

 revistasim
 revistasim.pt

MENSAL | ANO 10 | Nº 120 | DEZEMBRO 2014 | R\$ 4,90 | PÁGINA 100 | PEREIRA



JOANA PARENTE
MEDICINA ESTÉTICA

MEDICINA ESTÉTICA



10 ANOS DE PERCURSO, UMA VISÃO QUE CONTINUA A CRESCER

Joana Parente, médica dedicada à Medicina Estética desde 2015, começou o seu percurso na área em simultâneo com uma Pós-Graduação em Gestão de Unidades de Saúde na Católica Porto Business School, com vista a alinhar cuidados médico-estéticos com uma gestão que colocasse o paciente em primeiro lugar.

Em 2019, deu o seu primeiro grande passo ao abrir um consultório dedicado inteiramente à prática da Medicina Estética. Aí começou a construir uma relação com cada paciente baseada na confiança e no respeito pelos traços que tornam cada um único.

Da sua visão estratégica e da vontade de oferecer mais conforto, mais opções de tratamento, mais es-

pecialidades médicas, em abril de 2024 nasceu a Clínica Joana Parente, mantendo o ambiente acolhedor, a atenção ao detalhe e a proximidade que os seus pacientes reconhecem. A clínica reflete um projecto pensado para ser uma extensão da sua visão de medicina estética: personalizada, silenciosa e autêntica.

Hoje, a Clínica Joana Parente conta com cinco áreas principais: Medicina Estética, Oftalmologia, Ginecologia Estética, Regenerativa e Funcional, Medicina Interna e Fisioterapia Dermato-Funcional, todas interligadas pela missão de promover saúde e bem-estar, através de resultados naturais que respeitam a individualidade de cada um.

CLÍNICA
JOANA PARENTE
MEDICINA ESTÉTICA

APOSTA EM TECNOLOGIAS DE PONTA

Joana Parente apoia o seu trabalho em evidência científica e nos últimos anos, além dos tratamentos minimamente invasivos, tem apostado em tecnologias de ponta para responder às necessidades de cada paciente. Atualmente, conta com 10 equipamentos à disposição. Desde lasers de CO2 e de picosegundos, ultrassons microfocados, radiofrequências faciais e corporais, cadeiras electromagnéticas, aparelhos de análise da pele, aparelhos de limpeza de pele profunda, entre outros, que em conjunto servem as diferentes áreas da clínica.

“Apesar dos 10 anos de percurso, um consultório e uma clínica, continuo a investir na formação médica contínua”, refere Joana Parente. “Apenas assim posso oferecer o que considero ser o melhor para os meus pacientes.”





FUTURO PASSA POR “TRATAMENTOS CADA VEZ MAIS PERSONALIZADOS”

“Acredito na importância da humildade na Medicina. Há sempre espaço para aprender, crescer e melhorar.”

“A minha Medicina Estética é silenciosa: respeita a identidade de cada paciente, fortalece a sua estrutura anatómica durante o processo de envelhecimento, valoriza a qualidade da pele e atua apenas quando e onde é necessário. Menos é mais. E isto resulta de um planeamento estratégico associado a uma boa gestão do envelhecimento.”

O futuro da Medicina Estética passa por tratamentos cada vez mais personalizados, onde a tecnologia está ao serviço desta individualização, da regeneração e da naturalidade, sem nunca descurar o objetivo da Clínica Joana Parente de melhorar a forma como cada pessoa se vê, promovendo a auto-estima para um bem-estar pleno – físico, mental e social.

CLÍNICA
JOANA PARENTE
MEDICINA ESTÉTICA

Avenida da Liberdade, 424
Piso 6 - Sala 8 Braga
910 787 954
info@joanaparente.pt



Clínica Joana Parente



Clínica Joana Parente



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

PORTUGAL
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus™

VIEINOR

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

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



PARABÉNS REVISTA SIM!

