, obteve 26.102 votos (24,24 %), igualmente com três vereadores eleitos (António Braga, Catarina Basso e Pedro Sousa); o movimento 'Amar e Servir Braga', de Ricardo Silva, emergiu como terceiro polo forte, obtendo cerca de 20,01 % dos votos e elegendo também três vereadores (Ricardo Silva, Mário Meireles e Marta Mendes); a Iniciativa Liberal (IL) alcançou 12,34 % (13.287 votos), elegendo um vereador (Rui Rocha) e por fim o Chega conseguiu 10,40 % dos votos (11.205), garantindo, igualmente, um mandato (Filipe Aguiar). As restantes forças – CDU (PCP / PEV), Livre, Bloco de Esquerda, ADN, MPT – ficaram abaixo dos 5 % e não conseguiram representação na Câmara.

GOVERNO EM BLOCO

Embora a coligação 'Juntos por Braga' tenha vencido, a igualdade em mandatos com a coligação 'Somos Braga' e com o movimento 'Amar e Servir Braga', traduz um executivo em permanente 'jogos de poder' fruto de aturadas negociações e acordos. Não obstante este cenário, João Rodrigues declarou que buscará uma oposição construtiva e que não antecipa "nenhum atrito" nas negociações posteriores à eleição. O novo presidente anunciou que não pretende depender de um partido específico como "parceiro preferencial", preferindo definir papéis caso a caso nas negociações internas do execu-

tivo. Nessa ótica, João Rodrigues, destacou que a construção da circular rodoviária externa de Braga será uma das primeiras grandes intervenções do mandato. Dito de outra forma, há desafios que terá que enfrentar. Enumeramos alguns: garantir estabilidade num executivo sem maioria absoluta clara; concretizar promessas bastante ambiciosas (gratuidade de transportes, grandes intervenções de mobilidade e verde); alinhar as expectativas de um eleitorado fragmentado e diversificado, com vozes fortes de movimentos independentes e gerir os recuos ou confrontações possíveis com a oposição que também detém poder político significativo.



MELHOR CIDADE PARA VIVER

João Rodrigues (PSD/CDS-PP/PPM), o grande vencedor das autárquicas no concelho de Braga sublinhou que "uma vitória é uma vitória, mas recebemos esta vitória com humildade. Pela dimensão de Braga, recebemos esta vitória com enorme responsabilidade. Esta vitória foi o reconhecimento do trabalho dos últimos anos e daquela que foi a nossa campanha eleitoral, nobre e íntegra, apesar das dificuldades do último ano. Não vou enumerar os momentos, todos os conhecem. No fim, declarou: "queremos fazer de Braga a melhor cidade para viver

ANTÓNIO BRAGA (PS / PAN) - 3

Até ao fecho da edição da revista, o silêncio perdurou no reino da rosa. A candidatura da coligação PS/PAN à Câmara de Braga adiantou apenas que só fará declarações sobre as eleições "após a homologação dos resultados pelo tribunal". Assim sendo, adiantou uma fonte "no momento, não será feita qualquer declaração. Vamos esperar pela homologação dos resultados e depois veremos".

RICARDO SILVA ('AMAR E SERVIR BRAGA') - 3

"Fizemos história em Braga. Um movimento independente, sem suporte partidário, afirmou as suas ideias perante a população bracarense. Podemos dizer que nesta noite quem ganhou fomos nós! Elegemos três vereadores e conquistámos duas freguesias. Começa agora uma nova etapa, começamos agora a 'Amar e Servir Braga'!"

JOÃO RODRIGUES (INICIATIVA LIBERAL) - 1

"Há um sinal claro, global nestas eleições: os bracarenses dizem que querem mudança, há um cartão cor de laranja à maioria do 'Juntos por Braga'. Há uma grande parte dos bracarenses que disseram que queriam mudança e que não se reviam na gestão do 'Juntos por Braga', embora 'Juntos por Braga' tenha vencido, mas é claramente minoritário nesta eleição."

FILIPE AGUIAR (CHEGA) - 1

"O resultado é estrondosamente positivo, mas, pessoalmente, queria mais. Temos de assumir os resultados que os bracarenses quiseram e vamos continuar a lutar por Braga e pelos bracarenses. Estamos recetivos a conversar com os vencedores, mas sem nunca abandonarmos o nosso ADN, as nossas convicções. Mas estamos recetivos a discutir, a conversar, sempre com o objetivo de conseguirmos o melhor para Braga e para os bracarenses."

1950 - 2025

75 anos

DE EXPERIÊNCIA NO SETOR AUTOMÓVEL

M & COSTAS[®]



SKODA



Veículos
Comerciais



CUPRA



HYUNDAI



HONDA





RUI MADEIRA

DIRETOR ARTÍSTICO DA COMPANHIA DE TEATRO DE BRAGA

Com 70 anos feitos, aprendeu muito cedo a dizer não. Um perfil desassombrado que faz de Rui Madeira um dos mais conceituados encenadores portugueses. Nascido no Ribatejo, Romeira é aldeia que não esquece e onde quer reconstruir uma casa no meio de uma vinha. Privou com Mário Viegas e com tantos outros que fazem do diretor artístico da Companhia de Teatro de Braga um nome que não deixa ninguém indiferente. Rebelde e mordaz, critica quem tem obrigação de fazer mais por um país que continua a passo de caracol. No horizonte prevê “criar um pequeno espaço com 12 lugares numa mesa para cozinhar para os amigos”. Até lá, alimenta o melhor da vida de mão dada com a neta Manuela. A entrevista decorreu no ‘Migaitas Salão Champagne – Villa Garden’, Braga.

TEXTO: **Ricardo Moura**
FOTOS: **Marta Caldeira**

Faça-me o desenho dos seus primeiros anos.

Nasci numa aldeia a Norte do Tejo chamada Romeira. Um local próximo onde podemos encontrar histórias de Alexandre Herculano, Ruy Belo e Bernardo Santareno. O meu pai era um agricultor pobre, que não sabia ler. Venho de uma aldeia onde, quando entrei na escola primária, havia 25 alunos e 15 tinham os pais presos políticos. Uma zona de combate, de luta política pelas oito horas de trabalho, onde não se queria trabalhar de Sol a Sol. A minha infância foi entre a escola e ajudar os meus pais.

Esse ‘caldo político’ fez de si o que é hoje?

O que posso dizer é que me formei nesse ‘caldo político’. Costumo dizer que sou filho dos meus pais e da biblioteca itinerante n.º 16 da Fundação Gulbenkian. Tinha como bibliotecário um dos grandes nomes da poesia portuguesa, Herberto Helder. Entre os 7 e os 16 anos, li tudo o que havia para ler. Agradeço à biblioteca e aos bibliotecários que perceberam que podia ‘ler coisas’. Li os russos, os ingleses, os franceses...isso foi muito importante para mim. Foi com isso que me permitiu chegar à minha profissão. Ler possibilita que as pessoas possam ‘inventar-se’.

Uma espécie de ‘viagem’?

Sim. Baudelaire dizia que “o verdadeiro viajante é aquele que parte por partir”. Eu parti muitas vezes. Li muito em cima de oliveiras.

À época sentia-se privilegiado?

Nada disso! Nessa altura, sentia-me era um ‘gajo’ completamente fodido, porque tinha de fazer a minha vida de aluno, ajudar os meus pais nos trabalhos do campo e arranjar tempo para mim.

A Romeira ainda vive dentro de si?

Completamente. Ficaram amigos de infância e a necessidade de lá ir frequentemente. Tenho vontade de regressar. Estou a reconstruir uma casa antiga, no meio de uma vinha dos meus pais.

Quando entra a palavra teatro na sua vida?

Entrou naturalmente. Na minha aldeia, como em outras que estavam por perto, havia um movimento republicano muito forte. As associações, na sua origem, são republicanas. A estrutura social agregadora da minha terra chama-se “Sociedade de Educação e Recreio”. Desde muito

novo que assisti a teatro na minha aldeia onde as pessoas não sabiam ler, mas aprendiam oralmente os textos.

Curiosamente, nunca fez teatro na sua aldeia. O que o trava?

Não me trava nada! Não calhou, simplesmente.

O apelido Viegas entra no seu caminho e faz-se luz...

No Primeiro Ciclo tive a sorte de ter uma professora chamada Mariana Viegas. Era, nem mais nem menos, que a mãe do Mário Viegas. Por prazer da senhora, fui convidado da casa dela e tornei-me amigo da família e do grupo da livraria Apolo, que também lhe pertencia. É com a Mariana Viegas, já no Secundário, que começo a fazer teatro.

Foi paixão à primeira vista ou algo que foi sendo alimentado?

Isto está ligado ao meu prazer de ler. Acredito que as pessoas escolhem muito cedo os seus próprios caminhos. Eu cedo percebi a minha realidade social, a luta política muito vincada...



Depois do 25 de abril, a educação democrática nas escolas falhou. As novas teorias pedagógicas geraram o que estamos a viver, isto é, medo de dizerem 'não' e se afirmarem. A culpa é de nós todos porque não percebemos que a formação do cidadão implica sempre escolhas, posições contraditórias, decisões e dinâmicas onde a liberdade funciona. Houve um período em Portugal onde os professores deixaram de ser professores e passaram a ser 'palhaços'.

Onde estava no 25 de abril?

Estava a preparar-me para ir para a escola técnica. Foi um período complicado porque eu era do contra. Aprendi muito cedo a dizer não. Depois do 25 de abril, a educação democrática nas escolas falhou. As novas teorias pedagógicas geraram o que estamos a viver, isto é, medo de dizerem 'não' e se afirmarem. A culpa é de nós todos porque não percebemos que a formação do cidadão implica sempre escolhas, posições contraditórias, decisões e dinâmicas onde a liberdade funciona. Houve um período em Portugal onde os professores deixaram de ser professores e passaram a ser 'palhaços'.

Teve professores ou 'palhaços'?

No meu tempo (risos)... os professores definiam-se por pessoas que estavam contra a situação e pessoas que estavam com a situação. E tive professores para a vida. Eu levei porrada do diretor do meu liceu, um tipo chamado Chambel, que era um 'filho da puta nazi' e eu nunca verguei. Isto para dizer que a questão da educação num estado democrático é fundamental. Escola quer dizer escolha. Se as pessoas têm medo, por qualquer motivo, de dizer 'não', não estão a fazer escolha. Estão paralisados numa coisa que se chama 'não democracia'. É nesta sociedade que hoje vivemos.

Foi esse inconformismo que o levou ao Partido Comunista Português (PCP)?

Foi apenas uma opção minha. Eu andei praticamente com o Fernando Medina ao colo nas reuniões que tínhamos, do sector intelectual. Conheci bem os pais dele. Mas da mesma maneira que entrei, também saí.

Porquê?

Porque, na altura, o PCP tinha quadros que conheciam a realidade. Não entrei iludido nem saí desiludido. Não sou anticomunista. Tenho boas memórias e amigos no PCP, casos do João Semedo e do Miguel Portas, infelizmente já desaparecidos. Eu saí do PCP quando disse que vinha para Braga e o PCP achou que tinha de saber o que eu vinha fazer. Respondi que vou para a minha profissão e que não tinha de dar satisfações a ninguém. Não me desfiliei. Eles não me renovaram o cartão.

Continua na esquerda, agora virado para o Partido Socialista (PS)...

Eu nunca fui do PS! Fui apenas deputado municipal independente do Partido Socialista. Fiquei vacinado de partidos políticos. No entanto, quero-lhe dizer que ainda hoje considero que o Partido Comunista Português, para o bem e para o mal, tem pessoas de bem. O problema é que está completamente desfasado da realidade. O caso da Ucrânia é um bom exemplo.

Sei que esteve ligado a vários movimentos até chegar ao teatro...

Sim. Saí de Santarém para estudar engenharia de máquinas em Lisboa. No entanto, no 25 de abril fiz parte de vários movimentos. Um deles, foi um movimento contra os professores fascistas. Depois fiz parte da estrutura que desmantelou a Mocidade Portuguesa em Santarém e ainda fiz parte daquilo que foi o princípio do FAOJ (Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis). Sempre a favor da democracia. Estava em Lisboa e punha-se a questão de poder fazer teatro. Sem dizer nada aos meus pais, decidi ir para o teatro. Faço parte da primeira equipa que fundou o 'Centro Cultural de Évora' em 1975 (antecessor do CENDREV, com sede no centenário Teatro Garcia de Resende), pioneiro no processo de descentralização cultural criado no país após a revolução democrática do 25 de Abril. O diretor Mário Barradas foi uma personalidade que o teatro português muito lhe deve. Tive a sorte de ser amigo dele e de ter cuidado de mim.

Em que sentido cuidou de si?

Um pedagogo tem sempre razões para escolher e orientar as pessoas. No meu caso foi muito importante pela minha maneira de ser.

Presumo que se refira à sua rebeldia...

Sinceramente acho que ainda tenho essa faceta rebelde. É algo que nasce com as pessoas. Gosto de discutir e de intervir na sociedade. Faz parte de mim...

Vamos concluir a etapa 'Évora' e ligá-la às seguintes escolhas que assumiu.

Estou em Évora até final de 1978. Saí, tal como outras pessoas, porque não concordei com algumas coisas que se estavam a fazer. Nessa altura, fui convidado para ser ator na Companhia de Teatro Nacional 2, no Teatro São Luiz. Porém, o 'movimento Évora' levou à descentralização, isto é, começamos a pensar que a criação artística só faria sentido se fosse praticada em todo o país.

É nesse contexto que 'faz as malas' e vai para o Porto?

Sim. Optei, e bem, dizer não à Companhia de Teatro Nacional 2 e ir para o Porto.

Qual foi a sedução que o convenceu?

Olhe...no Porto havia um espetáculo que tinha adorado ver, chamado 'Os emigrantes', dirigido pelo João Lourenço. Vi e disse: é isto que quero fazer. Vim, a convite do Teatro Experimental do Porto (TEP). Estive dois meses à espera sem nada me dizerem. O diretor do TEP da altura de nome Cayola, também conhecido por Ensaliola, explica-me que "se fosses gaja, entravas já". Por essa altura, o diretor da companhia 'Seiva Trupe', sabendo que estava no Porto e o facto de me conhecer como ator... fiquei na companhia cerca de dois anos. E foi por aí que começou a germinar em mim, a vontade de fazer uma companhia como deve de ser. Foi isso que fiz.

Chegamos a 1980 e nasce a Companhia de Teatro de Braga (CTB) com raiz no...Porto.

Verdade. A CTB foi fundada em 1980, originalmente no Porto, mas com o objetivo estratégico de vir para Braga. A nossa atitude no Porto era ligarmo-nos à Universidade, a pessoas da cultura. Defendíamos a arte do teatro. Já éramos muito exigentes, tal como hoje. O Porto era uma cidade burguesa, com bares onde o pessoal se juntava. Vivi bem esse tempo. Havia um alfobre com pessoas com qualidade.

Anos depois, o "objetivo estratégico" é assumido. Braga passa a ser o ninho da CTB. O que foi fundamental?

Porque o Presidente da CCDR-N (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte) na altura, Valente de Oliveira, criou um grupo de trabalho, com pessoas fantásticas, onde foi feito um estudo sobre o desenvolvimento das cidades a Norte de Portugal. Chegou-se à conclusão de que Braga era a que tinha mais potencial. Recebemos esse documento ainda estávamos no Porto. Foi aí que decidimos ir para Braga porque acreditávamos na ideia da descentralização. Contudo, não esqueço que fomos vilipendiados pela crítica teatral portuguesa.

O que recorda dos primeiros tempos em Braga?

Quando cheguei a Braga, claro que conversamos com a Câmara Municipal. Falei abertamente com o Eng.º Mesquita Machado que se tornou, inclusive, meu amigo. A verdade é que Braga era uma cidade conservadora, ligada ao anterior regime. A verdade, também, é que nunca tive problemas. Tenho amigos de várias áreas. Fui muito bem recebido. Nessa altura, Braga tinha 45 mil habitantes, hoje tem mais de 200 mil.



Sou contra tantos cursos de teatro em Portugal. É um subterfúgio. Quando as universidades e as outras escolas não sabem o que fazer aos professores, para não os mandarem para fora, criam cursos de teatro. Só em Portugal há mais de 35 cursos. Isto quer dizer que por ano saem qualquer coisa como 400 pessoas que vão para o desemprego. Isto é alguma estratégia?

A ideia que passa é que a Companhia de Teatro de Braga depende muito do poder municipal. Concorda?

Essa sua pergunta pode ser reenviada para a incapacidade política dos gestores políticos de Braga ao longo dos anos. A Companhia nunca dependeu da Câmara de Braga. Nem depende. Isso é uma história mal contada, por interesses desonestos. O que existe, no princípio, é um protocolo estabelecido com a Câmara Municipal de Braga onde esta assume garantir, em dinheiro, 10% do financiamento que a Companhia conseguisse do Ministério. Isto quer dizer que, praticamente nunca foi cumprido, ainda hoje, em dinheiro vivo, a Câmara paga 18 mil euros. Este valor nem dá para pagar metade dos salários. Todos os partidos políticos sabem disto. E só não dizem porque são desonestos politicamente. Não lhes interessa saber a verdade. A verdade tem a ver com a defesa de um modelo de gestão para o Theatro Circo, ao arrepiro da famigerada 'lei Relvas'.

Qual é a sua explicação?

Essa pergunta deve ser feita aos partidos. O que acho é que a política em Braga é feita com compadrios e não com política. A política em Braga, como no resto do país, faz-se cada vez pior. As pessoas não assumem nada. As pessoas não têm memória. Não é só em Braga. Brinca-se com a vida das pessoas. Depois da II Guerra Mundial, a Europa 'embebedou-se' e agora está a ter a ressaca. Estamos na miséria humana e intelectual.

Não consegue disfarçar a dor que sente...

O que sei já lhe disse: a Companhia recebe da Câmara 18 mil euros. Eu posso falar de outras (Coimbra, Viana do Castelo, Almada...) que recebem 200 mil euros.

Quanto é o orçamento anual da CTB?

Cerca de 600 mil euros.

Sendo um homem de esquerda, sente-se prejudicado?

A minha relação com o Mesquita Machado é a mesma que tenho com o Ricardo Rio. E será assim com todos. Nunca interferiram na Companhia nem o poderiam fazer. A Manuela Ferreira Leite, quando era Ministra, dizia: "quem manda, paga!". Ora eu em Braga estou à vontade.

Em 1996, a convite do Governo (Ministério da Cultura) integrou um grupo de trabalho que estudou a situação do teatro em Portugal. O que ficou que tivesse valido a pena?

Foi um grupo de trabalho importante. Honrou-me muito ter sido convidado onde fizemos um trabalho sério. Porém, foi 'tudo para a gaveta' como acontece em Portugal.

Como está a acompanhar o facto de Braga ser a Capital Portuguesa da Cultura?

Tinha muitas coisas a dizer. Por exemplo, foi anunciado que a Universidade iria fazer um estudo de públicos. E eu pergunto: Para quê se não houve um estudo de públicos nos últimos 10 anos. Isto são coisas avulsas, sem estratégia, só por interesses momentâneos. Este estudo vale zero para mim. Isto é uma abstração. A Companhia nem ganhou, nem perdeu. Não me entristece e às vezes até me beneficia. O que acontece é a 'espuma dos dias'. Eu não estou de acordo com muita coisa que está a acontecer na 'Braga - Capital Portuguesa da Cultura'. Era a resposta que que queria que eu dissesse? Ai a tem.

A Universidade do Minho tem um curso de teatro. Como olha para esta aposta?

Sou contra tantos cursos de teatro em Portugal. É um subterfúgio. Quando as universidades e as outras escolas não sabem o que fazer aos professores, para não os mandarem para fora, criam cursos de teatro. Só em Portugal há mais de 35 cursos. Isto quer dizer que por ano saem qualquer coisa como 600 pessoas que vão para o desemprego. Isto é alguma estratégia?

O que faria se mandasse?

Reduziria ao mínimo os cursos e dava-lhes condições para fazerem bons cursos de teatro. Cursos a sério, com prática teatral.

Há 10 anos defendia que Braga devia pensar criar equipamentos complementares ao Theatro Circo. Mantém a posição?

Penso exatamente o mesmo. O que mudou é que Braga há 10 anos tinha 150 mil habitantes e agora tem mais de 200 mil. Sabe quantas pessoas chegaram, no último ano, a Braga? Mais de 30 mil. Eu não posso conceber como a Universidade de Braga não tem um equipamento cultural. Não tem uma área de cultura. Sabe porquê? Porque os estudantes bebem copos à volta da Universidade e ao fim de semana vão embora. Não há nenhum interesse objetivo sobre a política cultural da Universidade. Mas, durante anos, a Universidade serviu como contrapoder sobre a cidade. Falta uma geração de equipamentos práticos, simples, baratos...nas Andorinhas, em Maximinos. Falta criar uma rede de desenvolvimento cultural e criação artística. O país ainda não tem interlocutores políticos capazes de perceber que uma coisa é a criação artística, outra é animação cultural. Confundem tudo! Olhe...escreva isto: 'podem-se bater punhetas, mas nunca se fode!' Há 20 anos que é assim. Braga tinha de precaver o futuro.



“Eu não posso conceber como a Universidade de Braga não tem um equipamento cultural. Não tem uma área de cultura. Sabe porquê? Porque os estudantes bebem copos à volta da Universidade e ao fim de semana vão embora. Não há nenhum interesse objetivo sobre a política cultural da Universidade.”

Deixou-se vencer pela amargura?

Lamento que Braga não tenha conseguido projetar-se ainda mais para o futuro. Eu digo isto ao Presidente da Câmara como digo isto no Conselho Cultural. Não tenho nenhum problema. A minha opinião é sabida.

É a ‘alma’ do teatro em Braga?

Não. Em Braga há mais ‘alminhas’.

A cidade de Braga reconhece o trabalho da CTB?

É um assunto que não me preocupa. Braga é polo de um quadrilátero que tem mais de um milhão de habitantes: Braga, Barcelos, Famalicão e Guimarães. Não há políticas públicas verdadeiras para resolver os problemas do nosso setor. Há uma sobreposição de custos acrescidos sobre a questão cultural e a programação. Ainda não se chegou a uma estratégia de complementaridades. Todas as cidades em Portugal têm praticamente as mesmas coisas. Não há diferenciações. Não há identidade cultural, matriz identitária. Não existe nada! Existe negócio. Uma cidade com cerca de 250 mil habitantes tem de começar a ponderar o que a diferencia em vários aspetos como, por exemplo, a criação artística.

Pode exemplificar?

Há hoje eventos de animação cultural em Braga que valem zero. Há uma ideia de que todos somos artistas.

Foi administrador executivo do Teatro Circo. Saiu em 2013. Porquê?

Primeiro por uma questão de honestidade política. Anunciei que me ia embora muito antes das eleições autárquicas. Trabalho por projetos. São escritos a tempo.

Algum dia recebeu um convite para liderar a Cultura no município de Braga?

Não recebi e nunca aceitaria. Sabe porquê? Porque a maioria do pessoal político não está preparado para uma aposta de rutura nesta matéria. Braga precisa disto. Braga cresce, mas esse crescimento é redutor. Tudo continua concentrado no Teatro Circo. No que respeita à cidade e aos públicos, a mobilidade no território pode ser cosmopolita, mas não aprofunda a democracia cultural. Quem vive mal, devia ter mais acesso à cultura. Mas isso não se faz com escolhas, faz-se com ‘escola’.

Já se vê fora da Companhia de Teatro de Braga?

Isso é a mesma coisa que perguntar ao Jorge Jesus se ele está a treinar uma equipa e se vê fora da equipa. Enquanto estiver a treinar, estou a treinar. A Companhia está bem estruturada. Tem cerca de 20 pessoas e irá sobreviver sem mim com toda a naturalidade...a minha vida, há muitos anos, baliza-se por isto: primeiro, o teatro; segundo, o meu filho e terceiro a minha vida particular. Ir-me-ei embora quando achar que o devo fazer...digo-lhe mais...o meu lema na vida é este: “*entramos sem pedir licença e saímos sem bater com a porta*”.

Já li que fora do teatro tem muitas coisas a fazer. O quê, por exemplo?

Passear com a minha neta Manuela. Outra coisa, se me permite dizer, é criar um pequeno espaço com 12 lugares numa mesa para cozinhar para os amigos. Adoro cozinhar. E a minha vida privada, claro.

Onde entra a palavra família no seu dia a dia?

A família entra quando pode. Tenho uma família “disfuncional”, convém dizer. No entanto, as nossas relações são de grande amizade.

A ‘Covid-19’ deixou mais sequelas ao Rui Madeira ou ao teatro?

Eu acho que a ‘Covid-19’ deixou mais sequelas à Ministra da Cultura da altura. Sabe porquê? Porque uma série de ‘gajos’ do setor a que pertencem foram fazer manifestações para a frente da porta da Ministra. O que deviam era ter ido fazer manifestações para a frente da porta da Ministra da Segurança Social e do Ministério do Trabalho. O setor não assumiu as suas responsabilidades. Os nossos atores estão na segurança social. A realidade não é esta. Em termos de Companhia, trabalhamos sempre. Fizemos muita coisa. Até editamos um livrinho que conta o que foi feito. Tenho uma memória agradável desse tempo. Limpei, em silêncio, a minha biblioteca, tive tempo para conversar e escrever. De resto, nunca ficou por pagar nesses meses, sem recibos verdes. Isto é muito gratificante.

Quando olha para o Orçamento de Estado e vê explicado 1% para a Cultura, o que lhe ocorre dizer?

Observo de duas maneiras. Que a discussão política pública do setor é atrasada mental. O que é afinal 1%? Porquê 1 e não 1,5? Ou 0,9? É uma ‘merda’ de uma conversa. O problema não está aí. A solução está em fazer-se um estudo para saber quanto custa ‘a coisa’. Quanto custa fazer teatro? O Estado sabe e por saber é que não paga. O problema não é a ‘Cultura’. O problema são as pessoas. É a política.

Ainda fuma charutos?

Antes fumava charutos, mas a partir do momento que o Hugo Pires disse que era a Câmara de Braga que me pagava charutos, decidi reduzir drasticamente (risos).

Qual é o momento do dia em que tem paz?

Quando vou ensaiar. Esqueço tudo.

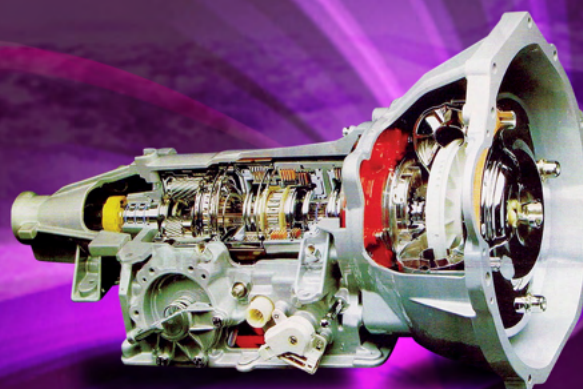
Aprecia mais o silêncio ou uma boa discussão?

Ambos os momentos. Adoro estar sozinho. Não tenho problemas de solidão. Gosto, também, de uma boa discussão.

Qual é a pergunta que ainda não lhe fizeram?

Não lhe sei responder.

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



EUROtransmissão

caixas automáticas



**CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS**



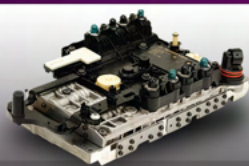
**CONVERSORES DE
BINÁRIO**



**CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS**



MECHATRONIC



**GRUPO DE
VÁLVULAS**



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



AutoFixIda

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

INTERNACIONALIZAÇÃO

RIO EM BRUXELAS PARA MOSTRAR COMO É TRABALHADA A SUSTENTABILIDADE EM BRAGA

Texto: Ricardo Moura

O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, participou em Bruxelas, como orador num encontro europeu dedicado à ação climática e à transição para uma União Europeia neutra em carbono e resiliente. O autarca destacou a estratégia de Braga para a sustentabilidade, transversal a todas as áreas de governação da cidade. Aproveitou para sublinhar o compromisso municipal em alinhar políticas locais com os objetivos europeus de neutralidade carbónica.

Perante um leque superlativo de oradores, Ricardo Rio defendeu que a sustentabilidade em Braga é encarada como uma prioridade, que se reflete na mobilidade, na inovação, na coesão social e na qualidade de vida. A cidade tem sido reconhecida internacionalmente pelo seu desempenho, tendo sido considerada pelo Eurobarómetro uma das cidades mais felizes da Europa para se viver.

Entre os exemplos concretos, Ricardo Rio destacou, por exemplo, o “forte investimento realizado na modernização da frota dos Transportes Urbanos de Braga (TUB), nomeadamente através da aquisição de autocarros elétricos, medida que contribui para reduzir emissões, melhorar a qualidade do ar e promover uma mobilidade urbana mais sustentável”. Outro eixo essencial passa pelo envolvimento dos cidadãos e das instituições locais no desenho e implementação de políticas públicas.

SOCIEDADE ENVOLVIDA

Ricardo Rio explicou que Braga tem promovido este diálogo através de Conselhos Estratégicos que reúnem diferentes atores da sociedade civil, garantindo que a visão de sustentabilidade é construída em conjunto e com base na participação ativa da comunidade.

A inovação foi igualmente destacada como pilar central. O autarca bracarense sublinhou o papel do Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL), sediado em Braga, enquanto “motor de investigação e desenvolvimento de soluções tecnológicas capazes de acelerar a transição energética e climática da Cidade e da Região”.

Além disso, Braga tem vindo a implementar programas de apoio social inovadores, com destaque para as medidas de combate à pobreza energética, que procuram apoiar famílias vulneráveis, reduzindo custos energéticos e promovendo maior equidade no acesso a serviços essenciais.

De referir que este encontro contou com a participação de várias personalidades de relevo, incluindo Úrsula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia, e Kurt Vandenbergh, diretor-geral de Ação Climática da Comissão Europeia.



BRAGA25

CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA

PROGRAMA OUT-DEZ

**ABRE A
TUA PORTA**

BRAGA25.PT

**PROGRAMA
OUT-DEZ
BRAGA25.PT**



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!

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

move.pt



move.pt

11 AGÊNCIAS NO MINHO!



MEDIAÇÃO
IMOBILIÁRIA



INTERMEDIAÇÃO
DE CRÉDITO



CONSTRUÇÃO MODULAR
SUSTENTÁVEL

CONCELHO DE BRAGA ULTRAPASSA OS 70% NO ÍNDICE DE SUSTENTABILIDADE MUNICIPAL

Texto: Ricardo Moura

Braga alcançou no corrente ano o melhor resultado de sempre no Índice de Sustentabilidade Municipal (ISM), segundo um estudo conduzido pelo CESOP – Universidade Católica Portuguesa que avalia a implementação local da Agenda 2030 das Nações Unidas. O município bracarense obteve um índice global de 70,8 pontos, o valor mais elevado desde o início da iniciativa em 2018, situando-se claramente acima da média nacional (66,2) e da região Norte (64,6).

Este desempenho confirma a trajetória de progresso sustentável que Braga tem registado nos últimos anos, depois de em 2020 apresentar 64,2 pontos. A evolução é igualmente evidenciada pelo Índice de Homogeneidade, que atesta um crescimento equilibrado nos diferentes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, demonstrando consistência na concretização das metas estabelecidas.

CRESCENDO DAS PARCERIAS

O relatório destaca ainda a forte evolução registada no pilar das ‘Parcerias’, com resultados significativamente superiores aos de 2020, refletindo o trabalho desenvolvido no reforço da cooperação institucional e no envolvimento em redes de sustentabilidade. Ao mesmo tempo, consolida-se a posição de Braga como um dos municí-

pios de referência nacional na prossecução dos compromissos da Agenda 2030.

Com este resultado, Braga reforça a sua liderança e capacidade de alinhar políticas locais com metas globais, demonstrando não apenas progresso nas áreas sociais e económicas, mas também a determinação em enfrentar os desafios ambientais que marcam a agenda internacional. O ISM 2025 confirma, assim, a cidade como exemplo de resiliência, inovação e compromisso com um futuro mais sustentável.

ISM

O Índice de Sustentabilidade Municipal é uma iniciativa académica pioneira em Portugal que avalia, de forma comparada e transparente, o desempenho dos municípios no cumprimento da Agenda 2030 das Nações Unidas. Baseado em 159 indicadores que cobrem áreas sociais, económicas, ambientais e de governança, o ISM permite medir o grau de concretização dos ‘Objetivos de Desenvolvimento Sustentável’ a nível local, identificar áreas de maior progresso e de maior desafio, e fornecer às autarquias uma ferramenta prática para orientar políticas públicas mais eficazes e alinhadas com os compromissos globais.



Veneza

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

CULTURA

‘DO LEGADO À PARTICIPAÇÃO: MEDIAÇÃO CULTURAL E PATRIMÓNIO’ – FÓRUM BRAGA

Texto: Ricardo Moura

O Fórum de Braga acolheu o encontro “Do Legado à Participação: Mediação Cultural e Património”, uma iniciativa integrada no programa IDENTI(CIDADE), realizada no ano em que Braga se afirma como Capital Portuguesa da Cultura 2025. A sessão contou com as presenças de Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga, Jorge Sobrado, Vice-Presidente da CCDDR-N e Miguel Bandeira, da Fundação Bracara Augusta.

O encontro, enquadrado no âmbito do programa IDENTI(CIDADE), analisou o papel da cultura enquanto ponte entre comunidades, instituições e património.

Na intervenção que proferiu, o presidente da autarquia bracarense, Ricardo Rio, destacou o papel histórico de Braga na preservação e dinamização do património cultural, sublinhando que “a consagração de Braga como Capital Portuguesa da Cultura 2025 é a prova do trabalho desenvolvido e da relevância que a cidade sempre assumiu na promoção do seu património”.

REFLEXÃO E PARTILHA

Esta aposta representou uma oportunidade de reflexão e partilha interdisciplinar, promovendo o diálogo sobre os desafios da salvaguarda, valorização e renovação do património cultural. Mais do que herança do passado, o património foi debatido enquanto recurso vivo e participativo



para a construção de futuros mais inclusivos e sustentáveis, dirigindo-se a agentes e associações culturais, técnicos municipais, profissionais de museus, curadores, técnicos educativos, professores e público em geral.

Ao longo de 11 dias, o IDENTI(CIDADE) promoveu um diversificado programa que incluiu visitas guiadas, concertos, exposições, percursos performativos, oficinas e conversas, aproximando passado, presente e futuro da vida cultural da cidade.



feira das colheitas

XXXIII FEIRA MOSTRA DE PRODUTOS REGIONAIS

Vila Verde

Av. do Autarca (campo da feira)

15 a 19 | outubro | 2025

18º Festival Gastronómico

- . Restaurantes
- . Tasquinhas Típicas
- . Tapas



UNIVERSIDADE DO MINHO PROPÕE SOLUÇÕES PARA PRESERVAR PARQUE DE MONTESINHO

Texto: Ricardo Moura

O projeto científico 'INHAVIT- Abordagens sustentáveis para a reabilitação e revitalização do património cultural construído do Parque Natural de Montesinho', situado nos concelhos de Bragança e Vinhais, teve envolvimento da Universidade do Minho ao propor soluções para preservar aldeias e património construído no Parque Natural de Montesinho, uma das maiores áreas protegidas do país e um pilar na identidade regional e nacional.

O projeto teve a coordenação de Javier Ortega e Graça Vasconcelos, da Escola de Engenharia da Universidade do Minho e do Instituto para a Sustentabilidade e Inovação em Engenharia de Estruturas (ISISE), em parceria com a Universidade de Aveiro e o Instituto Politécnico de Bragança. Decorreu ao longo de três anos e teve um financiamento de 249 mil euros da Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

PROJETO IMPACTANTE

A equipa caracterizou as aldeias pertencentes ao Parque Natural de Montesinho, desde a tipologia construtiva (casas, moinhos, laga-

res, abrigos...), os materiais e aspetos estruturais e o contexto sociodemográfico, económico e ambiental. Face ao observado, são apontadas estratégias de mitigação de riscos e de preservação do património construído, nomeadamente melhorando as condições habitacionais e de acessibilidade, para afirmar a identidade local, o desenvolvimento sustentado e a ocupação contínua daquele território transmontano. Espera-se que este projeto possa impactar outras zonas mediterrânicas em situação idêntica, trazendo novas perspetivas para enfrentar desafios como o despovoamento, a descaracterização do património construído tradicional e a coesão territorial.

De recordar que o Parque Natural de Montesinho é uma das maiores áreas protegidas do país e um pilar na identidade regional e nacional. Destaca-se pela sua riqueza cultural, graças às comunidades que mantêm modos de vida rurais ancestrais, mas também pela riqueza paisagística, ecológica e de biodiversidade, integrando a 'Rede Natura 2000', a Reserva da Biosfera Meseta Ibérica da ONU e sendo habitat de espécies ímpares como o lobo-ibérico e a águia-real.



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](https://www.facebook.com/sabsegseguros)

twitter.com/sabsegseguros



[linkedin.com/company/sabseg](https://www.linkedin.com/company/sabseg)

[instagram.com/sabsegseguros](https://www.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.

GRUPO “O SETENTA” ORGANIZA SUNSET

UM CONVÍVIO ENTRE ADMINISTRAÇÃO E TRABALHADORES

Teve lugar no passado dia 26 de setembro mais uma edição do tradicional Sunset organizado pelo Grupo O Setenta, um evento de convívio que reúne, anualmente, a administração e os trabalhadores num ambiente descontraído e festivo.

O fundador do grupo, José Correia Fernandes, usou da palavra para agradecer a presença de todos e reconhecer o trabalho e dedicação dos que, ao longo dos anos, têm contribuído para o crescimento e consolidação deste grupo empresarial, que já vai na sua terceira geração. No seu discurso, destacou ainda a importância de manter vivo o espírito de união e proximidade que sempre caracterizou o grupo.

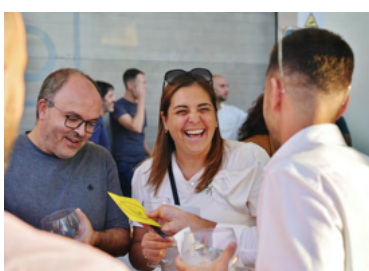
Sob o lema “Abordar todos os aspetos que melhorem a qualidade de vida dos trabalhadores”, o Sunset deste ano reforçou o compromisso do Grupo O Setenta com o bem-estar de todos os seus colaboradores, promovendo um ambiente de partilha, valorização e reconhecimento.

As filhas do fundador — Cândida, Teresa e Fátima — deram continuidade ao legado iniciado pelo pai, e presentemente, os netos já começam a ser integrados na gestão e funcionamento da organização, assegurando a continuidade do legado familiar.

A festa contou com música ao vivo e a presença de um DJ, que animaram a tarde e a noite, garantindo um ambiente animado e descontraído. O jantar foi servido em formato ambulante, com uma variedade de petiscos disponíveis ao longo de todo o evento, que fizeram as delícias dos presentes.

Este Sunset foi, mais uma vez, um exemplo de como é possível conciliar o profissionalismo com o espírito de equipa e o sentido de pertença, valores que continuam a guiar o Grupo O Setenta ao longo das décadas.





Parque Industrial de Adaúfe
grupoosetenta.pt

Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, presidiu à cerimónia

UMINHO ATRIBUI DOUTORAMENTO HONORIS CAUSA A JOSÉ RAMOS-HORTA

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

A Universidade do Minho atribuiu, no passado dia 7 de outubro de 2025, o Doutoramento Honoris Causa a José Ramos-Horta, Presidente da República de Timor-Leste e Prémio Nobel da Paz. A cerimónia realizou-se no Salão Medieval da Reitoria, no Largo do Paço, em Braga e contou com a presença de Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República Portuguesa.

A sessão abriu com uma intervenção de saudação pelo professor Luís Aguiar-Conraria e o “elogio ao candidato” pela Professora Isabel Estrada Carvalhais, ambos da Escola de Economia, Gestão e Ciência Política, proponente desta homenagem em conjunto com o Reitor da UMinho. Seguiu-se, então, o cerimonial de atribuição do título de Doutor Honoris Causa em Ciência Política e Relações Internacionais a José Ramos-Horta, pelo seu papel na defesa dos direitos humanos e da autodeterminação dos povos, bem como pela sua extraordinária contribuição para a independência, a paz e a democracia em Timor-Leste.

“O título de Doutor honoris causa representa, na Universidade, a mais alta distinção honorífica, sendo reservado a personalidades que se destacam pelo seu contributo excecional para o avanço científico, cultural ou social ou para causas universais como a liberdade, a justiça e a paz”, referiu o Reitor da UMinho.