A

'Pedra Filosofal' (excerto)

Eles não sabem que o sonho é uma constante da vida tão concreta e definida como outra coisa qualquer, como esta pedra cinzenta em que me sento e descanso, como este ribeiro manso em serenos sobressaltos, como estes pinheiros altos que em verde e oiro se agitam, como estas aves que gritam em bebedeiras de azul.

Eles não sabem que o sonho é vinho, é espuma, é fermento, bichinho álcere e sedento, de focinho pontiagudo, que fossa através de tudo num perpétuo movimento.

António Gedeão



Marta Amaral
Caldeira

Revista SIM celebra 18 anos e está de Parabéns! São 18 anos de entrevistas, reportagens e centenas de histórias que temos contado, mostrando o melhor de Braga e da região do Minho e dando realce a personalidades, instituições e entidades empresariais que fazem deste um território único, pujante e caloroso.

Dizem que os 18 anos correspondem à maioridade. Esta maioridade, para nós, significa a expressão máxima da Liberdade de Expressão, mas também acarreta novas responsabilidades perante um público que hoje é, cada vez mais, crítico e exigente.

É com esse sentido de uma responsabilidade maior que a *Revista SIM* se apresenta na passagem deste 18.º aniversário, assumindo, como missão a valorização do que é genuinamente minhoto ao nível do seu património, material e imaterial, e, sobretudo, das suas gentes.

O Minho é, hoje, um dos grandes centros turísticos do país, atraindo os visitantes longínquos pela sua história rica, pela sua cultura vibrante, pela sua gastronomia tradicional e pela sua paisagem verdejante e arrebatadora, cujo *ex-libris* é o Parque Nacional da Peneda-Gerês.

O pulsar do tecido empresarial minhoto assume preponderância na economia nacional, revelando que a força do trabalho se concentra a Norte, onde não param de surgir projetos inovadores, fruto do esforço de todos.

É este Minho vivo, resiliente e lutador que a *Revista SIM* tem exibido nas suas páginas ao longo destes 18 anos de vida. Somos, acima de tudo, uma montra de apresentação de uma cultura genuína que se demarca pelos valores ancestrais fomentando-os junto das gerações mais novas como é disso exemplo o grandioso movimento associativo do folclore.

Braga, a 'capital' do Minho, ostenta, este ano, o título de 'Capital Portuguesa da Cultura' dando espaço à expressão das artes mais tradicionais às mais vanguardistas e é dentro desse espírito de reinvenção constante que a *Revista SIM* se compromete com o futuro, servindo de palco para os grandes atores da região.

Sigamos em frente porque é o Sonho que comanda a Vida!

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

EDITORA:

Marta Amaral Caldeira
martacaldeira@revistasim.pt

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN/PAGINAÇÃO:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Mensal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

sim

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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



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

CONSULTA AQUI A TUA

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



fb.com/sabsegseguros



twitter.com/sabsegseguros



linkedin.com/company/sabseg



instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

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.

A portrait of a middle-aged man with glasses, wearing a dark blue blazer over a white shirt. He has his arms crossed and is looking directly at the camera. The background is dark with large, faint, overlapping circles.

60
anos
*Francisco
Alves*



vergadela®

Um ano de dupla celebração na Vergadela Interiores

No ano em que celebra 25 anos de presença ativa no mercado, a Vergadela Interiores reafirma o seu compromisso com a qualidade e a inovação em projetos de arquitetura e design de interiores seja em habitações particulares, espaços comerciais ou empresariais.

Esta data é também marcada por um momento muito especial: a celebração dos 60 anos de vida de Francisco Alves, Diretor de Operações da empresa.

Exemplo de superação, responsabilidade e ambição, Francisco Alves é um dos pilares da Vergadela Interiores, destacando-se pela sua competência na coordenação de equipas criativas e técnicas e pelo rigor no acompanhamento de obra. Com mestria e dedicação, é sinónimo de profissionalismo, empenho e resiliência.

A sua visão e liderança têm contribuído decisivamente para o crescimento e consolidação da Vergadela, sendo uma inspiração para todos os que com ele trabalham.

A Vergadela Interiores agradece e celebra o percurso de **Francisco Alves — um ser humano extraordinário, exemplo de compromisso, talento e paixão.**





O SEU REFÚGIO NO CENTRO DE BRAGA



Moradias térreas construídas com materiais de elevada qualidade e acabamentos de excelência, que aliam arquitetura sofisticada, conforto e durabilidade.

**UM INVESTIMENTO SÓLIDO,
PENSADO PARA QUEM VALORIZA
QUALIDADE E BEM-ESTAR.**



CONTACTE-NOS MARQUE A SUA VISITA

+351 916 646 464
(chamada p/ rede móvel nacional)
+351 253 610 782
(chamada p/ rede fixa nacional)

✉ geral@vilaminho.pt
casaldasflores.com



 **VILAMINHO.PT**
Promoção Imobiliária



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

 3 SUITES (suite master com closet)

 DOMÓTICA

 JARDIM COM PISCINA

 CLIMATIZAÇÃO



SALA MULTIUSOS

No piso inferior e com acesso direto ao exterior, uma sala versátil adapta-se ao seu estilo de vida - seja para momentos de lazer, descanso ou criatividade. Uma verdadeira zona de escape ao ritmo frenético do cotidiano.

JOÃO RODRIGUES

NOVO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

No dia que celebrou 38 anos conquistou a Câmara Municipal de Braga. Um triunfo suado por menos de 300 votos que não impede João Rodrigues de querer fazer de Braga o melhor concelho do país para viver. Determinado, 'pisca o olho' à oposição sem hipotecar 'linhas vermelhas'. Lamenta os apoios que devia ter e não teve, agradece aos incondicionais para projetar um mandato transparente e agregador. Defende que "está em casa". Um lugar onde cabe quem entrar por bem. A adrenalina que sente é a mesma do primeiro dia que decidiu lutar pela cadeira mais apetecível do Minho.

TEXTO: Ricardo Moura

FOTOS: Carlos Teixeira e Flávio Freitas

Quem é homem que tenho à minha frente que chegou à presidência da Câmara Municipal de Braga?

Sou casado e pai de dois filhos. Nasci em Braga. Sou um de quatro filhos. Além de não ser o único, sou o do meio. Uma família onde o trabalho é uma característica muito vincada. Uma forma de estar. A minha personalidade foi sempre muito moldada pelo contexto familiar. Frequentei a escola, até à faculdade, sempre em Braga. Andei na escola pública (André Soares) e privada (Colégio D. Diogo de Sousa). Tenho excelentes recordações de ambas. A minha infância e juventude foram felizes. Os meus melhores amigos estão em Braga. Todo o meu 'núcleo', felizmente, ainda se mantém em Braga.

Na faculdade (Católica), fui viver para o Porto onde estive perto de 10 anos. Regressei a Braga. Exerci advocacia, primeiro a título individual, e depois constituí uma sociedade de advogados, na qual fui sócio até novembro do ano passado. Braga é a minha casa.

Vamos recuar ao dia em que fez 38 anos. Noite eleitoral imprópria para cardíacos. Como está o seu coração?

Agora está mais calmo (risos). No entanto, vou-lhe dizer isto: na sala onde estava ia recebendo a contagem ao minuto. Em momento algum estivemos a perder. Desde a primeira mesa de voto que estivemos sempre à frente. Há uma altura que a diferença é muito grande porque a minha maior votação acontece nas margens da cidade. Chego a ter mais de 2.000 votos de diferença para o PS e mais de

7.000 em relação ao 'Amar e Servir Braga'. A margem encurta mais ao final da noite.

Mas não pode negar que viveu um dia particularmente tenso...

Naturalmente que durante o dia estive tenso. Mas posso-lhe garantir que, a partir do momento que as urnas encerraram, fiquei completamente calmo porque uma das preocupações que tive – desde o dia em que decidi ser candidato à Câmara – era dar tudo por tudo para que no dia da eleição, se algo não corresse bem, não ficasse com a sensação de que tinha deixado de fazer ou de dizer alguma coisa.