Assinalando o “mérito excecional reconhecido” a Ramos Horta pela UMinho, Rui Vieira de Castro sublinhou “o (seu) contributo excecional para a paz mundial, a democracia, a dignidade dos povos e o desenvolvimento sustentável”, fruto de uma vida e obra “marcadas pela entrega à causa pública, ao serviço do bem comum e à dignidade humana”, promotor que foi e é “da sustentabilidade inclusiva, da coesão social e da

justiça económica como pilares de sociedades verdadeiramente democráticas e duradouramente estáveis”; diz, ainda, a Resolução do Senado Académico que o Senhor Presidente Ramos-Horta constitui “uma referência ética e cívica de extraordinária relevância para o mundo contemporâneo”.

Ramos Horta: “Não sei como agradecer gesto tão magnânimo”

“Não sei como agradecer gesto tão magnânimo em outorgar-me tão honroso estatuto académico. E não sei como agradecer ao Senhor Presidente da República a sua presença aqui em Braga, o que me comove, pois creio desmerecer tal honra”, disse Ramos-Horta, agradecendo “comovidamente” também “ao amigo Pedro Bacelar de Vasconcelos pelos muitos e longos anos de dedicação à edificação da Democracia e Estado de Direito Timorense”.

Olhando para Gaza, o novo Honoris Causa da UMinho disse sentir “angústia, desilusão e revolta” em relação ao “genocídio premeditado do povo palestiniano e à indiferença cúmplice de setores das elites políticas mundiais”.

Este foi o 23.º Doutoramento Honoris Causa atribuído pela Universidade do Minho, após Hans Flasche (1979), Cornelio Sommaruga, Eurico Dias Nogueira, Émile Noel, Eurico Teixeira de Melo (todos em 1990), José Veiga Simão (1994), Joaquim Pinto Machado, Francisco Carvalho Guerra, José Luís Encarnação (todos em 2002), Joaquim Chissano (2005), Joseph Gonnella, Marcel de Botton, Michel Maffesoli (todos em 2011), Nuno Portas (2012), Ramón Villares (2015), Gene Grossman (2016), Álvaro Laborinho Lúcio, Frei Bento Domingues (ambos em 2019), Angel Carracedo (2020), Dava Newman, José Ramos (ambos em 2023) e Alain Aspect (2024).





**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



Prevenir é uma luta de todas! Sensibilização para o cancro da mama

No Grupo Pharmc juntamo-nos ao Outubro Rosa para reforçar a importância da prevenção do cancro da mama. Sob o mote "Prevenir é uma luta de todas", queremos lembrar que o diagnóstico precoce e o autoexame salvam vidas. Durante este mês, partilhamos materiais informativos e, no dia 30 de outubro, assinalamos a data com uma ação simbólica e um pequeno gesto de apoio a todas as mulheres. Porque a prevenção começa na informação — e estamos aqui para cuidar, ouvir e acompanhar.



Farmácia de Lameações



Farmácia do Mercado



Farmácia de Adaúfe

Sabe o que é a PIM (preparação Individualizada da Medicação)? Na Farmácia de Adaúfe, é uma realidade!

Tomar a medicação parece simples, mas para muitas pessoas é um verdadeiro desafio. Esquecem-se de uma dose, trocam os horários ou acabam por desistir antes do tempo. A PIM - Preparação individualizada da medicação - veio para ajudar na correta toma dos medicamentos e trata-se da separação da sua medicação, numa saqueta personalizada, juntando os comprimidos que tem que tomar a determinada hora do dia.

Na **Farmácia de Adaúfe**, acreditamos que cuidar é facilitar a vida de quem precisa. Por isso, disponibilizamos um serviço a lares e outras instituições que prepara a medicação de forma organizada, responsável, prática e segura — para que cada toma seja feita no momento certo, sem preocupações.

Hoje, centenas de utentes contam com este apoio diário da **Farmácia de Adaúfe**, ganhando tranquilidade e confiança nos seus tratamentos.

Porque estar perto é, também, ajudar a viver melhor.

OUTUBRO
ROSA



Farmácia
Adaúfe
Grupo Pharme

PIM Preparação Individualizada de Medicação

Toda a sua medicação, organizada de forma simples e segura.

Grupo Pharme

cuidamos de si. cuidamos de si.

Seg. a Sáb 8h-20h Dom. Encerrado
Av. Imaculada Conceição, 168 4710-820 Braga
253 679 121

Grupo Pharme |  Farmácia Lameações  Farmácia Mercado  Farmácia Adaúfe

Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva abriu portas a tema tabu

CRIANÇAS MERECEM E PRECISAM SABER “A VERDADE” PERANTE A MORTE

Texto: **Patrícia Sousa**

Falar sobre a morte com crianças continua a ser um dos maiores tabus da sociedade — mas também uma “urgência” que não pode esperar. A Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva abriu as portas para se falar daquilo que todos evitam. Entre estratégias práticas e partilhas sensíveis, pais, educadores e profissionais foram convidados a enfrentar o desconforto e a descobrir que falar de luto é também falar de amor.

Dinamizados por Patrícia Sousa, especialista em Suporte Técnico ao Luto, os workshops “Luto e as Crianças” foram um convite a pais, educadores e profissionais para explorarem como comunicar perdas, envolver as crianças nos rituais familiares e oferecer-lhes segurança emocional para atravessar momentos difíceis. “As crianças sentem a morte antes de a entender. Choram em silêncio enquanto fingimos que nada aconteceu. E cada pergunta sem resposta ou com mentiras deixa cicatrizes invisíveis que podem durar a vida inteira. Ignorar o luto infantil não protege ninguém — só deixa marcas”, lamentou a formadora, deixando o desafio: “não podemos ter medo de usar o verbo morrer”.

Nos dois workshops, Patrícia Sousa falou de como cada faixa etária percebe a morte e de como comunicar a perda de alguém especial. Foram ainda abordados os rituais, se a criança deve ou não estar presente, o que significa este momento para a família e, claro, como responder a perguntas difíceis de forma mais adequada. Identificar sinais de alerta no comportamento infantil foi outro dos temas discutidos e até foram sugeridos livros, filmes e jogos que podem ajudar a abrir caminho para o diálogo e levar os temas morte e luto para a sala de aula ou para a mesa de jantar.

Questionada sobre se não será demasiado duro expor crianças ao tema, Patrícia Sousa é clara: “Duro é deixá-las sozinhas com perguntas sem resposta. Elas sentem. Fingir que nada aconteceu não elimina a dor — aumenta-a. A verdade, dita com cuidado e adaptada à idade, é sempre a forma mais bonita de amar. Ao falarmos da morte, estamos a falar da vida — a ensinar que o amor não desaparece com a ausência física”.

“Fugir ao tema não é proteção”

Com estes workshops, Patrícia Sousa pretende que pais, educadores e profissionais percebam que “fugir ao tema não é proteção”. O impacto destes workshops ultrapassa a teoria: trata-se de partilhar informação e ferramentas para que possam estar presentes de forma real nas situações de perda. “Quero provocar desconforto, porque é no desconforto que nasce a mudança. Quando encaramos a morte de frente, aprendemos a viver melhor e ensinamos as crianças a crescer mais inteiras”, assegurou. Até porque, continuou a formadora, “ignorar o luto infantil não o torna menos doloroso. Pelo contrário: quando não se dá espaço para as crianças expressarem a dor da perda, pode-se estar a deixar marcas silenciosas que ecoam pela vida adulta.”



Este ciclo de duas sessões pretendeu capacitar famílias, professores e educadores para criarem espaços seguros onde emoções difíceis podem ser nomeadas e acolhidas. “Mais do que uma formação, trata-se de um espaço de escuta, partilha e cuidado — onde se promove literacia do luto e fortalece-se o elo entre a criança, a escola e a família. Falar sobre o luto é um ato de coragem e, acima de tudo, de amor.

Cuidar das nossas crianças é garantir que, mesmo nas perdas, elas se sintam seguras, compreendidas e amparadas”, assumiu Patrícia Sousa, deixando o agradecimento à Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva por ser “mensageira” desta mudança ao abrir as portas para acolher este tema. “É urgente abrir espaço para falar de luto com as crianças. Porque o silêncio pesa. E porque crescer sem respostas não é proteção — é abandono”, alertou a formadora, desafiando pais, educadores e profissionais a permitirem as crianças “viver o processo em verdade, amor e presença — em vez de em silêncio”.

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

O que faltava em Braga

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



ESTAMOS AL DENTE EM:

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

a Forja

EST. Dojo de Krav Maga 2025

A Forja, foi fundada em 2025, com o intuito de seguir o legado e missão da sala-mãe, A Terminal, e da Maguen School of Krav Maga, e chegar a cada vez mais pessoas que procuram o Krav Maga, noutras zonas da cidade de Braga.



MAGUEN
SCHOOL OF KRAV MAGA
— CAMINHA QUANDO NÃO HÁ CAMINHO —

Bruno Ribeiro Faixa Azul e Instrutor de Krav Maga desde 2024.

Conheceu o Krav Maga em 2019 através do **Mestre Paulo Parente** (Faixa Preta 3º dan), na sala Terminal, onde atualmente continua a sua formação.

No Krav Maga, seguindo as pisadas de **Imi Lichtenfeld**, criador desta arte marcial, trabalhamos para que as crianças, adolescentes e adultos, se tornem capazes de se defender da melhor maneira possível contra a violência e situações perigosas na rua e, acima de tudo, contribuir para o aumento da autoconfiança dos seus praticantes.





Os benefícios do Krav Maga vão desde o desenvolvimento da capacidade de atenção, à melhoria da flexibilidade, da coordenação motora e da destreza de raciocínio.

Uma aula de Krav Maga é um ótimo treino cardiovascular, tonifica o corpo e melhora a capacidade física, aumenta a auto-estima e incentiva ao respeito por si mesmo e pelos outros.

MARCA UMA AULA EXPERIMENTAL

a Forja

EST. Dojo de Krav Maga 2025

SIGA-NOS



Rua José Vidal da Costa, 128
4705-119 Ferreiros - Braga

913 496 009

@kravmagabrunoribeiro

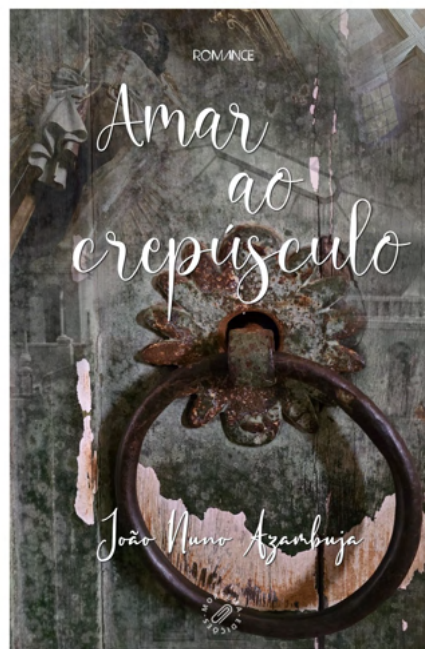
A obra conta a história de um homem em busca de esperança e passa-se no Mosteiro de Tibães

‘AMAR AO CREPÚSCULO’ É O TÍTULO DO NOVO ROMANCE DO ESCRITOR BRACARENSE JOÃO NUNO AZAMBUJA

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

Vim cá para ter sossego, e só estou sossegado porque saí de casa. (...). O silêncio é verde matizado de cinzento, e eu, inerte, de livro na mão, desde que cheguei. Para me distrair, congemino, faço grandes esforços de imaginação, mas custa a acreditar que viveram aqui monges, homens fugitivos da normalidade. Normalidade? Que palavra medíocre. Então, eram fugitivos da mediocridade. Eram como eu, provavelmente, que tresnoite de noite e de dia em algo peganhento. Sei que vim para cá porque queria estar sozinho como um monge. Não, como um monge não: como um anacoreta”.

O cenário é o Mosteiro de Tibães e a história versa sobre um homem inquieto com as dissonâncias do quotidiano que ali para, em busca de esperança. ‘Amar ao Crepúsculo’ é o novo romance do escritor bracarense João Nuno Azambuja, trazido à estampa pela mão da editora ‘Morfema’. Foram muitos os amigos do autor que fizeram questão de marcar presença, a obra foi apresentada ao público recentemente, nas Cavalariças do mosteiro, com as palavras calorosas e literárias do professor de Literatura da Universidade do Minho, Sérgio Guimarães de Sousa. Depois de ‘Breviário da Vingança’, lançado no início do ano, João Nuno Azambuja surpreende o público bracarense com o romance ‘Amar ao Crepúsculo’,



em que o espaço – o Mosteiro de Tibães – surge como ‘O’ grande protagonista da história.

“Quando os livros são bons, lê-los vale mesmo a pena”, frisou Sérgio Guimarães de Sousa, sublinhando que a “boa literatura” deve e merece ser elogiada, dando como exemplo a escrita de João Nuno Azambuja. “Hoje, a leitura parece ter ficado para trás porque vivemos

agora a ‘era da imagem’”, criticou o professor, olhando com tristeza para o facto de Portugal figurar no terceiro lugar a contar do fim na área da leitura e sublinhando que “escrever é, hoje, um ato de pura resistência, mas necessário”. Aponta, no entanto, que é preciso voltar a dar à literatura o espaço e dignidade que ela merece, realçando que “quem lê amplia significativamente o campo lexical, o domínio da língua e aumenta a respetiva capacidade expressiva”.

E não só. “Para que serve a Literatura? Para pensarmos o mundo verdadeiramente”.

“Este romance, ‘Amar ao Crepúsculo’, de João Nuno Azambuja oferece-nos uma panorâmica da nossa sociedade e realidade atuais, tal como se nos apresentam, e com os ‘tiques do falar’ muito próprios da região minhota, versando, por meio de várias vozes, algumas das quais anónimas, sobre os defeitos e as virtudes das pessoas”, explicou. “É um livro com grande plasticidade, movimento, vivacidade e muito dinâmico, cujo pretexto é mostrar o meio envolvente”, destaca Sérgio Guimarães de Sousa.

O editor da Morfema, José Moreira da Silva, assinalou a “enorme qualidade literária” de João Nuno Azambuja, frisando que “é um grande escritor, que já voa e que vai voar ainda mais”.

Destaque-se, ainda, o facto de o primeiro livro do autor, intitulado ‘Era uma vez um Homem’ e que foi prémio UCCLA (União das Cidades Capitais de Língua Portuguesa), está nomeado no Plano Nacional de Leitura como uma das obras recomendadas para maiores de 18 anos.

OBRAS DO AUTOR

- **Amar ao Crepúsculo**, a procura da esperança
- **Breviário da Vingança**, uma busca pelo sentido da tranquilidade
- **Era uma vez um Homem**, que foi prémio UCCLA (União das Cidades Capitais de Língua Portuguesa), esteve no teatro e é uma das obras recomendadas no Plano Nacional de Leitura
- **Os Provocadores de Naufrágios**, baseado na vida real de um alemão nascido no Porto que combateu pelas tropas de Hitler
- **Autópsia**, uma alegoria sobre o fim do mundo no meio da indiferença.





Fátima**lbiza**
Flores são Di💎mantes

A IMPORTÂNCIA DE RECEBER FLORES

Oferecer flores é um gesto intemporal que se adapta a qualquer ocasião, seja um aniversário, uma conquista, um pedido de desculpas ou simplesmente para surpreender alguém especial.

Na florista Fátima Ibiza, em Braga, cada ramo é criado com dedicação, sensibilidade e um olhar artístico único. Fátima não entrega apenas flores, entrega emoções, carinho e beleza, através do seu profissionalismo e amor pela arte floral.

Marcar um momento especial com flores é torná-lo ainda mais memorável. Porque, no fundo, flores são diamantes, preciosas, delicadas e eternas na lembrança.



IBIZAFLORISTA



IBIZAFLORISTAFATIMA

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





ANTÓNIO SANTOS

Cria a 'techtone.build' e mostra o *maravilhoso mundo das maquetes 3D* no Instagram

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Nascido no coração de Joanesburgo, na África do Sul, em 1964, e filho de pais portugueses, António Santos, engenheiro mecânico, vive em Braga, onde desempenha a função de comercial numa empresa de ferragens há 31 anos. Foi em plena pandemia que, para ocupar o tempo, começou a descobrir o *maravilhoso mundo das maquetes*, usando paus de bambu construindo várias peças 'a olho', sem medidas ou escalas e acabou por criar a marca 'techtone.build' (Instagram) em 2020. A curiosidade aguçada e o interesse cresceram, migrando para a impressão 3D (três dimensões) sem ter experiência nenhuma. Foi com "muita determinação" que ultrapassou os desafios a que ele próprio se propôs e, hoje, é das suas mãos que nascem peças maravilhosas, desde personagens de filmes como a 'Guerra das

Estrelas' (Star Wars), 'Ice Age' (Scratt), 'Asterix e Obélix' aos ícones da Disney. O próximo passo deste artista e criativo foi unir o conhecimento adquirido na área da impressão 3D com materiais de corte de laser, iniciando uma nova aprendizagem. Passo a passo, a ideia transformou-se num *hobby* sem o qual já não passa, dando azo a um projeto inovador com a criação de maquetes com alto detalhe e escala mínima. "Tudo é feito com muita paciência e toda a atenção ao mais pequeno pormenor".

É com a sensação de estar num museu que entramos no apartamento de António Santos, em Braga: transformada em workshop de trabalho com as impressoras e máquinas de corte. A habitação tornou-se numa espécie de espaço de exibição dos trabalhos que executa como *hobby*, mas que já tem o 'selo' 'techtone.build - António Santos'.

É no recanto do seu lar que o criativo dá asas à imaginação, esquecendo a vida que está fora de portas e entrando numa *outra dimensão*, na qual pode sonhar sem regras e tocar o céu por via do engenho e do talento que possui. As construções que cria são mínimas em tamanho, mas enormes no génio que evidenciam. Cada construção tem uma infinidade de pequenas peças, talhadas, pintadas e montadas ao mais ínfimo pormenor. É uma montagem de uma gigantesca paciência, mas movida pela paixão da criação humana.

"Costumo dizer a mim mesmo que cada projeto é um novo desafio e eu acho muito interessante e apaixonante olhar para algo, seja um objeto ou um monumento ou outra coisa qualquer e conseguir ser eu a fabricá-la com as minhas mãos. É entusiasmante e julgo que toda a gente deveria ter um *hobby* que lhe dê realmente prazer", confessa António Santos à reportagem da Revista SIM.

O ‘engenho e arte’ que tem nos genes foram-lhe transmitidos pelo pai, Bento, natural de Setúbal, que tinha a profissão de litógrafo e que partilhava com o filho António a paixão da construção de maquetes. Foi também o pai que lhe transmitiu a paixão pela engenharia, ainda no tempo de criança, através dos legos e conjuntos técnicos ‘Mecano’ (um género de lego metálico com porcas e parafusos). “A arte de usar as mãos e a imaginação ajudou-me mais tarde a conseguir ultrapassar todas as dificuldades da vida”, refere. Formou-se em engenharia no instituto politécnico que frequentou em terras africanas onde veio a casar com uma portuguesa, a sua ‘Mimi’ (Maria da Anunciação), de pais bracarense e também ela talentosa e criadora de magníficos brindes.

“Na altura, eu era desenhador mecânico de peças para o ramo automóvel e o trabalho que eu tinha era também muito técnico. Na altura já tinha como *hobby* a construção de miniaturas de carros de radiomodelismo escala 1/10”. Chegou mesmo a participar no Campeonato do Mundo, disputado em Inglaterra (Basilton), em 1993, onde recebeu as cores de ‘Springbok’ (seleção), atribuídas ao participantes que representam o seu país.

Foi depois do nascimento da filha Natália Santos, designer gráfica no Instituto Politéc-

nico do Cávado e do Ave (IPCA) e também ela herdeira dos genes talentosos da família, em 1992, que a vida de António Santos e da família deu uma reviravolta, que vivia debaixo da atmosfera temerosa do final do sistema *Apartheid*. O casal decidiu regressar à terra natal dos pais e vir viver para Portugal. “A violência era crescente e tínhamos de andar armados na rua e não queríamos isso nem para nós, nem para a nossa filha”, conta o criador da **‘techtone.build’**. Os pais do casal já tinham, entretanto, regressado também.