Não tive férias, não tive fins de semana. Inclusive, cheguei, muitas vezes, a levar o meu filho com dois anos para ações de campanha. Até as fraldas tive de lhe mudar a meio... Mas fi-lo com alegria. Não estou a dramatizar. A palavra que melhor me descreve desde o dia da eleição até agora que estou a falar consigo é adrenalina. Tenho mesmo muita vontade de fazer coisas que obrigam a uma enorme organização. Ao longo dos últimos anos, fui formando na minha cabeça uma série de soluções para a cidade. Ideias que não pude concretizar porque não era Presidente de Câmara ou não era o tempo de as fazer. Estou cheio de energia para trabalhar.

Declarou na noite da vitória que a recebeu "com enorme responsabilidade, apesar das dificuldades do último ano". A que dificuldades se refere?

Foi público e notório. Tenho noção que, no último ano, em campanha, podia ter sido acusado de ter tomado más decisões, onde pudesse haver dúvidas,

ser suspeito disto e daquilo, até porque tinha pelouros muito sensíveis. Despachei milhares de processos ao longo dos últimos quatro anos. A possibilidade de me quererem imputar problemas era enorme. No entanto, o que é certo é que todas as causas que me imputaram (relações com o primeiro-ministro; situação profissional da minha mulher e do meu pai), independentemente da sua justiça ou mérito, não tinham, sequer, a ver com comportamento, atos ou omissões da minha parte.

Como geriu esse tempo?

Com calma. A minha mulher, por exemplo, que é mais nova do que eu seis anos, geriu com uma sobriedade enorme. É a calma de quem sabe que nada foi feito de errado. Podia sentir revolta porque a única coisa que fez foi trabalhar. E muito! Tivemos uma filha em novembro e, em janeiro, a bebé já tinha passado horas e horas em escritórios. Ao fim de duas semanas, estava a trabalhar. Fora de Braga. As pessoas não fazem ideia do que é isto. Alguns devem achar que os políticos vivem numa redoma.

Muita gente percebeu que as histórias davam jeito a alguém. Mesmo na campanha eleitoral: nunca foi atacada a minha competência e a minha seriedade. Tentou-se atacar uma coisa que batia muito certo com uma narrativa que dava jeito a algumas pessoas e que tinha a ver com o mérito. E colocar em causa o meu mérito encaixava muito bem na questão da minha idade: "este tipo, meteram-no aqui"; "Este é amigo deste ou é filho daquele".



Sentiu-se ‘mal-amado’?

O que lhe posso garantir é que não pedi licença a ninguém para estar aqui. Nem vou pedir no exercício do meu mandato. E talvez, por isso, tudo isto se explique.

O meu nome passou por um processo exatamente igual ao da escolha de Ricardo Rio, por exemplo. Aliás: é o mesmo processo nos 308 concelhos do país. A haver diferenças, só pela positiva: por exemplo, antes do processo de escolha, todos os presidentes de junta afetos ao PSD e independentes assinaram um abaixo-assinado de três páginas a explicar o porquê de ter de ser eu o candidato à Câmara de Braga. Não era no sentido de “gostarem que fosse”. Era no de “ter de ser” eu. Pelas minhas competências, pelo que viveram comigo a trabalhar diariamente. Fiquei naturalmente orgulhoso pelo reconhecimento do meu trabalho.



“A partir do momento em que o meu nome foi o escolhido, Ricardo Rio manifestou por diversas vezes o seu apoio, de forma pública e notória. Questão diferente é se eu era a sua primeira opção. E, sobre isso, ele foi bem claro: eu não era a sua primeira opção. Disse, inclusivamente, em público que a sua opção era a antiga vereadora Olga Pereira ou o antigo administrador da AGERE.

Encontra razões para Ricardo Rio não o apoiar?

A partir do momento em que o meu nome foi o escolhido, Ricardo Rio manifestou por diversas vezes o seu apoio, de forma pública e notória.