Vida recomeçada em Braga

António acompanha a esposa ‘Mimi’ e filha com 12 meses para Braga, de onde era natural, e recomeça a vida a partir do zero. “O primeiro trabalho que arranjei foi numa loja de modelismo, a ‘Mimo 2’, porque precisava mesmo de sustentar a minha família”, recorda. “Depois integrei-me numa pequena loja de ferragens, que também montava cozinhas e como eu era técnico também fazia o desenho manual, conseguindo juntar à vertente comercial, uma área de que gosto”. É lá que ainda trabalha, garantindo a sua “estima” pela oportunidade que lhe foi concedida, mas é no seu *hobby*, enquanto criador de miniaturas, que se sente verdadeiramente feliz.

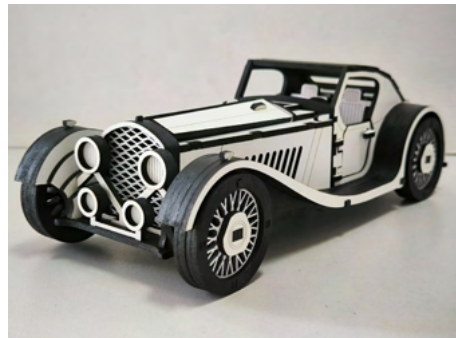
“Acho que esta paixão tem tudo a ver com a vontade de aprender sempre e de estar constantemente a desafiar-me a mim próprio”, frisa. “Essa é uma paixão que continuo a sentir porque nada é impossível. Temos é de ter paixão, força de vontade e determinação”.

As palavras de António reboam de alegria e entusiasmo sempre que se lhe pergunta por uma das suas criações. Há sempre uma história por trás para contar. “Cada criação é uma novidade. Um desafio novo que tenho em mãos. Penso num projeto, trabalho-o e executo-o e é maravilhoso ver o produto final saído das nossas mãos”, refere. “É muito bom sentirmos também a evolução da nossa capacidade técnica. É algo que me dá muito prazer”.

Exposição de trabalhos ao público “é um sonho que gostaria de concretizar em Braga”

Um dos sonhos que António Santos tem é exhibir os seus trabalhos, nas mais diversas vertentes, numa exposição ao público. “A possibilidade de expor as minhas criações ao público seria um sonho tornado realidade, mas preciso do apoio de alguma entidade que esteja interessada nos meus projetos”.





Por outro lado, “esta seria também uma forma de mostrar que todos nós podemos desenvolver uma criação que idealizemos, como, por exemplo, alguém que vá a Paris e tire uma fotografia junto à Torre Eiffel e a partir dessa fotografia queira construir algo em 3D”, explica.

Dar formação técnica para os trabalhos manuais para jovens e seniores

Olhando para o mundo atual tal como ele está hoje, António Santos dá a sua opinião e diz que é preciso motivar mais a juventude para a formação e trabalho técnico. “Se os nossos jovens só estiverem presos aos *smartphones* e computadores a jogar jogos online nos seus tempos livres, não têm tempo depois para aprender mais nada. É necessário incentivá-los a trabalhar com as suas mãos e mostrar que também são capazes de realizar projetos concretos. Depois de concretizar o primeiro, vão querer sempre mais e mais”.

A formação de terceiros na área criativa do 3D e corte de laser é um dos projetos que António Santos, da **‘techtone.build’**, deseja dinamizar quer para jovens, quer para seniores. “Gostaria de partilhar todos os conhecimentos que tenho nesta área e motivar outras pessoas”, sublinha o técnico criativo, recordando as duas ações de formação para a qual foi convidado numa loja de grande superfície

em Lamações e que teve um enorme sucesso e muita participação pública.

“Para além da exposição dos meus trabalhos num espaço público, outro dos meus sonhos é ter a possibilidade de partilhar com os outros os meus conhecimentos, ensinando as técnicas que utilizo a outras pessoas, não só a jovens, mas ao público em geral e, também, realizar workshops dirigidos aos nossos seniores, seja para aqueles que ainda desejam aprender alguma coisa nova, seja para os mais idosos para trabalhar a motricidade e a memória”, frisa. “O objetivo é que todos trabalhem os seus próprios projetos e através das técnicas ensinadas conceberem um projeto e irem ultrapassando os problemas com as soluções que lhes vão sendo dadas até ao produto final que pretendem criar”.

A ‘techtone.build – António Santos’ desenvolve todo o tipo de projetos em maravilhosas maquetes usando a impressão 3D e corte de laser

Um dos maiores projetos desenvolvidos pela **‘techtone.build – António Santos’** foi a criação de uma casa modelar usando o 3D e laser, numa maquete escala 1/10 e que levou seis meses a executar. “Este projeto foi-me solicitado pela empresa ‘Casagaea’ Tiny Houses para ter uma exposição de um protótipo das casas modelares que produz para os seus clientes”, indicou o técnico criativo. O

projeto tem sido um sucesso e pode ser apreciado no Instagram da **‘tech.build – António Santos’**.

Mas não só. Entre os projetos que tem em mente, a partir de um simples *hobby* na área da criação 3D e corte laser, António Santos pensa também na respetiva viabilidade económica, disponibilizando ao público criações suas que os possíveis clientes poderão consultar por via do Instagram, tendo como desafio a montagem do produto final.

“Julgo que, no fundo, a mensagem que pretendo passar com este meu projeto é a de que vale a pena acreditarmos em nós, nos nossos talentos e nos nossos sonhos. Existindo vontade e paixão, tudo se consegue. Temos é de estar sempre prontos a desafiar-nos a nós próprios”.



Contacto:
@techtone.build – António Santos



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

AUTARQUIA INVESTE MAIS DE 200 MIL EUROS NA REQUALIFICAÇÃO DESPORTIVA DOS CAMPOS DE TÊNIS E PADEL NA RODOVIA

Texto: **Ricardo Moura**

A Câmara Municipal de Braga investiu cerca de 210 mil euros na requalificação dos campos de Ténis e Padel do Complexo Desportivo da Rodovia. A empreitada teve como objetivo modernizar e valorizar este espaço desportivo de referência.

A intervenção incluiu a substituição integral da vedação existente e a colocação de nova vedação entre os campos de jogos exteriores, a melhoria da iluminação, a reparação da base e correção das pendentes da área desportiva, bem como a substituição dos pisos em resina acrílica com classificação ITF4.

Foi ainda realizada a substituição e correção dos canais de drenagem e escoamento de águas, a criação de passeios em betão poroso no perímetro dos campos e de acessos de ligação ao edifício, assim como o melhoramento das condições de acessibilidade, através da instalação de guarda-corpos e corrimão duplo na rampa e nas escadas. A empreitada incluiu igualmente a reparação da base dos campos de Padel.

REFORÇO DAS INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS

Com estas intervenções, o município de Braga reforça a qualidade das infraestruturas, garantindo melhores condições de utilização e



promovendo a prática desportiva em segurança e conforto.

Referir que os campos de Ténis e Padel do Complexo Desportivo da Rodovia encontram-se disponíveis de segunda a sexta-feira, entre as 08h00 e as 23h00, ao sábado, das 09h00 às 19h00, e ao domingo, das 09h00 às 13h00.

As marcações podem ser efetuadas através do número 253 253 803 ou presencialmente no próprio Complexo Desportivo.





 **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)

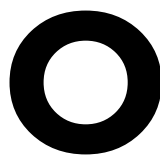
geral@peixotos.pt
www.peixotos.pt



Primeira escola da cidade a oferecer o currículo International Baccalaureate (IB) em paralelo com o currículo nacional, a partir do ano letivo 2026/2027

COLÉGIO JOÃO PAULO II TRAZ PARA BRAGA O PRESTIGIADO CURRÍCULO INTERNATIONAL BACCALAUREATE

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Colégio João Paulo II vai marcar um momento histórico para a educação em Braga ao ser a primeira escola da cidade a oferecer o currículo International Baccalaureate (IB), já a partir do ano letivo de 2026/27, no polo de Dume.

Os alunos e famílias da região passam a ter acesso a um modelo de ensino reconhecido mundialmente pela sua excelência académica, que abre portas para universidades internacionais e promove competências essenciais num mundo cada vez mais globalizado.

“A introdução do IB em Braga é um marco para a cidade e para a região. Representa inovação, internacionalização e, acima de tudo, mais oportunidades para os nossos alunos, sem perder de vista a nossa identidade e missão educativa”, sublinha Fernando Fidalgo, diretor pedagógico do Colégio João Paulo II.

O currículo IB ficará disponível em paralelo com o currículo na-

cional português, garantindo que cada aluno possa escolher o percurso que melhor se adequa aos seus objetivos e perfil.

No Colégio João Paulo II, esta aposta alia-se à sua tradição educativa de matriz católica, reforçando o compromisso de formar cidadãos globais com valores sólidos e uma formação integral – académica, humana e espiritual.

Com esta decisão, o Colégio João Paulo II posiciona-se como uma referência no ensino em Braga, oferecendo à comunidade educativa uma proposta diferenciadora que alia tradição, inovação e abertura ao mundo.

Currículo International Baccalaureate

O IB distingue-se por fomentar o pensamento crítico, a autonomia e a responsabilidade social, preparando os jovens para contextos multiculturais e para os desafios de um futuro global.





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

Iniciativa inserida no âmbito da 35.ª edição dos 'Encontros da Imagem'

EMIGRAÇÃO PORTUGUESA 'A SALTO' RETRATADA POR GÉRALD BLONCOURT PATENTE NO MURO DO ARQUIVO MUNICIPAL DE BRAGA

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

A emigração portuguesa a salto' intitula a exposição fotográfica com imagens de Gérald Bloncourt, fotógrafo que imortalizou a emigração portuguesa em França, arrancou a 35.ª edição dos Encontros da Imagem - Festival Internacional de Fotografia e Artes Visuais. A mostra, com curadoria do historiador da diáspora Daniel Bastos, está patente no muro exterior do Arquivo Municipal (antiga Escola Francisco Sanches), nas ruas de S. Victor/D. Pedro V e imortaliza a emigração portuguesa em França. Trata-se de um "sus-surro" à memória do nosso passado de emigrantes e um alerta de apoio aos imigrantes que hoje Portugal recebe.

"Esta exposição tem como propósito a valorização e evocação da memória de Gérald Bloncourt, falecido há cerca de uma década e que eu tive o privilégio de conhecer pessoalmente e constatar o seu profundo humanismo e que desde muito cedo, nos anos 30 e 40 do séc. XX, se radicou em Paris, lançando-se numa carreira muito importante no campo do fotojornalismo, usando a fotografia com um arma de denúncia social", destacou Daniel Bastos, na inauguração da mostra, que pode ser apreciada por todos os transeuntes e automobilistas que passam por ali. "Gérald Bloncourt fotografou a chegada dos primeiros imigrantes portugueses na França nas décadas de 1960 e 1970, mostrando a vida e as condições de vida duras desses imigrantes nos bidonville (barracas de latas em grandes bairros) que abrigaram os primeiros imigrantes em Paris, onde tiveram um papel importantíssimo na reconstrução da França do pós-guerra".

Contrariando o discurso "populista" que tem marcado a atualidade em Portugal na forma como tem tratado os imigrantes, Daniel Bastos sublinha o facto de, hoje, mais do que nunca, "é importante olhar para estas



memórias e saber acolher igualmente quem procura o nosso país em busca de uma vida melhor e, sobretudo, não esquecer que continuamos a ser um país de emigrantes".

Manuel Santos, presidente da Direção dos Encontros da Imagem, frisou que as migrações são um dos eixos da programação do evento. "Com esta exposição também recuperamos uma tradição que tinha estado perdida nos últimos anos dos Encontros da Imagem que é a fazer exposições de fotografia histórica".

Na Zet Gallery

ALFREDO CUNHA EXPÕE MUNDO FOTOGRAFADO NOS ÚLTIMOS 50 ANOS

TEXTO: Ricardo Moura

Quem visitar a Zet Gallery, em Braga, testemunha, até dia 26 deste mês, o ponto final de Alfredo Cunha na carreira como fotojornalista. Meio século de instantes lendários captados, a preto e branco, pelo olho clínico deste célebre fotógrafo, natural de Celorico da Beira, que percorreu Mundo com bagagem cheia de memória.

A história a preto e branco. É assim que a vê Alfredo Cunha, um dos mais lendários fotógrafos portugueses. Alguns dos mais icónicos trabalhos podem ser contemplados na zet gallery (Braga) até ao próximo dia 26.

Nesta exposição, além das icónicas e incontornáveis fotografias do 25 de Abril de 1974, contam-se histórias com imagens do processo de descolonização e guerra civil nas ex-colónias; da pobreza do período pós ditadura em Portugal; das guerras do Médio Oriente; da forma como viu o Minho que o recebeu, no final dos anos 1990, ou da pandemia de 2020; e, claro, dos inúmeros retratos de quem esteve e ficou na história contemporânea do nosso país.

Fotojornalista há mais de 50 anos, Alfredo Cunha sublinha que "esta exposição é um marco e uma fronteira entre o meu trabalho passado, em



que faço uma retrospectiva da minha carreira, e dá o mote para meu trabalho futuro".

Patente ao público até dia 26

‘UM ENSAIO VISUAL’ DE HUGO DELGADO

TEXTO: Ricardo Moura

Quem visitar o Museu dos Biscainhos, em Braga, vai ao encontro de um conjunto fotográfico assinado pela excelência de Hugo Delgado. A exposição foi criada a convite do Município de Braga, no âmbito do Concurso Municipal de Fotografia, que este ano celebra a sua 20.ª edição. A edição teve como tema o património arquitetónico e arqueológico classificado do concelho, que serviu de ‘musa inspiradora’ para o fotógrafo criar uma mostra visual que impressiona.

Esta iniciativa cultural, integrada nas Jornadas Europeias do Património, pretende abrir as portas à comunidade, dando a conhecer o património classificado de Braga através do olhar peculiar de Hugo Delgado.

Até dia 26, no belo Museu dos Biscainhos, não perca a oportunidade de correr os olhos e deliciar-se com o ‘olho de lince’ do prestigiado fotógrafo que consegue revelar o património de Braga como expressão viva do tempo, um diálogo entre o passado e o presente que transcende a memória e se reinventa no olhar.



BARCELONA: ONDE GAUDÍ PINTOU OS SONHOS DA CIDADE

B

arcelona não se vê — sente-se.

É uma cidade que pulsa em mosaicos, respira entre palmeiras e espanta com a ousadia de quem nunca teve medo de ser diferente. À sombra da Sagrada Família ou à beira-mar com os pés na areia, Barcelona é simultaneamente arte, rebeldia, história e modernidade. Um lugar onde o Mediterrâneo conversa com a pedra e onde Gaudí ainda sussurra pelas fachadas ondulantes.

Como Chegar: A Porta Está Sempre Aberta

Com voos diretos a partir do Porto e de Lisboa, chegar a Barcelona é fácil e rápido. Do aeroporto ao centro, basta meia hora de metro, táxi ou Aerobus. E em poucos minutos, já estás a atravessar a Plaça Catalunya com o coração acelerado e os olhos em festa.

Onde Ficar: Entre o Barroco e o Boémio

Para quem quer viver a alma da cidade, o Barri Gòtic é o cenário perfeito — com as suas ruelas labirínticas, varandas floridas e segredos medievais. Já o Eixample oferece conforto moderno, avenidas largas e alojamentos cheios de charme, com fachadas art nouveau e cafés de esquina onde o tempo se demora. E se a brisa do mar te chama, Barceloneta é um convite irresistível.

Comer em Barcelona: Uma Festa Catalã à Mesa

A cozinha catalã é uma celebração de mar e montanha, de tradição e criatividade. Aqui, comer é um ritual — e cada refeição, uma experiência para os sentidos.

Sabores a não perder:

Pa amb tomàquet – Pão com tomate, azeite e um toque de alho: simples, genial e viciante.

Fideuà – A versão catalã da paella, com massa fina em vez

de arroz.

Crema Catalana – Um doce que derrete como um pôr-do-sol dourado.

Onde Comer: De Bares Autênticos a Estrelas Michelin Locais autênticos e acessíveis:

La Bombeta (Barceloneta) – Famoso pelas bombas picantes e ambiente local.

El Xampanyet (El Born) – Tapas deliciosas, cava artesanal e espírito catalão.

Mercat de Sant Antoni – Para petiscar, passear e descobrir.

Para experiências memoráveis:

Moments – Elegância, precisão e sabores que surpreendem.

Hoja Santa – Uma fusão entre o México e a Catalunha, com assinatura de Albert Adrià.

O Melhor de Barcelona: Arte, Mar e Magia

Sagrada Família – Um templo que continua a nascer, como a própria cidade.

Parc Güell – Onde a arquitetura brinca com a natureza.

La Rambla – Turística, sim, mas irresistível — cheia de vida, cor e artistas de rua.

Bairro de El Born – Arte urbana, lojinhas alternativas e cafés onde a tarde se esquece do relógio.

Praias de Barceloneta e Bogatell – Porque Barcelona é também verão, areia e sal.

Barcelona é feita de contrastes que encantam — entre o gótico e o moderno, entre o mar e a montanha, entre a arte e a vida. Uma cidade que nunca se repete, mesmo quando repetimos a visita.



Marta Vieira



A SOLIDÃO PROFISSIONAL: QUEM CUIDA DO CUIDADOR

Entrevista com a Analista Comportamental Elsa Dourado



Vivemos num tempo paradoxal. Nunca estivemos tão conectados digitalmente e, em simultâneo, nunca tantos se sentiram tão sós. A hiperconexão, a competitividade e a aceleração da vida moderna têm fragilizado vínculos humanos, transformando a solidão numa epidemia silenciosa que afeta especialmente quem trabalha em áreas de cuidado, ensino e proteção.

Médicos, professores, psicólogos, militares e assistentes sociais vivem cada vez mais um isolamento emocional que mina a saúde mental e fragiliza o desempenho profissional. Para compreender melhor este fenómeno, a revista SIM conversou com a analista comportamental Elsa Dourado, que explica os sinais de alerta e como é possível transformar solidão em solitude.

Qual é a diferença entre solidão e solitude?

A solidão é um estado de desconexão, frequentemente doloroso, onde a ausência de vínculo e partilha se transforma em sofrimento. Já a solitude é o estar só sem se sentir só — é uma escolha consciente de recolhimento, introspeção e autocuidado. Enquanto a solidão é marcada por um vazio relacional, a solitude é plena de presença consigo mesmo. Na solidão há carência; na solitude, liberdade.

Porque é tão fácil confundir estar só com estar em solidão?

Desde cedo, somos ensinados a valorizar o grupo, a pertença e a aprovação externa. Assim, estar só pode ser visto como falha social, rejeição ou insuficiência pessoal. Além disso, numa sociedade hiperestimulada, o silêncio e a pausa tornam-se desconfortáveis. Quando nos encontramos sós, sem distrações, surgem muitas vezes pensamentos negativos ou sentimentos de inadequação — confundindo o simples estar só com o sofrimento da solidão.

Como explicar que, mesmo hiperconectados, muitos se sintam mais sozinhos do que nunca?

O paradoxo da hiperconexão é estarmos sempre ligados por dispositivos, mas profundamente desligados em termos afetivos. As redes sociais criam a ilusão de proximidade, mas reforçam comparações, isolamento emocional e superficialidade. O excesso de estímulos digitais enfraquece a escuta, a empatia e a presença real. A solidão atual é, muitas vezes, relacional: estamos rodeados de gente, mas sem ninguém verdadeiramente próximo.

Que sinais indicam que a solidão já é um problema de saúde?

Quando deixa de ser circunstancial e se torna crónica, começam a surgir sinais preocupantes: sentimentos persistentes de vazio, tristeza sem causa aparente, irritabilidade, ansiedade e perda de sentido. O isolamento social pode evoluir para depressão, insónia, alterações na alimentação e até fragilidade imunológica. No campo profissional, nota-se o cansaço emocional, a desmotivação e o burnout (esgotamento profissional). Quando alguém sente que não tem com quem contar, mesmo estando rodeado de pessoas é, de facto, um sinal claro de alarme.

De que forma a terapia pode ajudar a lidar com a solidão?

A terapia é um espaço seguro para olhar a dor sem julgamento. Trabalham-se as raízes emocionais da solidão — traumas, crenças de desvalor, medos de rejeição — e aprende-se a resignificar o estar só. O processo fortalece a autoestima, a autonomia



ANALISTA COMPORTA MENTAL - ELSA DOURADO

emocional e as competências relacionais. Aos poucos, o vazio pode ser substituído por presença, consciência e auto acolhimento. Muitas vezes é na relação terapêutica que alguém experimenta, pela primeira vez, um verdadeiro encontro humano.

Existem práticas simples que ajudam a estar bem consigo mesmo?

Sim. A meditação, a escrita reflexiva, o contacto com a natureza, a dança, o yoga ou uma simples caminhada consciente são formas eficazes de cultivar bem-estar interior. Cuidar do sono, da alimentação, reservar momentos de prazer e descanso também fortalece a relação pessoal e autoestima. Aprender a estar em silêncio sem desconforto, escutando as próprias emoções com curiosidade e compaixão, transforma o estar só num reencontro consigo mesmo. A relação mais importante da vida é aquela que temos connosco e pode ser cultivada todos os dias.

Solidão profissional: um sintoma coletivo

Para Elsa Dourado, este não é apenas um problema individual mas, sobretudo, social.

“Vivemos numa cultura que valoriza mais a performance do que a presença, a velocidade acima do vínculo e o individualismo acima da partilha. A chamada ‘solidão profissional’ é hoje um fenómeno psicossocial de grande impacto, com consequências graves para a saúde mental, para o desempenho e para a coesão social. O que está em jogo é repensar a cultura institucional que alimenta o burnout e o afastamento afetivo justamente nas profissões que mais exigem conexão humana.”

Um chamado à mudança coletiva

O combate à solidão, lembra a especialista, começa no reencontro: com o outro, consigo e com a vida.

“Não se trata de romantizar o sofrimento solitário, mas de reconhecer que o vínculo humano é um fator protetivo essencial. Resgatar a nossa humanidade coletiva é condição fundamental para cuidar, ensinar e proteger... juntos.”



Eva Pereira

ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2025

JÚLIA FERNANDES COM MAIORIA ABSOLUTA EM VILA VERDE

Texto: Marta Amaral Caldeira

A social-democrata Júlia Fernandes foi reeleita presidente da Câmara de Vila Verde, garantindo a maioria absoluta com um total de cinco vereadores. Nas primeiras declarações à população que se aglomerou em massa junto aos paços municipais, a autarca agradeceu o apoio de todos os vilaverdenses.

“Obrigada, obrigada! Obrigada por nos terem recebido da forma como receberam e obrigada por todas as manifestações de apoio. Vila Verde aposta nas equipas de proximidade e aposta naqueles que têm provas dadas e, isso, é um testemunho de tudo o que aqui hoje se passou! Obrigada, obrigada a todos. Vocês são a nossa força e a razão do nosso trabalho e é por todos vós que nós trabalhamos”, afirmou.

A autarca deixou um agradecimento especial a todos os presidentes de junta e a todos os candidatos sociais-democratas que disputaram estas eleições autárquicas, bem como a todos aqueles que querem “trabalhar em rede pela nossa terra”. No discurso do fim da noite eleitoral, Júlia Fernandes pediu uma salva de palmas para o Jorge, de Atiães, para Manuel Pereira, da Vila de Prado São Miguel e para Jorge Torres, de Escariz. “Reforçámos a nossa votação em mais de 1000 votos em relação às últimas eleições autárquicas e hoje somos cinco vereadores. Obrigada a todos!”. A vereação é composta por Manuel Lopes, Michele Alves, Patrício Araújo e o novo vereador eleito: Carlos Tiago Alves.

Em Vila Verde, o PSD venceu as eleições para a câmara com 52,74% dos votos. O PS ficou em segundo lugar com 5.197 votos e o Chega em terceiro, com 4799 votos, tendo, cada qual, eleito um vereador.



FREDERICO CASTRO CONQUISTA O SEGUNDO MANDATO NA PÓVOA DE LANHOSO

Na Póvoa de Lanhoso, o povo reelegeram o socialista Frederico Castro para um segundo mandato com 51,84% dos votos. O autarca arrecadou mais 1866 votos do que a coligação ‘Juntos pela nossa Terra’ (PSD/CDS-PP), que contou 6441 votos. Em terceiro lugar ficou o Chega com 4.07% dos votos e em quarto o PCP-PEV, com 1,05%.

Frederico Castro chegou e venceu nas eleições de 2021, conquistando a autarquia numa disputa renhida, em que conseguiu derrotar Avelino Machado. Com um reforço dos votos nestas eleições autárquicas, o PS conseguiu eleger quatro vereadores, enquanto a coligação ‘Juntos pela Nossa Terra’ elegeu três elementos.



ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2025

RICARDO ARAÚJO CONQUISTA A CÂMARA DE GUIMARÃES PELO PSD

“EU SEREI O PRESIDENTE DE TODOS OS VIMARANENSES. DE TODOS!”

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

Ricardo Araújo, pelo Partido Social-Democrata, fez história em Guimarães nestas eleições autárquicas de 2025, colocando um fim à governação socialista de 36 anos. O feito traduziu-se em aproximadamente oito mil votos que a coligação ‘Juntos por Guimarães’ contou mais do que a candidatura encabeçada pelo socialista Ricardo Costa.

Com o emblemático Largo do Toural repleto de apoiantes, Ricardo Araújo cantou vitória. Numa noite ‘escaldante’ de entusiasmo, o autarca saudou todos, gritando “Guimarães! Guimarães!” junto com o povo que o elegeu. “Que grande vitória, meus caros amigos! Que grande vitória!”. “Obrigado a todos, obrigado Guimarães, obrigado aos vimaranenses que nos deram uma grande maioria, uma grande vitória em Guimarães!”.

“Obrigado pela vossa mobilização, incentivo e ânimo. Guimarães e os vimaranenses falaram e disseram que queriam a mudança e a mudança está aqui para continuar!”. Dirigindo a sua primeira palavra aos vimaranenses, garantiu: “eu serei o presidente de todos os vimaranenses. De todos! Porque eu quero Guimarães com todos, Guimarães com futuro”.

A coligação ‘Juntos por Guimarães’ conquistou 45,33% dos votos, arrecadando seis mandatos. O PS elegeu quatro vereadores e o Chega, um vereador.

Vários municípios minhotos mudam de cor e outros consolidam maiorias

Os Municípios de Esposende, Vieira do Minho e Cabeceiras de Basto mudaram de cor nestas eleições autárquicas. Em Esposende, o Movimento ‘Mudança’ de Carlos Silva conquistou, com maioria, a autarquia, que era um dos bastiões do PSD e em Vieira do Minho, o PS, liderado por Filipe Oliveira, retirou o PSD do poder. Já o PS que dominava Cabeceiras de Basto foi arremetido para segundo lugar pelo PSD. A cor laranja da

social-democracia mantém-se em Amares, com Emanuel Magalhães a suceder a Manuel Moreira.

Por seu turno, Mário Constantino, da Coligação ‘Barcelos Mais Futuro’ (PSD, CDS-PP e o Movimento BTF – ‘Barcelos Terra de Futuro’) obteve 56% dos votos, reforçando a sua posição e elegendo sete vereadores. O PSD continua a liderar o destino de Terras de Bouro com Manuel Tibo, do PSD, com a eleição de quatro elementos para o executivo.

Também em Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, da Coligação ‘Mais Ação, Mais Famalicão’, foi reeleito pelo povo, conquistando 49,64% dos votos e um total de seis mandatos. Em Fafe, o PS reforçou os votos alcançando uma maioria absoluta com Antero Barbosa, que conquistou seis mandatos. Já em Vizela, Victor Hugo Salgado, foi reeleito com o Movimento ‘Vizela Sempre – Independentes’. Celorico de Basto continua com a cor laranja (PSD) e reelege José Peixoto Lima com 60,35% dos votos.

O PS reelegeu Luís Nobre, em Viana do Castelo, com maioria, mantendo cinco lugares na vereação. Em Ponte de Lima, Vasco Ferraz, mantém o bastião do CDS-PP, tendo sido reeleito para um segundo mandato com cinco lugares na vereação. José Manuel Carpinteira, do PS, foi reeleito para a Câmara Municipal de Valença com maioria absoluta (58,95%) e, em Vila Nova de Cerveira, o socialista Rui Teixeira foi eleito para um segundo mandato. Em Monção, António Barbosa, do PSD, foi reeleito com 66,47% dos votos, conseguindo seis vereadores, enquanto o concelho de Melgaço se vestiu de laranja, com Albano Esteves Domingues a ser eleito presidente de câmara. Augusto Marinho, do PSD, foi reeleito com maioria em Ponte da Barca e em Caminha, Liliana Silva, pelo PSD, conquistou a câmara.

Em Paredes de Coura, o PS mantém a autarquia com Tiago Cunha, que sucede a Vítor Paulo Pereira e em Arcos de Valdevez é o PSD que continua a liderar o concelho, com Olegário Gonçalves.



Vila Verde ferve em aromas

SABARIZ TRANSBORDOU SABORES ANCESTRAIS NA FESTA DO CALDO DO POTE

Texto: **Patrícia Sousa**

O cheiro a lenha e o borbulhar de potes de ferro transformaram a freguesia de Sabariz, no concelho de Vila Verde, num epicentro gastronómico improvável, onde mais de 2.000 litros de caldo percorreram o caminho da tradição à modernidade. A Festa do Caldo do Pote voltou a reunir cozinheiras e cozinheiros locais, emigrantes e visitantes curiosos, numa celebração do mundo rural que já se prepara para cruzar fronteiras. Em novembro, a tradição chega a Dusseldorf, na Alemanha.

Um convite irresistível que sobe das fogueiras a lenha espalhadas pelo recinto, misturando couves, feijões, batatas, repolho, nabos, nabiças e carnes campestres num perfume que lembra histórias antigas e almoços de domingo. O calor das fogueiras deram origem a 26 caldos diferentes, incluindo o inovador caldo de migas com feijão, o clássico caldo de bacalhau e até o ousado caldo de ossobuco com feijão moleiro.

O evento, que faz parte da programação “Na Rota das Colheitas” do Município de Vila Verde, não se limitou a caldos. Pataniscas de bacalhau, bifanas e vinhos verdes completaram a festa, que contou com a participação de mais de seis dezenas de voluntários e atraiu muitas pessoas curiosas e ansiosas por provar as receitas à moda antiga, “sem varinhas mágicas, nem enlatados”.

Mais do que comida, a festa, que é organizada pela Junta de Freguesia e pela Associação Popular de Sabariz, com o apoio do Município de Vila Verde, mostrou saberes ancestrais, reforçou laços comunitários e transformou o ato de cozinhar num ritual que recupera a memória do campo. Quem passou por

Sabariz saiu com a certeza de que a tradição, quando bem temperada, é capaz de surpreender até os paladares mais exigentes — e que um simples pote pode contar histórias que atravessam continentes.

O que torna esta festa verdadeiramente única não são apenas os 26 caldos diferentes, preparados sem varinhas mágicas nem enlatados, mas também os próprios potes: entre eles, um gigante com 150 litros, trazido diretamente de um comércio de antiguidades e que já serviu exércitos suíços em campanhas passadas. Ele junta-se aos cerca de 30 outros potes, com capacidades que variam entre 30 e 100 litros, cada um fervendo ao ritmo da tradição.

Entre pataniscas, bifanas e caldos de migas com feijão, rabo de boi, ossobuco ou até caldo de ministros, cozinheiros e cozinheiras de Sabariz e freguesias vizinhas mostraram que saberes rurais e sabores de antigamente podem conviver lado a lado com inovação. Em cada colher, não faltou produtos da terra, colhidos por mãos que conhecem cada curva do campo e cada história da aldeia.

E não é só local: emigrantes de Sabariz trouxeram receitas de longe, a festa internacionalizou-se e já tem réplica marcada em Düsseldorf, na Alemanha, a 9 de novembro. Entre cada gole, os visitantes provaram mais do que caldo: saboreiam tradição, cultura e um pedaço vivo da história rural de Vila Verde.

Para quem entrou com uma malga na mão — símbolo oficial do evento — a tarde tornou-se um mergulho livre pelos sabores da terra, celebrando a vida ao ar livre, o convívio e a magia de cozinhar no pote de ferro sobre o lume. Sabariz foi mais do que uma aldeia: foi uma panela de histórias, aromas e memórias que continuam a ferver, ano após ano.





10 Anos
neste projeto
Hotel Vila Garden
Migaitas Salão Champanhe

Migaitas

Póvoa de Lanhoso celebrou 733 anos

FREDERICO CASTRO DEFENDE QUE “BOM NOME” DO CONCELHO É MISSÃO DE TODOS

Texto: Patrícia Sousa

Cada um de nós, povoense, tem um importante papel na proteção e salvaguarda do bom nome da Póvoa de Lanhoso.” Assim começou o presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, Frederico Castro, a sessão solene que celebrou os 733 anos do concelho, um momento para olhar para trás e, sobretudo, para o futuro.

Póvoa de Lanhoso soprou 733 velas de concelho e celebrou o dia com a força de uma história viva, que pulsa nas ruas, nos rostos e nos corações dos povoenses. O dia 25 de setembro foi marcado por homenagens, tradições e uma visão clara do futuro, reforçada pelo presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, Frederico Castro, que afirmou: “Cada um de nós, povoense, tem na sua função e dimensão social, empresarial, associativa, cultural, autárquica e religiosa, um importante papel a desempenhar nesta missão que é e será sempre uma missão em mutação constante, em função dos tempos e das circunstâncias, mas que deve consistir na proteção e na salvaguarda firme do bom nome da Póvoa de Lanhoso”.

O aniversário do concelho foi também a oportunidade para homenagear aqueles que se destacam no fortalecimento da identidade local. Este ano, os agraciados foram Vítor Peixoto, do Restaurante O Victor; Manuel Carvalho, ligado à fundação do Rancho Folclórico de Porto D’Ave (Taide); e o centenário Sport Clube Maria da Fonte. Sobre estas escolhas, Frederico Castro sublinhou: “A nossa história coletiva remete para vários marcos e para grandes feitos, sem os quais não seríamos o concelho que somos hoje. É por isso tão importante o reconhecimento às instituições e às personalidades que, ao longo dos anos e também hoje, homenageamos, pelo importante papel que

tiveram e têm na nossa construção enquanto concelho e pelo contributo dado nas mais diversas áreas, para a consolidação da nossa identidade.”

A celebração não se ficou pelo simbólico: o presidente recordou o Kit Identitário, lançado há um ano, destinado a crianças e jovens, como forma de fortalecer a ligação entre educação e património local. “No presente ano letivo, temos já todas as condições de desenvolvimento desta iniciativa: o regulamento do concurso de desenhos Maria da Fonte vai, em breve, ser partilhado com as escolas, bem como todos os estabelecimentos de ensino terão acesso ao Hino da Maria da Fonte, criado para este efeito”, detalhou Frederico Castro. Cada aluno do primeiro ciclo irá receber um crachá ou íman com QR Code a partir do qual, crianças e famílias terão acesso ao Hino da Maria da Fonte; e os Agrupamentos de Escolas e a EPAVE irão elaborar os seus Projetos Culturais de Escolas em torno da figura da Maria da Fonte assinando assim os 180 anos (em 2026) da revolta da Maria da Fonte. Aos cerca de 1050 estudantes do segundo e terceiro ciclos também será entregue um marcador de livros com informação que ajudará a interpretar a heráldica do concelho e a distribuição da bandeira do concelho é um processo que terá continuidade.

Ao longo do dia, houve ainda a cerimónia do Hastear da Bandeira, leitura da Carta de Foral, exposição ‘Cem anos de Maria da Fonte’ no Teatro Club e a sessão solene, com a intervenção do presidente da Assembleia Municipal, António Queirós.

O concelho provou mais uma vez que passado, presente e futuro podem conviver em harmonia, quando cada cidadão se reconhece como protagonista da própria história.



BRAVO TRAX®

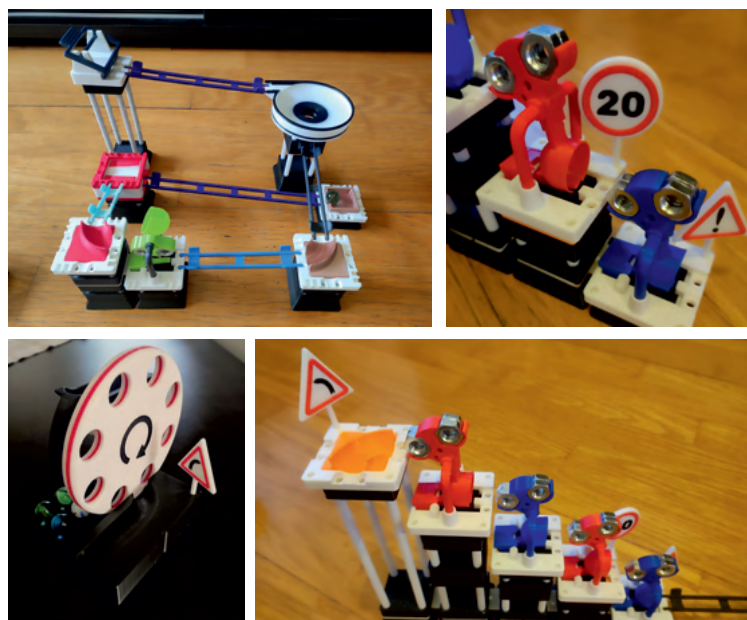
pistas de berlines

83%

das crianças já faz uso excessivo de dispositivos digitais*



usa a **tua**
criatividade



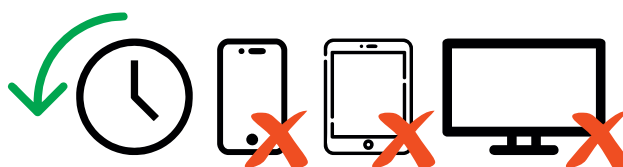
**as pistas de berlines
reduzem significativamente
a dependência digital**

- menos ansiedade e stress
- melhor concentração
- sono de qualidade
- mais interação com os outros
- maior empatia
- menos sedentarismo
- redução do vício digital



BRAVO DESIGN®

www.bravodesign.pt



* «How's Life for Children in the Digital Age?» da OCDE

O projeto dos *Ai Braguesa* tem a viola braguesa como protagonista

GRUPO AI BRAGUESA APRESENTA EP 'MANANDO' NOS CLAUSTROS DO MOSTEIRO DE SANTO ANDRÉ DE RENDUFE

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Os claustros do Mosteiro de Santo André de Rendufe, em Amares, serviram de cenário ao Grupo Musical *Ai Braguesa* para apresentar ao público o seu primeiro registo discográfico - o EP 'Manando', um termo arcaísta que significa *fluindo*. O evento teve lugar no passado dia 5 de outubro e teve 'casa cheia', marcando também o fim da época de visitas guiadas ao mosteiro. Foi "um momento simbólico, realizado num espaço de elevado valor histórico e cultural, que assinala uma nova etapa no nosso percurso artístico", referiu Luís Capela, um dos mentores do projeto, à *Revista SIM*.

Este disco "resulta de um percurso de afirmação artística" que tem a *Viola Braguesa* como grande protagonista. Para os *Ai Braguesa* este trabalho espelha "o compromisso de valorização de um instrumento emblemático da região do Minho".

Fundado em 2019, no contexto das 'II Jornadas de Viola Braguesa', o grupo nasceu quase de forma circunstancial, quando Luís Capela reuniu músicos para acompanhar os convidados do evento. Dessa experiência surgiu a vontade de dar oportunidade à parceria, com um objetivo claro: defender e dignificar a viola braguesa. Atualmente o grupo musical *Ai Braguesa* é composto por cinco músicos, três dos quais de Amares: Luís Capela, Amarense, na viola braguesa, Miguel Gonçalves, no baixo, André

Almendra, na percussão, Narciso Soares, Amarense, no violão e Bárbara Passos, na voz. As letras são da autoria de Guerra Junqueiro, Luís Capela e Catarina Oliveira.

"Este disco é a realização de um sonho já de alguns anos", confessa o músico Luís Capela, em entrevista à *Revista SIM*. "Este disco é, no fundo, a nossa apresentação ao público e mostra exatamente aquilo que somos. São sete composições originais do grupo, que espelham bem o nosso ponto de vista sobre a música e os instrumentos de raiz tradicional".

'Sombras vãs', 'Cantiga para o João', 'Dança da roda', entre outras, são algumas das canções incluídas neste trabalho discográfico.

Refira-se que o CD dos *Ai Braguesa* conta com apoio da Antena1, que fará destaques diários em emissão. O EP 'Manando' estará brevemente disponível em streaming. "Quem tiver interesse no nosso CD ou em contactar o nosso grupo, estamos disponíveis nas nossas redes sociais".