Questão diferente é se eu era a sua primeira opção. E, sobre isso, ele foi bem claro: eu não era a sua primeira opção. Disse, inclusivamente, em público que a sua opção era a antiga vereadora Olga Pereira ou o antigo administrador da AGERE. Acontece que a democracia tem regras. Não se escolhe um candidato pela cumplicidade que um presidente de câmara está de saída tem ou deixar de ter com esta ou aquela pessoa.

Obtive mais de 70% da votação na reunião da Secção de Braga do PSD. Mais: no ‘Plenário do Partido’, onde estavam mais de duas centenas de pessoas – e onde Ricardo Rio volta a dizer que não quer que eu seja o candidato à Câmara –, o meu nome é aprovado por mais de 200 pessoas e com apenas duas abstenções. De resto, e daí para a frente, todas as pessoas chamadas a votar, votaram

no meu nome.

Na comissão política distrital do partido, onde estão sentados todos os membros da comissão política distrital, presidentes de Câmara e indicações das concelhias...o meu nome foi aprovado por unanimidade e aclamação. E olhe que esta unanimidade não se verificou em todos os outros concelhos. Depois fui ao Conselho Nacional do PSD – também com cerca de 200 pessoas –, onde o meu nome foi o escolhido por unanimidade. Fui ainda aprovado na Comissão Política Nacional do PSD. Conclusão: o meu nome passou pelo crivo de mais de 400 pessoas. Apenas três, num determinado momento, votaram noutra pessoa (Olga Pereira) e dois abstiveram-se. Acho que não preciso dizer mais nada...

Peço para ser mais direto: porque é que o antigo Presidente da Câmara não o apoiou?

Havia uma cumplicidade muito grande entre Ricardo Rio e duas pessoas. Essa cumplicidade, manifestamente, não a tinha comigo. Essas pessoas eram o Rui Morais e a Olga Pereira. É normal.

Sentiu, em algum momento, que o anterior Presidente trabalhou contra si?

Não trabalhou contra mim. Até apareceu na campanha: no primeiro e no último dia. Nos outros 96 dias que mediaram as duas datas, esteve muito ocupado. É normal.

Concretizou o ‘sonho’ de ser Presidente de Câmara?

Eu não tinha o sonho de ser Presidente de Câmara. Não tinha mesmo. Adorava ser advogado. Até do ponto de vista pessoal, tinha uma vida mais desafiadora. Eu só vivo dos meus rendimentos, que são públicos. Tenho, como sempre tive, a vida de uma pessoa de classe média. E sou muito feliz assim. Isto para dizer o quê? Conhecendo-me a mim, isto só funciona se for sentido e genuíno. Eu sei a vida que levei no último ano e a que me espera nos próximos... ou gostamos mesmo disto, sentimos que fazemos a diferença ou é impossível aguentar. Repare: desde que fui eleito, tenho tido reuniões de manhã à noite, todos os dias. E assim será todos os dias daqui para a frente. Sem fins de semana ou feriados. É uma escolha.

Isto vai ao encontro, por exemplo, do discurso da sua tomada de posse?

Sem dúvida! O conteúdo é mesmo genuíno. Só sei ser assim. Chamo as coisas pelos nomes que elas têm. Sei, até, que isso às vezes me pode prejudicar: podem confundir verdade e firmeza com arrogância.

Tem pela frente um muro de negociações. Ao todo 11 vereadores eleitos, onde só três são da sua coligação. Já encontrou a estratégia certa?

As regras para se governar uma Câmara Municipal estão todas explicadas na lei. Não é preciso ‘inventar’ nada. A lei não prevê que se forme necessariamente uma maioria. Na lei está escrito que o Presidente tem determinados poderes e a Câmara tem outros. Mesmo que ficasse sentado na cadeira, sem falar com ninguém, tinha forma de governar a Câmara. Eu sei como a governar. Tenho a certeza de como isto funciona e do que quero para Braga e para os bracarenses. Aprendi aqui. Sei como se

governa em minoria. Agora: não tenho dúvidas nenhuma, pela dimensão da cidade, pelos desafios e pelos resultados, que terei de ter uma postura de abertura às outras forças políticas, o que não me chateia nada.