"Gostaríamos muito de participar na Braga - Capital Portuguesa da Cultura"

Apesar de o Município de Braga já ter celebrado alguns contratos com o grupo *Ai Braguesa* nos últimos anos, o certo é que ainda não foi contactado para entrar na programação da Braga - Capital Portuguesa da Cultura 2025. "Estamos convictos da nossa qualidade enquanto grupo que honra a viola braguesa e as

tradições minhotas e gostaríamos de participar também nesta iniciativa e noutras como a Noite Branca de Braga", refere o grupo *Ai Braguesa*, lembrando o apoio da parte da Antena 1, a nível nacional, mas apontando para a "falta de apoio" a nível regional.

'Cantiga para o João' é um dos temas do EP 'Manando' dos *Ai Braguesa*, que pode ouvir no Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=WbitmUy4c2s&t>

ou na SoundCloud: <https://soundcloud.com/ai-braguesa/cantiga-para-o-joao>.



Contactos:

aibraguesa@gmail.com
www.facebook.com/aibraguesa/
www.instagram.com/aibraguesa/
 936 303 28



OUTUBRO ROSA

MÊS DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA.

PROGRAMA
OUTUBRO
ROSA

DIA 6 | 15H | BRAGA PARQUE

Abertura Oficial do Outubro Rosa.

Inauguração da Exposição "Bold" da fotografa **Caroline Sikkenk**.**DIA 6 A 26 | 10H às 23H | BRAGA PARQUE**

Exposição "Bold».

Banca Solidária LPCC Delegação de Braga | Associação Rosa Vida.

DIA 6 A 31 | BRAGA

Pink@Work no local de trabalho Empresas e Instituições.

Decoração de lojas no centro histórico de Braga pela AEB.

DIA 18 | 9H30 às 17H | AUDITÓRIO DO HOSPITAL DE BRAGA**III Congresso Transdisciplinar de Oncologia "Exercício na Oncologia: Quando a Prática Segue a Ciência"**.Inscrição gratuita através do email comunicacao@rosavida.pt | *Vagas Limitadas*.**Instituições Presentes:** Fundação Champalimaud, Hospital Lusiadas, Hospital CUF, ULS Braga, Hospital de Guimarães, AIMCancer, FMH, ISAVE, Gym Tónico, DGS e Portugal Activo.**DIA 18 | 19H30 | COLUNATA DE EVENTOS**

VIII Jantar Outubro Rosa.

Reservas através do email: comunicacao@rosavida.pt.**DIA 19 | 9H30 | PRAÇA DA REPÚBLICA - AVENIDA CENTRAL - BRAGA****Race For the Cure (Pink Run) 2025:** Corrida ou Caminhada de 5km no centro histórico de Braga.Inscrições e Informações: www.raceforthecure.eu/pt.

Levantamento dos kits de participação: Banca Outubro Rosa - BragaParque (de 6 a 18 Outubro)

DIA 19 | 12H30 | BRAGA PARQUE

Visita oficial à Exposição BOLD pela fotografa Caroline Sikkenk, Delegação Bruxelas da Think Pink Europe, Delegação TPE Espanha Fundacion Carrera Por La Vida, Direção da Pink Ribbon Foundation UK.

DIA 25 | 18h | IGREJA DE SÃO PAULO**Concerto Rosa:** com o Maestro Nuno Côrte-Real, o solista Filipe Quaresma (violoncelo) e a Orquestra Sinfónica da Escola de Música Calouste Gulbenkian.*Lugares Limitados.*

Bilhetes: Gym Tónico, Delegação de Braga LPCC e Banca Outubro Rosa BragaParque.

DIA 30 | 15h | ULS Braga (confirmar local no website da Instituição)**Workshops de Auto-maquilhagem na Doente Oncológica** em parceria com a COOPEDUFORMA e Perfumes & Companhia.Inscrição gratuita através do email: comunicacao@ulsb.min-saude.pt | *Vagas Limitadas*.

Qualidade, Ambiente, Saúde e Segurança no Trabalho e Responsabilidade Social

ESPOSENDE AMBIENTE VOLTA A CONQUISTAR SELO DE EXCELÊNCIA

Texto: **Patrícia Sousa**

Em Esposende, a sustentabilidade não é apenas uma palavra — é uma prática diária. A Esposende Ambiente acaba de renovar os seus certificados de Qualidade, Ambiente, Saúde e Segurança no Trabalho e Responsabilidade Social, numa validação oficial de que cada tarefa da empresa municipal segue padrões de excelência.

O selo de aprovação veio após um ciclo de auditorias externas conduzidas pela APCER – Associação Portuguesa para a Certificação (APCER). Os auditores verificaram, de forma minuciosa, desde o controle das redes de água e águas residuais até à limpeza das ruas e à manutenção dos espaços verdes. “A Esposende Ambiente demonstra capacidade de fornecer, de modo consistente, serviços que cumprem os requisitos legais e as expectativas da comunidade”, destaca o comunicado enviado aos órgãos de comunicação social.

Do edifício sede ao Parque de Compostagem, passando pelo

Horto Municipal e pelo Centro de Educação Ambiental, cada espaço da empresa foi visitado e cada processo, acompanhado. O objetivo? Garantir que a população de Esposende usufrui de serviços de qualidade, com responsabilidade social e ambiental.

Mais do que cumprir normas, a Esposende Ambiente mostra que gestão eficiente e cuidado com o ambiente caminham lado a lado. “Diariamente, realizamos as nossas tarefas com uma perspetiva de melhoria contínua, sempre atentos à preservação dos recursos naturais e ao bem-estar da comunidade”, pode ler-se no mesmo documento.

Este compromisso alinha-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU, reforçando a estratégia da empresa: qualidade de serviço, respeito pelo ambiente e boas condições de trabalho para todos os colaboradores.

Em Esposende, cada gota de água controlada, cada rua limpa e cada árvore cuidada é também um passo rumo a uma cidade mais sustentável e humana.



DOR TORÁCICA

A

dor torácica é um dos sintomas mais frequentes nos serviços de urgência e pode refletir desde doenças benignas até emergências com risco iminente de morte. O desafio clínico está na ampla gama de diagnósticos diferenciais, que abrangem sistemas cardiovascular, vascular, pulmonar, gastrointestinal e musculoesquelético. A abordagem estruturada e a aplicação de protocolos baseados em diretrizes são fundamentais para reduzir a morbimortalidade.

CAUSAS CARDÍACAS

As síndromes coronarianas agudas constituem a principal preocupação, resultando geralmente da ruptura de placa aterosclerótica com formação de trombo. Caracterizam-se por dor retroesternal em aperto ou ardor, com possível irradiação para braço, mandíbula ou dorso, associada a sintomas vegetativos (suores, náuseas, tontura). A realização de um eletrocardiograma precoce e troponinas de alta sensibilidade são fundamentais no diagnóstico.

As anomalias congênitas das artérias coronárias, embora raras, podem manifestar-se com dor torácica, síncope ou morte súbita, sobretudo em jovens. Já a miocardite, frequentemente de origem viral, apresenta quadro variável, podendo simular isquemia miocárdica ou evoluir de forma fulminante. A pericardite causa dor pleurítica, aliviada ao inclinar-se para frente. A estenose aórtica calcifica representa causa importante em idosos, associada por vezes a angina de peito, perda de conhecimento ou falta de ar, sendo a substituição valvular o tratamento definitivo. Algumas taquiarritmias, também, podem desencadear dor torácica, por isquemia transitória.

CAUSAS VASCULARES

A dissecção aórtica caracteriza-se por dor súbita, intensa e dilacerante, frequentemente acompanhada de assimetria de pulsos, choque ou déficit neurológico. É uma emergência. O tratamento é cirúrgico, associado a rigoroso controle hemodinâmico.

A hipertensão pulmonar, por sua vez, pode cursar com dor torácica associada à sobrecarga ventricular direita e sintomas de falta de ar ou perda de sentidos.

CAUSAS PULMONARES

A embolia pulmonar é uma causa potencialmente fatal, com dor de caráter pleurítico (que agrava com os movimentos respiratórios) associada a falta de ar súbita, taquicardia e hipoxemia. O pneumotórax, espontâneo ou secundário, manifesta-se por dor unilateral súbita e falta de ar, variando de quadros leves a instabilidade grave que requer drenagem. Infecções respiratórias, como pneumonia e pleurite, também podem originar dor torácica, geralmente acompanhada de febre e tosse produtiva.



CAUSAS GASTROINTESTINAIS

A doença do refluxo gastroesofágico é a principal causa não cardíaca de dor torácica, descrita como ardor retroesternal, muitas vezes confundida com angina. Os distúrbios de motilidade esofágica, como espasmo difuso e acalasia, provocam dor relacionada com deglutição. A perfuração esofágica, embora rara, representa emergência grave após episódios de vômito vigoroso.

CAUSAS MUSCULOESQUELÉTICAS

A costochondrite, inflamação das articulações condrocostais, é causa frequente e benigna de dor torácica, caracterizada por dor localizada e reproduzível à palpação. Outras causas incluem fraturas costais, lesões musculares e síndrome miofascial.

CONCLUSÃO

Apesar da multiplicidade de diagnósticos, algumas entidades, conhecidas como “big five” – síndrome coronariana aguda, dissecção aórtica, embolia pulmonar, pneumotórax hipertensivo e pericardite complicada – devem ser prioritariamente reconhecidas por seu risco imediato de morte. A aplicação precoce de eletrocardiograma, troponina de alta sensibilidade e exames de imagem como angiotomografia, ecocardiografia e ressonância magnética cardíaca aumentam a precisão diagnóstica e direcionam o manejo adequado.

A dor torácica é um sintoma multifatorial que exige avaliação clínica criteriosa e estruturada. O reconhecimento rápido das causas graves e sua distinção das etiologias benignas são determinantes para o prognóstico. Protocolos diagnósticos baseados em diretrizes internacionais devem ser aplicados sistematicamente, garantindo maior segurança, eficiência e impacto na redução da mortalidade.



Dr. Arnaldo Pires

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

Estou casada em comunhão de adquiridos e em processo de divórcio. Vivemos numa casa que construímos juntos, mas o terreno era só meu antes do casamento. O meu marido insiste que a casa é um bem comum. Quem tem razão?



QUEM PODE FICAR COM A CASA?



Carra leitora,

A sua questão é das mais frequentes e delicadas nos processos de divórcio: afinal, a quem pertence a casa do casal quando foi construída pelos dois, mas em terreno que é apenas de um deles? A dúvida parece, à primeira vista, apenas jurídica, mas tem também uma carga emocional e de justiça. Numa casa não se investe só dinheiro. Investem-se também projetos, tempo e vida em comum. É natural sentir-se dividida entre a titularidade formal do terreno e a percepção de que a casa foi construída em esforço partilhado, e ainda mais natural é que o outro cônjuge possa sentir uma espécie de perda ou exclusão se esse contributo não for reconhecido.

Durante anos, os tribunais portugueses não tiveram uma posição uniforme. Uns entendiam que a casa era apenas uma benfeitoria no terreno do cônjuge proprietário, cabendo ao outro apenas a compensação pelo investimento feito. Outros defendiam que, por ter resultado do esforço conjunto, a habitação devia ser considerada bem comum, a dividir na partilha. Esta divergência gerava situações complexas, em que casais terminavam processos de forma muito diferente, dependendo do tribunal ou do juiz que analisava o caso.

O Supremo Tribunal de Justiça veio, no entanto, em setembro de 2025, pôr fim a essa incerteza com uma decisão clara: quando uma construção se ergue sobre um terreno que pertence apenas a um dos cônjuges, tanto o terreno como a casa são bens próprios desse cônjuge. A lei prevê que o acessório segue o principal, e, por isso, a habitação passa a fazer parte do solo que já era seu.

No caso partilhado pela leitora, isso significa que o terreno e a casa lhe pertencem. No entanto, isso não

significa que o seu marido fique de mãos vazias. Se ele contribuiu financeiramente, com trabalho ou de qualquer outra forma relevante para a construção, tem direito a ser compensado no momento da partilha. Isto garante que o esforço comum não se perde, mesmo que a titularidade formal permaneça com quem possui formalmente o terreno.

Nesse sentido, o esforço, a dedicação e a energia investidos por um casal que construiu uma casa em conjunto são reconhecidos. O tribunal calculará um valor de compensação justo para o cônjuge que não detém o terreno. Porém, além do valor monetário, o reconhecimento do contributo de cada um é também uma forma de honrar o que ambos construíram juntos: uma lembrança de que, mesmo nas separações, existem vínculos e responsabilidades que permanecem, e que o sistema procura respeitar.

Assim, a razão formal permanece do lado da leitora. A casa é sua, por se tratar de um bem próprio. Não obstante, a justiça material também protege o esforço que o seu marido dedicou. É esse equilíbrio que a lei procura: respeitar a titularidade individual, sem deixar de reconhecer o valor do contributo comum, e, de certa forma, restaurar a harmonia no que foi construído em conjunto.

Em suma, a casa e o terreno são considerados bens da leitora, mas o seu marido terá direito a uma compensação justa. Uma solução que, mais do que dividir bens, procura honrar o que cada um deu para que essa casa tivesse sido construída. E, talvez, esta seja a lição mais importante: mesmo nas separações, a lei tenta equilibrar propriedade, esforço e relações humanas, reconhecendo que aquilo que se constrói em conjunto mantém sempre uma espécie de ligação, visível ou invisível, entre aqueles que partilharam a jornada.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

LUTO NÃO TEM REGISTO DE PONTO

I

magine-se um colaborador que perde um filho. Ou um pai em divórcio que vê os filhos apenas ao fim-de-semana. Ou alguém que regressa ao escritório no dia seguinte à morte de um animal que foi família durante 15 anos. Ou ainda a mulher que perdeu o bebé e que ainda ninguém sabia que estava grávida.

Agora, imagine-se este mesmo colaborador a registar o ponto às 9h00, sorrir enquanto diz “bom dia” no open space e fingir que nada mudou.

Fala-se cada vez mais de saúde mental no trabalho. Criam-se programas de bem-estar e felicidade, dias de mindfulness, sessões sobre stress e burnout. Mas ainda existe uma dimensão profundamente humana que continua a ser varrida para debaixo do tapete organizacional: o luto. É isso que as empresas ainda esperam: que o luto fique do lado de fora da porta. Quando a morte — ou qualquer perda significativa — entra em cena, as empresas calam-se. Delegam ao colaborador a tarefa impossível de separar vida pessoal de profissional.

Nas organizações, o luto costuma ser tratado como uma interrupção mínima e desconfortável. Um número de dias de ausência — dois, três, cinco, 20. Como se a dor tivesse prazo de validade. Como se o sofrimento pudesse caber numa cláusula do re-

gulamento interno. Mas a verdade é dura: o luto não pede licença. Ele infiltra-se na concentração, na memória, na motivação, no corpo, na capacidade de decisão. Ele entra nas reuniões, nos e-mails, nas metas. Fingir que não existe é um luxo que nenhuma empresa pode dar-se — porque custa caro em saúde mental, em motivação, em segurança e em humanidade.

Será que queremos mesmo equipas que aprendam a ser máquinas no meio da dor? E se o luto fosse tratado como parte natural da vida laboral? E se as empresas criassem políticas de acolhimento reais — não apenas dias de licença, mas espaço para escuta, flexibilidade, rituais de empatia? E se o luto fosse reconhecido como experiência que une, que humaniza e que pode até fortalecer vínculos dentro das equipas?

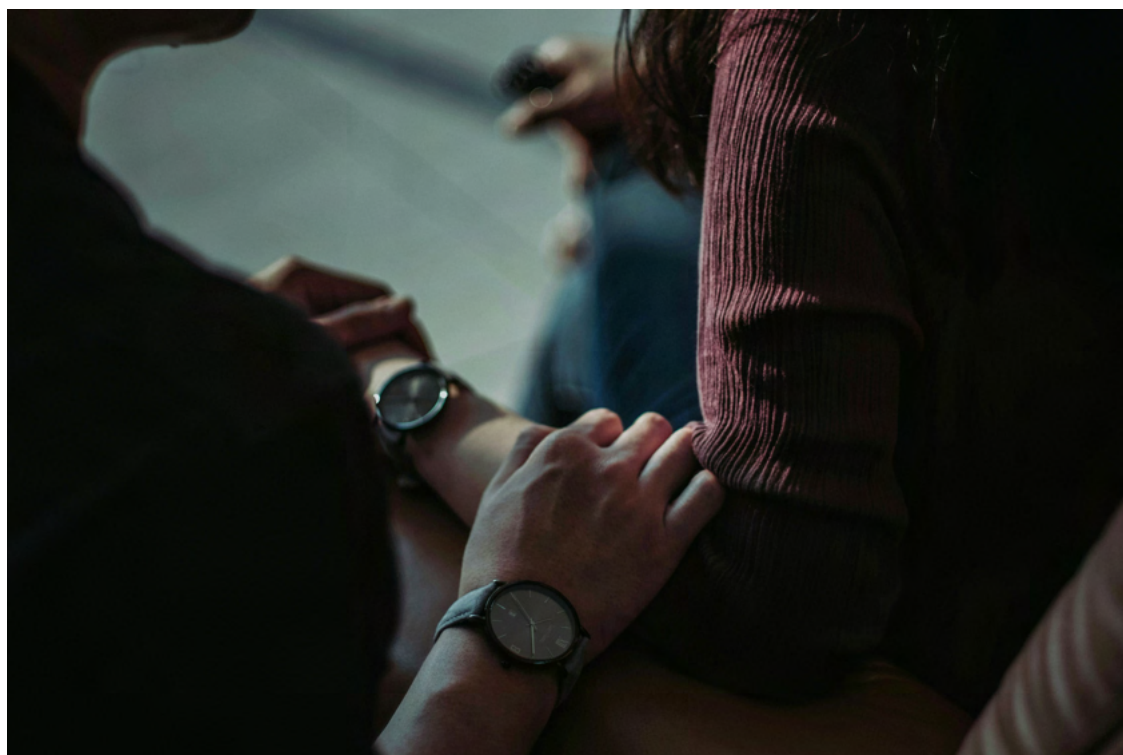
O luto não é uma falha. É a experiência mais dolorosa do ser humano. Ignorá-lo no trabalho não nos torna mais fortes. Torna-nos mais frios. E nenhuma cultura corporativa floresce no gelo. Falar sobre luto no trabalho é quebrar o silêncio sobre uma dor universal. É recusar a ilusão de que produtividade e humanidade não podem coexistir. Porque, no fundo, todos nós, em algum momento, seremos o colega enlutado da mesa ao lado.



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



Ligação de Guimarães a Braga e à futura Estação Ferroviária da Alta Velocidade

GOVERNO ASSUME FINANCIAMENTO DO METROBUS

Texto: **Patrícia Sousa**

O futuro da mobilidade no Minho ganhou um impulso decisivo. O Governo assumirá integralmente o financiamento do MetroBus que ligará Guimarães a Braga e à futura Estação Ferroviária da Alta Velocidade, num investimento estimado em 200 milhões de euros. A confirmação surgiu após uma reunião em Lisboa entre o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança, e o ministro das Infraestruturas, Miguel Pinto Luz, que dedicou toda a sessão à análise do projeto.

O presidente da Câmara Municipal de Guimarães reuniu com o ministro das Infraestruturas e o resultado não podia ter sido melhor. “Os projetos apresentados preveem uma ligação Guimarães-Braga-Estação de Alta Velocidade, em canal próprio, dedicado, segregado, assegurando um transporte público de passageiros fiável, seguro e eficiente”, adianta o Município de Guimarães em comunicado.

Durante o encontro, que contou também com a presença da vereadora Sofia Ferreira, do diretor Municipal Joaquim Carvalho e do especialista José Gomes Mendes, o ministro confirmou que o financiamento do Estado abrangerá todas as fases da implemen-

tação: estudos de execução, terrenos, obra e material circulante. Miguel Pinto Luz mostrou-se ainda disponível para, nos projetos de especialidades, aceitar um espaço-canal alargado, garantindo assim que a infraestrutura possa, futuramente, suportar novos modelos de mobilidade.

O investimento só é viável num quadro intermunicipal de ligação à futura estação ferroviária de Alta Velocidade, e será financiado com fundos do Estado num investimento cujo preço base se estima em 200 milhões de euros.

O MetroBus terá 16 estações, incluindo 12 estações de paragem (Estádio, Cepsa, Caneiros, Fermentões I, Fermentões II, Ponte I, Ponte II, Taipas Av. República, Taipas Av. 25 de abril, São Martinho de Sande e Balazar), complementadas por quatro estações no ramal de ligação ao AvePark (Charneca, Av. Combatentes, AvePark, Barco Zona Industrial), assegurando uma “cobertura estratégica” do território e articulação com a rede existente em Braga”.

Domingos Bragança já tinha considerado que terminar este projeto será fundamental para a nova realidade que se pretende ao nível da mobilidade sustentável e descarbonizada, de um canal dedicado para o transporte coletivo de passageiros.



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**

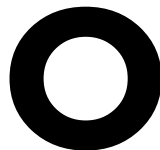
NOSSA

DANCETARIA

Inscrições abertas para 210 casas de arrendamento acessível

FAMALICÃO DÁ MAIS UM PASSO NO DIREITO À HABITAÇÃO

Texto: **Patrícia Sousa**



Município de Famalicão acaba de abrir as inscrições para o concurso de habitações de arrendamento acessível. Nesta primeira fase, estão disponíveis 210 habitações de várias tipologias, fruto de projetos de construção e reabilitação que refletem a ambição da autarquia em transformar o acesso à casa num direito efetivo, e não num privilégio.

As inscrições podem ser feitas de forma simples e prática, através do portal viver.famalicao.pt, ou presencialmente, mediante marcação prévia na Divisão de Habitação do Município. Mas atenção: cada agregado familiar só pode realizar um registo, e este só será considerado válido se todos os passos forem cumpridos, incluindo o preenchimento do questionário e a entrega da documentação exigida.

Este registo não é apenas burocracia: é o primeiro filtro do processo que permitirá avaliar a elegibilidade dos candidatos antes do sorteio das habitações. Podem candidatar-se cidadãos nacionais ou estrangeiros com título de residência em Portugal, que vivam em situação de indignidade habitacional e estejam empregados ou reformados/pensionistas. Todos os critérios estão disponíveis no portal, garantindo transparência e clareza para os interessados.

A inscrição é obrigatória para aqueles que queiram depois candidatar-se aos sorteios para as habitações integradas no âmbito do Programa de Apoio ao Acesso à habitação – 1.º Direito, que nesta primeira fase irá colocar no mercado 210 habitações, de diversas tipologias.

A abertura destas inscrições é, portanto, um marco no conceito, que mostra uma visão clara: habitação não é luxo, é direito. Cada uma das 210 habitações representa uma oportunidade de mudança, uma porta aberta para famílias que sonhavam com um teto próprio mas enfrentavam barreiras financeiras quase intransponíveis.

De destacar que a aposta da autarquia famalicense neste setor desenvolve-se em várias frentes, com respostas que procuram resolver os problemas habitacionais dos famalicenses, desde logo com a construção de novos fogos que se destinam a arrendamento a agregados familiares cujos rendimentos não lhes permite encontrar no arrendamento livre soluções de habitação.

Para quem procura habitação em Famalicão, esta é, sem dúvida, uma oportunidade que não se pode deixar passar: o futuro do arrendamento acessível já começou, e está ao alcance de quem se regista a tempo.



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

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 €

Viana STARTS transforma Matadouro

VIANA DO CASTELO REESCREVE A CIDADE COM CIÊNCIA, ARTE E INOVAÇÃO

Texto: **Patrícia Sousa**

Durante mais de 30 anos, as paredes do antigo Matadouro Municipal de Viana do Castelo guardaram silêncio e memórias esquecidas. Agora, prometem ouvir ideias, inspirar jovens, conectar mundos e gerar futuro. A obra de reabilitação começou em fevereiro deste ano e deverá estar concluída até final de 2026.

O que foi, durante décadas, um espaço devoluto em Viana do Castelo está prestes a tornar-se um dos epicentros mais inovadores da Europa. O Viana STARTS transforma o antigo Matadouro Municipal, fechado desde 1990, num polo onde ciência, tecnologia e arte se cruzam para cocriar novas formas de pensar a cidade e o futuro.

Selecionado entre mais de uma centena de candidaturas europeias e único projeto português a integrar a European Urban Initiative, New European Bauhaus, o Viana STARTS é mais do que uma reabilitação urbana: é uma visão de cidade sustentável, inclusiva e esteticamente inovadora. Ao aplicar os princípios do Novo Bauhaus Europeu, cada intervenção no edifício reflete sustentabilidade, estética e inclusão, ligando o passado, o presente e o futuro num único espaço.

O projeto aposta fortemente na participação da comunidade. Jovens, artistas, investigadores e empresas locais têm sido convidados a partilhar ideias em workshops, focus groups e sessões participativas. Entre as iniciativas mais recentes, o 'Games Hackathon - Tour STARTS Juvenil' desafiou jovens de 15 a 25 anos a criar jogos e soluções que influenciarão diretamente o desenho do projeto. O objetivo? Transformar a criatividade juvenil em força motriz de inovação urbana.

A dimensão internacional do projeto é igualmente estratégica. Brest (França), Brescia (Itália) e Las Palmas (Espanha) atuam como cidades

parceiras de transferência, promovendo uma rede de aprendizagem mútua que reforça a posição de Viana do Castelo como laboratório urbano europeu.

Edifício energeticamente positivo

A obra de reabilitação começou em fevereiro de 2025 e deverá estar concluída até final de 2026. O edifício será energeticamente positivo, combinando soluções fotovoltaicas, energia eólica e armazenamento a hidrogénio – pioneiro entre edifícios públicos em Portugal. Entre os destaques estão 20 soluções inovadoras de construção verde e eficiência energética, demonstrando que sustentabilidade e inovação podem caminhar lado a lado.

Mas o Viana STARTS não é apenas sobre técnicas ou tecnologia. É sobre criar centralidades humanas, devolvendo à cidade um espaço emblemático que inspira novas formas de viver o território. Mais do que recuperar paredes, o projeto pretende recuperar a imaginação da cidade, estimulando a cocriação entre residentes, instituições e parceiros internacionais.

O projeto é liderado pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, em parceria com um conjunto alargado de entidades que representam diferentes dimensões do território e do conhecimento: Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), o Itecons, a Inova+, o Dinamo10 - Creative Hub, a Associação Empresarial do Distrito de Viana do Castelo (AEDVC) e a Associação Juvenil de Deão (AJD).

O antigo matadouro está prestes a deixar de ser um símbolo do passado para se tornar um palco vivo do futuro, onde ideias, experiências, arte e ciência se encontram. Em Viana do Castelo, o futuro já começou, e começa no Viana STARTS.



O PORTUGUÊS TURISTA NO PRÓPRIO PAÍS



Há uma nova moda nas cidades portuguesas: a “taxa turística”. Cada dormida num hotel, numa pensão ou num alojamento de curta duração paga um extra para compensar o impacto do turismo. Em teoria, parece razoável. Na prática, é incoerente. Os portugueses pagam-na, mesmo quando não estão de férias.

Pensem nisto: um trabalhador que passa a semana em Faro para participar numa formação; uma família que se desloca ao Porto para visitar familiares; alguém que pernoita em Lisboa para realizar tratamentos médicos, ir a uma consulta ou visitar um familiar hospitalizado. Nenhum deles procura lazer. Nenhum deles é turista, e, no entanto, todos pagam como se o fossem.

O problema não é apenas monetário. É de princípio. Pagamos impostos nos nossos concelhos, nos nossos distritos, no nosso país. E, ainda assim, quando circulamos dentro das nossas fronteiras, somos tratados como estrangeiros. Duplamente tributados: primeiro como cidadãos, depois como “turistas involuntários”.

Não é justo. Uma taxa turística devia ser pensada para quem vem de fora, para quem utiliza intensamente os recursos da cidade sem contribuir previamente para eles. Não para quem cumpre obrigações profissionais, familiares ou de saúde.

Não admira que tantos portugueses prefiram passar férias fora. Por vezes, é mais económico do que ficar em Portugal, mesmo pagando taxas noutros países. Mas não se trata apenas de dinheiro. Trata-se de identidade, de pertença, do vínculo pelo nosso lar, pelas nossas tradições e cultura das nossas gentes.

Portugal pertence aos seus cidadãos. Conhecer o nosso país deveria ser um direito, um prazer, um orgulho. Não um encargo.

Talvez, um dia, possamos conhecer as nossas cidades e sentir que pertencemos verdadeiramente a cada rua, a cada praça, a cada recanto do nosso país sem nos sentirmos turistas na nossa própria pátria, mas sim o cidadão.



Fátima Campos



O HERÓI QUE NUNCA REGRESSARÁ A CASA



Homero construiu um herói com um triste fado: ele terá de fazer vezes sem conta a sua viagem. Isto porque se Ulisses é visceralmente humano, cada ser humano é Ulisses. A vida, esta nossa travessia ao longo da existência, é uma odisseia. Nascemos e vamos à procura de cumprir um destino — queremos encontrar a nossa casa, isto é: nós mesmos. Pelo caminho, deparamo-nos com monstros terríveis, e se fugimos de Cila, vamos ser apanhados por Caríbdis.

James Joyce disse que Ulisses é a personagem mais completa da história da literatura. O herói grego é pai, é filho, marido, guerreiro, marinheiro, agricultor, artesão, patrão, cativo, amante, rei, mendigo, decidido, hesitante em outras circunstâncias, previdente, ou então surpreendido pelo inesperado. É o herói dos mil estratégias capturado pelos estratégias da fortuna. Como se reunisse em si as qualidades de cada ser humano, é tudo. Por isso o seu fadário é imortal — e tão reivindicado.

Joyce reivindicou-o, reduzindo a um único dia a viagem de Ulisses na personagem inesquecível de Leopold Bloom, porque um dia da nossa vida conta a nossa história. Amanhã, tudo se repete na busca da pátria. O Sol nasce, o Sol morre — e a viagem será retomada.

O poeta e escritor Vergílio Alberto Vieira, nascido em Amares, possuidor de uma vasta obra, fez também a viagem de Ulisses, ao longo das páginas de um livro intitulado *Sombras de reis mendigos*, que o crítico literário Miguel Real qualificou de poema trágico. Aceitemos a tragédia ou não, a vida é trágica. Ulisses não queria ir para a guerra de Troia, fingiu-se de louco; a fúria da verdade, porém, desmascarou-o. Foi, atravessou dez anos de combates, até à devastação de Troia, e, finalmente, pôde regressar à pátria distante, à esposa, e ao filho que lá deixou, ainda pequeno. Só que as forças da natureza não se dominam, tão-pouco a inconstância dos homens.

Então, Vergílio Alberto Vieira surpreende Ulisses em plena desgraçada torna-viagem, à deriva da sorte, e assume o seu rosto: “sou o que por tudo se fez passar, para cumprir o destino, e aprender a dizer não”.

Ele está perdido depois de vencer a guerra. A vitória foi um clímax alucinado que apenas lhe revelou a exaustão de trabalhos penosos que nunca solicitou, ou que levemente abraçou. Sobrevém a realidade. Num desejo de regresso à infância do mundo, nega o que aprendeu, para se redescobrir. “...por toda a parte andei, sem na verdade ter sido visto em qualquer parte, porque de mim fui embora...”

Neste romance primordial onde Vergílio Alberto Vieira navega, os versos são livres, fluentes como a versatilidade do mar, dimanando em retalhos de uma história que culminará na vingança contra o destino que sobre Ulisses desabou. É a busca de uma liberdade tão pura e tão simples, como se depois de tantos sacrifícios e de tanta dedicação nada mais restasse do que o ponto de partida, de onde não se deveria ter saído. A felicidade só é possível em Ítaca, na origem de nós, pois é aí que se encontra a Ilha dos Amores. Eis uma dolorosa e fatal tragédia da existência: só após a viagem descobrimos a nossa casa.

E a nossa casa, que tanto amamos, foi ocupada por outros na nossa ausência, porque os abutres rondam pela calada, sempre atentos. Suprema dor. Ulisses sabe que há lá intrusos, mas está tão longe, tão longe. Há a imensidão do mar de permeio, e há a ira tresloucada dos elementos. E a cada nova ousadia antevê a queda iminente, ele que só vencido se torna eleito dos deuses e dos homens, porque os deuses exigem sofrimento para se ganhar o que, afinal, não existe senão no desejo.

Só a justiça o ajuda, mas a justiça está cheia de inimigos, e tarda. É a deusa Atena, a justa, a sábia, a sensata, a mulher armada para a guerra e para a vingança contra a iniquidade. O rei há de vingar-se, sim, “na pele e no andrajo de mendigo”, numa nova e acutilada condição.

Eloquentes são as palavras com que se fecha o poema de Vergílio Alberto Vieira: “para sempre”, porque se Ulisses chegou hoje a casa, partirá amanhã, e sempre, reivindicado por novos timoneiros no rumo de Ítaca.



João Nuno Azambuja





CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

AUXÍLIO NA GESTÃO DE EMPRESAS

IRC | IVA | IRS

RECURSOS HUMANOS

RECUPERAÇÃO DE CONTABILIDADES

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

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

ULTRA-TRAIL HARRICANA DU CANADA (UTHC)

Uma aventura pelo coração natural intocado do Quebecue com uma missão solidária

Por: Trail-Running.pt Fotos: Ian Roberge e DR



Entre os dias 5 e 7 de setembro de 2025, mais de 4.400 atletas — dos quais 47% eram mulheres — oriundos de 25 países marcaram presença na 14.ª edição do Ultra-Trail Harricana du Canada (UTHC), o maior evento de trail running do país. A iniciativa atraiu também mais de 10.000 visitantes, consolidando-se como um verdadeiro fenômeno desportivo e social.

Com onze distâncias competitivas — desde os acessíveis 5 km, ideais para famílias, até aos exigentes 125 km com 4.220 metros de desnível positivo — e provas especialmente pensadas para os mais novos, o UTHC apresenta desafios para todas as idades e níveis de experiência.

A nossa experiência teve início com uma corrida informal ao lado de atletas de elite no Club Med de Charlevoix, um resort que disponibiliza percursos certificados pela organização e experiências de trail running aos seus hóspedes. Ao longo de três dias, explorámos as várias provas do evento, distribuídas por três pontos de partida, incluindo o Mont Grand-Fonds — que funciona também como linha de meta e centro nevralgico da competição.

No coração da floresta boreal de Charlevoix vive-se uma atmosfera vibrante, alimentada por mais de 500 voluntários, animação constante, atividades para

crianças e um profundo sentido de comunidade que transcende o desporto. Os trilhos serpenteiam por paisagens majestosas, natureza intocada e lagos serenos, oferecendo ainda a possibilidade de observar fauna canadiana como águias, castores, porcos-espinhos e alces.

No plano competitivo, o destaque foi para a vitória partilhada de Mathieu Blanchard e Xavier St-Cyr na prova rainha de 125 km, concluída em 15h12min32s — um gesto simbólico do espírito de união que define o UTHC. Valérie Arsenault venceu a prova feminina dos 125 km, enquanto Pacome Poignant estabeleceu um novo recorde nos 42 km Saint-Siméon. Na prova de 28 km, em que participámos, Anne-Marie Comeau liderou entre as mulheres, com os atletas da seleção canadiana a dominar o pódio masculino.

O grande marco, contudo, foi solidário: com os 149.479 dólares angariados em 2025, o evento ultrapassou a barreira de um milhão de dólares doados à Sociedade Canadense de Esclerose Múltipla desde 2012. A nova prova de 60 km, sem classificação, homenageou Sébastien Boivin, cofundador do evento, reunindo 60 participantes num gesto coletivo de resiliência.

A 15.ª edição está já agendada para os dias 11 a 13 de setembro de 2026.



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BILHETES À VENDA EM



www.bragablues.com

design: www.vilela.de

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)

1 DE NOVEMBRO

MOSTRA DE
INSTRUMENTOS
NACIONAIS
CENTRO COMERCIAL
NOVA ARCADA
10H • ENTRADA LIVRE



1 DE NOVEMBRO

0 BLUES VAI AO
NOVA ARCADA
CENTRO COMERCIAL
NOVA ARCADA
15H • ENTRADA LIVRE



1 DE NOVEMBRO

THE
ROCKABILLY
DUET
CAFÉ CHAVE D'OURO
19H • ENTRADA LIVRE

2 DE NOVEMBRO

VAMOS FALAR DE
BLUES COM
TATANKA
CINEPLACE NOVA ARCADA
18H • WWW.BRAGABLUES.COM



3 DE NOVEMBRO

QUÉSIA
SINGS THE BLUES
CAFÉ VIANNA
19H • ENTRADA LIVRE

5 DE NOVEMBRO

ALL STARS
JAM SESSION
BOCA MALDITA
22H • WWW.BRAGABLUES.COM

CO-ORGANIZAÇÃO

BRAGA
SOA A FUTURO.

APOIO

SIC
NOTÍCIAS

PATROCINADORES

Antena Minho

ARCABALL

RUM

vilelaarts

sim

bradecor



HOZART.



FASHIONTEAM

RTM



Ethos

BILHETES À VENDA EM



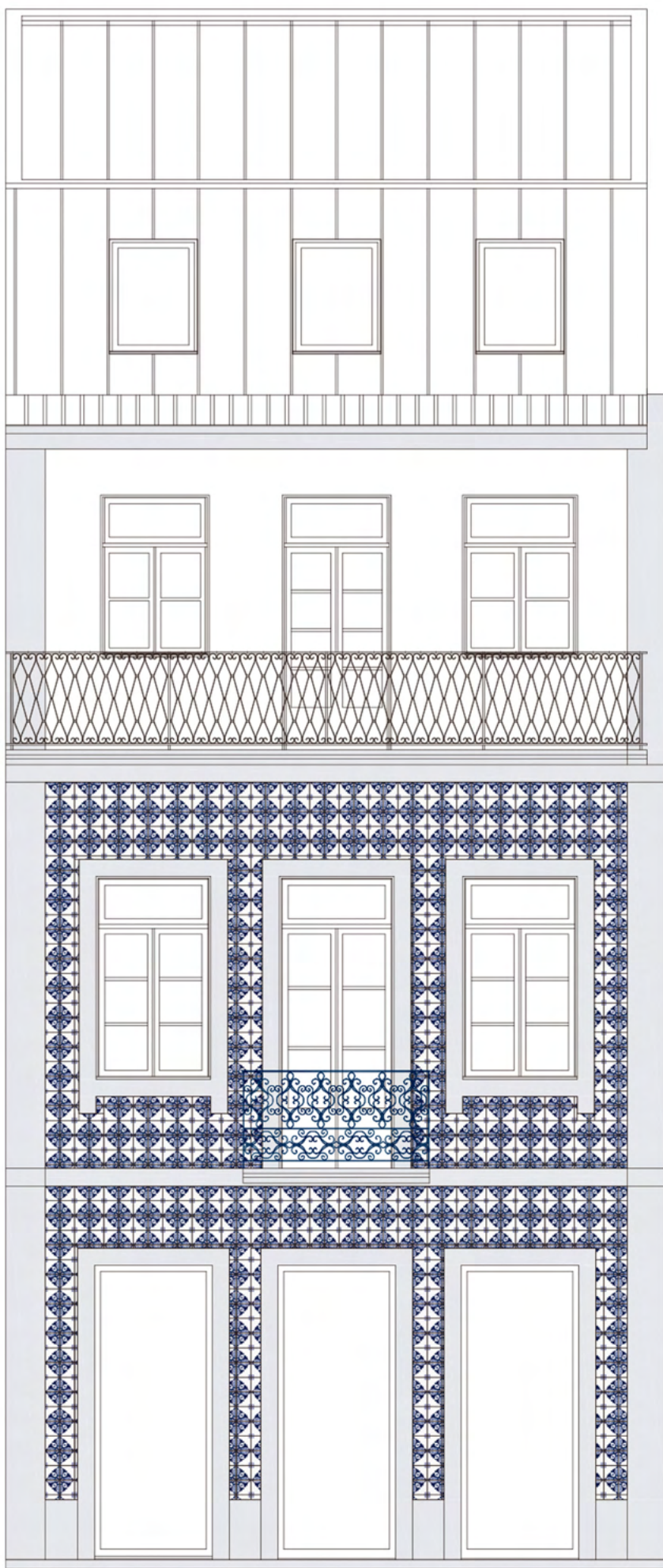
www.bragablues.com

SUPLEMENTO



MODA&BELEZA

O U T O N O . I N V E R N O 2 5 . 2 6



Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Outono/Inverno 2025, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja

Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonalage

ig boutiqueantonalage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonalage.com (em construção)

ALBERTA FERRETTI

ZADIG & VOLTAIRE

NOTSHY
CASHMERE

EDWARD
ACHOUR
PARIS

ERMANNO
FIRENZE

self-
portrait

BCBGMAXAZRIA

DV
DIANE von FURSTENBERG



ANINE BING

momonì

LIVIANA CONTI

BETTA
CORRADI
HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM



PEUTEREY

BOUTIQUE
MOSCHINO

OUTONO • INVERNO 2025



Urban Project: A Essência da Moda Urbana

Desde 1988 que a Urban Project imprime o seu ADN na moda urbana portuguesa. Nascida na Póvoa de Lanhoso sob o nome Sergio Freitas Cameron Urbanwear Lda., a marca evoluiu, reinventou-se e, em 2008, assumiu a designação atual, símbolo de uma visão contemporânea e cosmopolita.