Porém, já anunciou que tem ‘linhas vermelhas’...

A primeira é ter a cidade e os interesses das pessoas em primeiro lugar. Há características pessoais, técnicas e políticas que terão de existir. Falo em comprometimento, lealdade, humildade, gentileza, capacidade de saber estar e trabalhar em equipa. Se formos rigorosos e olharmos para as principais candidaturas, temos programas eleitorais altamente compatíveis. Temos é de abrir a cidade, tratar melhor o espaço público, atender os munícipes de forma mais ágil, modernizar a cidade...

Aponta para a ‘estética’ da cidade?

Sim. É uma coisa que pouco se fala no debate político público, mas sei que é abordada nas ‘mesas de café’. Parece uma coisa de pormenor, mas é muito importante a estética numa cidade. As pessoas têm de sentir a cidade como a sua casa. Este é um exemplo onde podemos governar com acordo em maioria.

Quando vai ser dado o primeiro passo para aglutinar a restante vereação?

Convém não esquecer que o Presidente da Câmara é o cidadão mais eleito nas autárquicas. É a lei que assim o determina. A última palavra é sempre do Presidente. Tem de liderar, tem de saber desencadear as conversações. Eu não me demito deste papel. O que decidi fazer foi falar com o primeiro eleito de cada partido. Já obtive algumas respostas. A primeira foi do PS através do seu número dois. Ora, eu não convidei o número dois... Do movimento ‘Amar e Servir Braga’, disse que estava muito preocupado com o tempo, tem de saber o que faz da vida dele. Ora a minha preocupação neste momento não é a situação profissional, nem dos outros vereadores nem a minha. A prioridade é a cidade. São os *timings* da cidade que devem imperar, não as agendas individuais de cada um.

Está confiante em agregar soluções com as outras forças políticas?

Estou. Não sou íntimo nem amigo de ninguém, mas são pessoas em quem tenho de confiar porque houve muitos bracarenses que também confiaram nelas.

Qual é o seu núcleo de confiança que o inspira na liderança?

Falei no discurso do Miguel Macedo, que infelizmente já cá não está. No entanto, há quatro ou cinco pessoas que, a par dele, influenciaram muito a minha forma de ser e estar na política: enalteci o Miguel Macedo, como tenho de referir os nomes de Hugo Soares, João Granja, João Marques, João Correia e Nuno Gouveia.

São os seus incondicionais?

Sim. São amigos e pessoas em quem confio e que admiro. São pessoas sérias e onde encontro as melhores qualidades.



“A via, entre o ‘Continente’ e a ‘Curva do Hospital’, foi desenhada em 1946. Como é que o nosso principal eixo distribuidor de trânsito tem 80 anos? Para agravar a situação, o que se passa nesta via vai congestionar todo o interior da cidade. Por isto, precisamos ligar nó do Nova Arcada ao nó de Ferreiros, junto ao ‘E.Leclerc’. Numa segunda fase, precisamos de prolongar a via desde o Nova Arcada até ao término da ‘Variante do Fojo’.

Como observa a cidade de Braga?

Gosto muito da minha cidade e das suas características. Em parte, é conservadora, mas com alma jovem. Nos últimos 50 anos, temos assistido a uma cidade que se foi abrindo, que recebeu muita gente que não tinha as suas origens aqui. Veio gente do Alto Minho e de Trás-os-Montes. Na última década, tem tido um aumento exponencial da população com várias nacionalidades a escolherem Braga para viver. Passou a ser uma cidade cosmopolita, mais aberta ao mundo. Uma “cidade descomplexada”, como escreveu um dia o Miguel Esteves Cardoso. Gosto muito desta expressão. É, aliás, um orgulho poder dizer isto da minha cidade.

Dossier habitação. O que pensa fazer para resolver este dilema para tantas famílias que gostariam de viver em Braga e não podem?