Hoje, mais de três décadas depois, continua a afirmar-se como uma referência incontornável no panorama nacional, unindo estilo, autenticidade e inovação.

Rebranding e Nova Era de Lojas

Com uma imagem renovada e um conceito de loja totalmente repensado, a Urban Project inaugura-se, mantendo o foco na experiência. Para o Tino Guimarães, responsável de marketing e um dos rostos desta nova fase, “estamos atentos às mudanças do mercado e às novas exigências dos consumidores, e quisemos reforçar a nossa presença com um espaço que reflete a personalidade da marca, afirmando a confiança e a proximidade com o público”.

Rumo ao Porto Fashion Outlet

Mas o crescimento não fica por aqui. Já em novembro, a marca prepara a sua chegada ao Vila do Conde Porto Fashion Outlet, com uma loja que promete reforçar a aposta na moda urbana nacional.

A Urban Project continua assim a traçar o seu caminho e a projetar a sua assinatura com uma estratégia que valoriza a diferenciação e a contemporaneidade.





L'atelier Urban Project

A Moda Urbana com Assinatura Portuguesa

Um dos pilares desta nova fase é a coleção própria, produzida integralmente em Portugal e a composta por mais de 50 peças exclusivas. A aposta em materiais de excelência e num design contemporâneo distingue e fideliza o público, que reconhece a qualidade e autenticidade das criações Urban Project.

Entre as suas propostas, destacam-se as t-shirts sustentáveis, feitas com algodão orgânico e processos de fabrico responsáveis, os casacos de corte clean e os coordenados urbanos, ideais para o dia a dia, como calças, chinelos, chapéus, blusões e sweatshirts, que compõem um guarda-roupa urbano e sofisticado.

A coleção própria da Urban Project tem sido recebida com grande receptividade por parte dos consumidores, refletindo o sucesso da aposta da marca em desenvolver produtos Made in Portugal.

Motivada por este sucesso e receptividade, a marca aposta em ampliar a gama de produtos e em reforçar o desenvolvimento de novas linhas, que não só valorizam o estilo urbano, mas também a produção nacional.

Com lojas físicas entre Braga e Porto e presença digital ativa, a Urban Project continua a afirmar-se como uma marca portuguesa de referência no segmento urbano, reforçando o compromisso com a qualidade e o orgulho do Made in Portugal.



Cristina Noita

SAÚDE CAPILAR

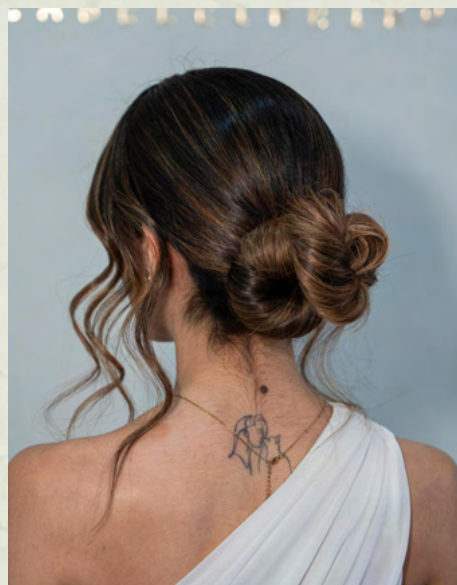
PENTEADOS QUE INSPIRAM

Cada detalhe conta quando o objetivo é refletir quem realmente és: com confiança, elegância e autenticidade. E é precisamente nesse cuidado que o penteado certo assume um papel fundamental: ele tem o poder de transformar não só o teu visual, mas também a forma como te sentes.

Por isso, reunimos inspirações e tendências que vão do natural sofisticado ao elegante estruturado, com propostas pensadas para cada estilo e ocasião. Porque acreditamos que cada beleza é única, o nosso compromisso é realçá-la através de escolhas técnicas e criativas que valorizam o rosto, a personalidade e o momento.

Mais do que um penteado, projetamos a tua imagem na tua melhor versão.





Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

Cristina Moita
SAÚDE CAPILAR

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

OUTONO/INVERNO 2025

O TEMPO DO CONTRADITÓRIO



Cândida Pinto

Designer de moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc., estudou entre Braga, Viena e Berlim. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, especializou-se posteriormente em Moda, Costura e Costura Avançada. Tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação e E-Commerce. É coordenadora da área de Moda da Revista Sim, bem como de equipas de produção de moda. A sua marca Embrace Inc. tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como MTV Red Carpet Awards e Globos de Ouro.



embrace.inc



embrace_inc

Num mundo saturado de previsibilidade, a imagem, como resistência estética, é manifesto e gesto político. Mais do que vagas, as tendências são narrativas de identidade e disrupção, constelações ideológicas de uma era que não se satisfaz com o óbvio.

Este outono/inverno, a moda assume-se novamente como reflexão sobre o próprio ato de vestir. Ser anti algoritmo é resistir; usar chavões é reinventá-los; visitar o country é relembrar o que fomos, para escolher o que queremos ser.

O estilo é pensamento. E vestir-se, um ato de liberdade.

- ANTI-ALGORITMO
- RESISTÊNCIA À CORRENTE
- PUNK – NÓMADA

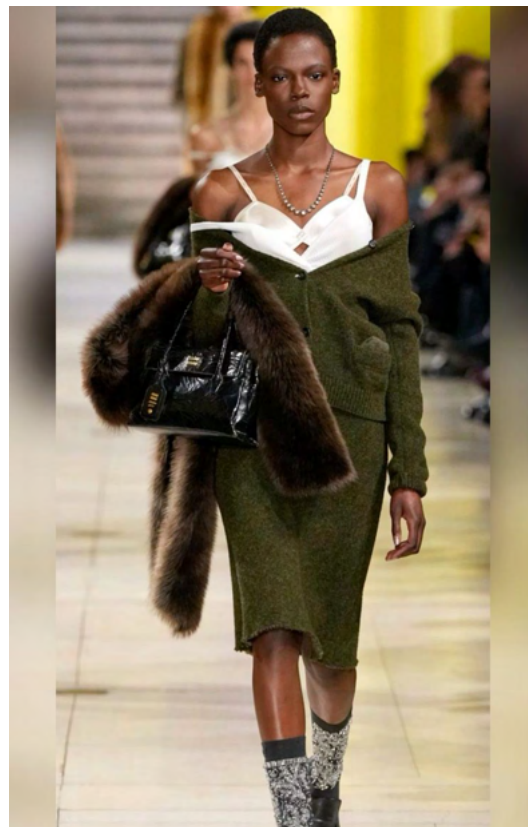
Assumindo-se como pura insurreição, o anti-algoritmo sugerido pela Prada impõe-se como subversão do feed. É a recusa do previsível, o elogio da imperfeição e da autenticidade. Tecidos desgastados, sobreposições caóticas, mistura de temporalidades — o punk encontra o nómada digital e nasce um novo código de liberdade.

Nesta estética de resistência, o corpo torna-se manifesto: cada assimetria e desvio é um ato de autonomia.

O nómada urbano move-se sem destino, mas com propósito — como quem carrega o próprio mapa: múltiplo, híbrido, insubmisso.



Chloé



Miu Miu



Alexander McQueen

Nova Coleção
OUTONO · INVERNO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE
www.jorgelima.pt

Avenida da Liberdade
(junto aos Granjinhos)
Tel: 253 216 333

OUTONO/INVERNO 2025

· CHAVÕES · RISCAS · LINGERIE · LANTEJOULAS · MAXI · MINIMAL · PÊLO SINTÉTICO

Aqui, o paradoxo é o ponto de partida. Maxi e minimal, lingerie e lantejoulas – o que parece contraditório encontra-se num jogo de tensões que definem a contemporaneidade. É o triunfo do excesso consciente, em que o olhar é construção cultural.

As riscas, chavão reinventado, regressam com ironia. A lingerie sai da intimidade para ocupar o espaço público, envolta em brilho e teatralidade. O pêlo sintético torna-se símbolo de ética e exuberância; o maxi confronta o minimal num diálogo sofisticado sobre escala e presença.



Dior



Givenchy



Marni

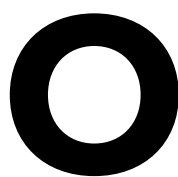
OUTONO/INVERNO 2025

· COUNTR · PREPPY · EQUESTRE

· LOOK AVÓ

· ALFAIATARIA

· ELEGÂNCIA CASUAL



outono /inverno propõe um reencontro com a herança, mas sem nostalgia. O estilo equestre, a inspiração preppy e o look avó fundem-se em alfaiataria desconstruída, celebrando a memória e traduzindo-a

para o agora.

Casacos de lã pesada, saias de tweed, lenços de seda e camisas estruturadas compõem um léxico visual onde a elegância não é rigidez, mas continuidade. É o “novo clássico” — o conforto que não abdica da precisão, a tradição reinterpretada com ironia e ternura.

O resultado é uma estética de serenidade sofisticada: uma elegância casual que não precisa provar, apenas existir.



Calvin Klein



Tom Ford



Louis Vuitton

Petit
Amour

Coleção Cerimónia & Casual Chic

Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa
Recém-Nascido | Bebê | Menina | Menino
(0 meses aos 18 anos)

Loja Guimarães

Alameda Alfredo Pimenta, nº 82 (no meio da avenida da
Escola Secundária Francisco de Holanda) 4810-420



Lojas Braga

Rua Eça de Queirós, nº 122RC (Praça do Município) 4700-315

Rua de Sto. António, nº 2D (Praça do Município) 4700-323





Nova Coleção Out-Inv 2025



Coleção Bebê

Na Petit Amour
preparamos cada detalhe
para os primeiros dias do
seu bebê, porque cada
começo merece ser vivido
com amor ♥



Temas de Natal

Já disponíveis em loja!



Contactos **BRAGA**

Tel. Loja Casual: 253 135 283 | Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789 | Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200

Contactos **GUIMARÃES**

Tel.: 253 524 104 | Tlm./WhatsApp: 924 705 630



BRAGA NOIVOS

happy weddings

24, 25, 26
OUTUBRO 2025
FORUM BRAGA

www.braganoivos.com

PATROCINADOR
I LOVE
BRAGA

DECORAÇÃO
BLOOM
CREATIVE

CABELO E MAKE-UP
atelier paulalage
DESIGN NO LIFESTYLE

VÍDEO OFICIAL


HOTEL OFICIAL
HOTÉIS DO BOM JESUS

APOIO
ALL2RENT
AGÊNCIA DE TODOS OS EVENTOS

MEDIA PARTNERS
sim

Diário do Minho

LPending.pt

eventos
a sonho

noivas
DE PORTUGAL

ZANKYOU

ORGANIZAÇÃO
BESTEVENTS

GRÁCIA

SOFIA

CAREFULLY CRAFTED TEXTILES

A Grácia Sofia nasceu de um profundo respeito pela tradição têxtil e da paixão pela criação à mão. Somos uma empresa de artesãos multiculturais de Braga, que trabalha lado a lado com designers, criativos e marcas internacionais para criar peças têxteis que transmitem alma e precisão.

Desde bordados de alta-costura a macramé, passando por acessórios como bandoletes, chapéus, tocados, joias e bolsas, cada detalhe é feito à mão, com respeito e intencionalidade.

Este ano celebramos 20 anos de experiência e ao longo destes anos vimos os nossos trabalhos a desfilar nas maiores passerelles internacionais. Provando que é na costura à mão que se encontra qualidade, durabilidade e excelência.

Quanto à joalharia, procuramos agora alargar a nossa oferta, proporcionando um artigo exclusivo e diferenciado ao gosto de cada cliente. No passado mês de setembro, apresentamos as nossas peças no Museu dos Biscainhos, em Braga, contribuindo para a ornamentação da Sala de Entrada transmitindo o detalhe, a delicadeza e o esplendor.

Nos próximos dias 24,25 e 26 de outubro estaremos presentes no evento Braga Noivos em conjunto com os nossos parceiros para exibir alguns dos nossos artigos.



GRÁCIA

SOFIA

CAREFULLY CRAFTED TEXTILES



Ainda em foco nos acessórios, através da consciência da poluição da indústria têxtil surgiu, em 2021, a criação da marca Mhodzi. Cada peça Mhodzi é uma promessa de empoderamento, elegância e cuidado com o ambiente e por isso, direciona-se a quem valoriza a arte, a cultura e, acima de tudo, o impacto positivo nas suas escolhas de consumo.

Recentemente, ficamos muito felizes por poder colaborar com alguns dos nossos acessórios para a Miimi & Jiinda, uma marca australiana que convidamos todos a conhecer.

GRÁCIA

SOFIA

CAREFULLY CRAFTED TEXTILES



Em 2024, diversificamos a nossa oferta e alcançamos o mercado imobiliário em parceria com a Mosquito.

A Mosquito é uma marca de design de autor português que nasceu com a ambição de criar peças que unem artesanato, inovação e emoção. Fundada por António e Raquel Ribeiro, a Mosquito assume-se como um espaço criativo onde cada peça é desenhada para ser intemporal.

“Não criamos apenas mobiliário ou iluminação, criamos presenças. Objetos com alma que incomodam pela sua beleza silenciosa”, explica António Ribeiro.

Desta união nasceram projetos que cruzam o rigor do design com a delicadeza da execução artesanal.

“A Gracia Sofia trouxe-nos um detalhe emo-

cional que só a mão humana consegue transmitir. Esta parceria é sobre autenticidade e diferenciação”, partilha Raquel Ribeiro.

Entre os frutos desta colaboração destaca-se o candeeiro Luma Floris, uma escultura de luz em edição limitada. Inspirado na natureza e na delicadeza das flores, produzidas pela Gracia Sofia.

Outro exemplo são os quartos de princesa, projetos de interiores concebidos para transmitir magia, sofisticação e personalização. Cada detalhe, desde os tecidos trabalhados até às estruturas decorativas, carrega a assinatura conjunta da Mosquito e da Gracia Sofia — uma combinação que eleva a decoração infantil a uma experiência estética única.

Em conclusão, é com muita dedicação que trabalhamos diariamente para demonstrar que o trabalho manual é insubstituível e me-



rece todo o enaltecimento pelo seu esmero e empenho. Desejamos continuar a trabalhar com todos os nossos parceiros e clientes nacionais e internacionais que nos desafiam diariamente e partilham connosco a nossa visão e os nossos valores.

Rua Comendador António Maria Santos da Cunha, 436
4700-026 Braga - Portugal
+351 934 170 759 | +351 253 034 871

graciasofia@graciasofia.com
info@mhodzi.com
www.graciasofia.com

Saiba mais sobre a marca

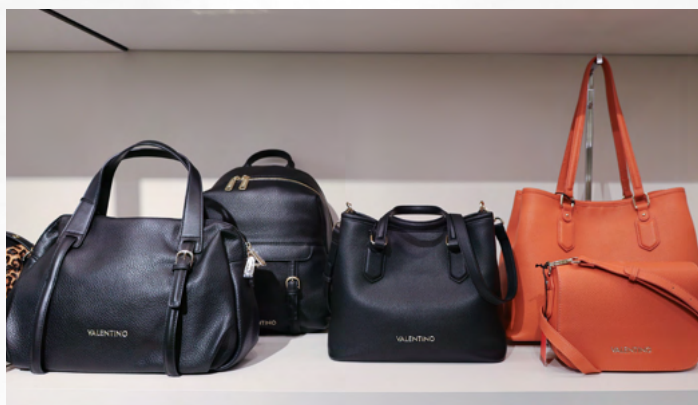




NOVA IMAGEM, A MESMA ELEGÂNCIA

A SINTETY Braga apresenta-se com uma imagem totalmente renovada, moderna e luminosa. Este restyle reflete a evolução da marca e o seu compromisso em oferecer uma experiência de compra mais confortável, elegante e alinhada com o estilo dos seus clientes.

Mais do que uma mudança estética, é um novo capítulo que reforça a identidade da SINTETY como loja de referência em malas e acessórios de qualidade, onde cada detalhe foi pensado para ir ao encontro de quem valoriza o design, a funcionalidade e o bom gosto.



BRAGAPARQUE LJ. 2040 QUINTA DOS CONGREGADOS 4710-427 BRAGA TEL: 253 264 403

f SINTETY

**LOVE
MOSCHINO.**



MICHAEL KORS



TOUS
jewellers since 1920

COCCINELLE



VALENTINO

LIU JO

RALPH LAUREN

Armazém dos Congregados

NOVA COLEÇÃO OUTONO • INVERNO

A DIFERENÇA QUE SE VÊ, SE SENTE E SE TOCA!

É uma das lojas com mais história da cidade de Braga, mantendo-se firme ao longo dos já 65 anos de existência. A concorrência é muita, mas é a qualidade e proximidade que têm feito a diferença. “Só trabalhamos com material de qualidade inquestionável, com marcas de grande valor e isso é uma garantia para nós. Conhecemos os clientes pelo nome, temos uma relação de há muitos anos e as famílias vêm cá há muitas

gerações porque confiam em nós. É esse caminho que queremos continuar: bom artigo e proximidade com o cliente”, explica António Carvalho que continua o trabalho do seu pai, fundador da empresa.

Situado em plena Avenida Central, em Braga, o Armazém dos Congregados apresenta sempre coleções de grande qualidade ao nível da lingerie de homem e senhora, meias, roupa de banho e acessórios.





As nossas marcas:

- Falke
- Impetus
- Anita
- Rosa Faia
- Dolores Cortés
- Jockey
- Protechdry
- Janira Secrets
- Filodoro
- Isotoner

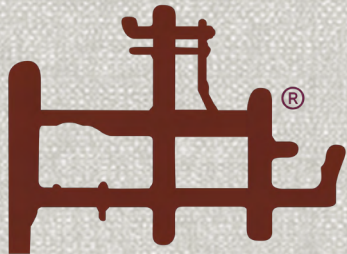


Avenida Central, 76
4710-229 Braga
armazemcongregados@gmail.com
253 261 984



Armazém-dos-Congregados

 Armazém
dos Congregados



O TEAR

Tradições[®]
Handcraft

DESDE 1998



O TEAR é uma loja de artigos artesanais exclusivos, confeccionados em linho, utilizando técnicas tradicionais que tornam cada peça única.

Fundada em 1998 pelo casal Laura Lobo Abreu e Francisco Abreu, o negócio tem sido passado de geração em geração, preservando a qualidade e a tradição que o tornam especial.

Localizado no coração de Braga, no Largo de São Paulo, o TEAR oferece uma vasta gama de produtos, como colchas, toalhas, cortinados, naperons, caminhos de mesa, jogos de algodão e muitos outros artigos trabalhados com mestria e bom gosto. Cada peça é feita com dedicação, pensando sempre no melhor para os nossos clientes.

“Além da nossa coleção, realizamos trabalhos sob encomenda, personalizados de acordo com os gostos e desejos de cada cliente.

Os nossos artigos são apreciados por pessoas de todas as idades, e muitos turistas encontram aqui o presente perfeito – uma recordação que une tradição, qualidade e preço acessível”, refere a sua proprietária.

“Venha visitar-nos e descubra o encanto de um trabalho artesanal que conquistará seu coração. O TEAR será, sem dúvida, um local de onde você sempre levará um pedacinho de Braga” conclui Laura Lobo Abreu.



Largo de São Paulo, 15-H
4700-042 Braga
E-mail: o-tear@hotmail.com
www.oteartradicoes.com
Telephone: 253-213214


O TEAR
Tradições®
Handcraft

SIGA-NOS





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