O problema da habitação tem de ser resolvido pela oferta. No aumento da oferta, temos de abordar a especialidade. Precisamos de uma oferta a preços comportáveis, quer para quem já tem uma vida estabelecida, quer para os jovens que começam a deixar de ser jovens e que não conseguem emancipar-se. A verdade é que nós temos uma ferramenta nas mãos que é o Plano Diretor Municipal (PDM). Vai trazer a Braga um mundo de oportunidades. Temos trabalhado muito, aquele trabalho invisível, que termina até altas horas da noite, em centenas de viagens, reuniões com Presidentes de Junta, muita negociação com diversas entidades, onde conseguimos aprovar um novo PDM que permite um aumento da área de construção da cidade em 30%. Vamos permitir mais habitação, com regras que qualifiquem, também, o território.

Exemplifique o que está a descrever...

Dou-lhe o exemplo da zona da ‘Confeiteira’ onde existem perto de 100 hectares, com índice de 1.2. Isto significa que podemos construir, em apartamentos, 120 hectares. Destes, 25% tem



de ser de habitação acessível. Arrisco dizer que dois terços dos municípios do país não têm 100 hectares de construção para habitação. Claro que depois há limites e regras de cedência ao domínio público. Para além disso, temos 122 áreas de construção (atividades económicas e habitação). Freguesias como Vilaça ganharam quase o dobro da capacidade construtiva. Em síntese, vamos ter um aumento de área para construção de 30% para habitação e de 44,7% para atividades económicas.

Para arrancar brevemente?

O anterior Presidente de Câmara decidiu abrir uma nova discussão pública do PDM que termina em meados deste mês. Eu vou colocar o ‘turbo’. Se puder arrancar antes do final do ano, era ótimo. É mesmo uma urgência. A concorrência, positiva, vai ser tanta que, acredito, o preço da habitação vai baixar.

A par da habitação, um dos ‘cancros’ da cidade é a mobilidade. O que tem em mente para dar ‘luz verde’ a este flagelo?

Nós temos uma infraestrutura de mobilidade muito parecida com a que existia há 20 anos. A única exceção está nos TUB (Transportes Urbanos de Braga) que, embora a resposta ainda não seja excelente, está nesse caminho. Renovámos a frota. Passou de uma empresa em falência técnica para dar lucro todos os anos. Até ao final do ano, chegam mais 38 autocarros elétricos.

Para se ter uma noção: a última vez que o Estado Central investiu um cêntimo num metro linear de

estrada foi quando se fez a via de ligação ao Hospital (vai voltar a acontecer agora com o ‘Nó de Infias’). Aconteceu em 2009. Imagine o que era a cidade naquela altura e o que é hoje. Para mim, a grande prioridade é criar a Circular Externa de Braga (CEB). Porquê? Porque todas as outras soluções (BRT, transporte público) não vão funcionar em pleno sem este investimento.

Vamos ao detalhe. Explique o que tem em mente para o nosso leitor poder visualizar.

Começamos pelos números: 44% dos automóveis que entram em Braga fazem-no pela variante que liga a Vila Verde. Deste valor, metade vai para o centro da cidade; a outra metade quer ir para outros locais. Sendo que 60% do trânsito entra pelo Noroeste da cidade. A via, entre o ‘Continente’ e a ‘Curva do Hospital’, foi desenhada em 1946. Como é que o nosso principal eixo distribuidor de trânsito tem 80 anos? Para agravar a situação, o que se passa nesta via vai congestionar todo o interior da cidade. Por isto, precisamos ligar nó do Nova Arcada ao nó de Ferreiros, junto ao ‘E.Leclerc’. Numa segunda fase, precisamos de prolongar a via desde o Nova Arcada até ao término da ‘Variante do Fojo’.

Em complemento, a ‘Variante do Cávado’ irá absorver perto de 60% do tráfego que hoje circula entre a Estação Rodoviária e a Rotunda da Rodovia, retirando-o das áreas centrais do concelho. Ao fazermos isto, quem vem da Póvoa de Lanhoso, Vila Verde, Ponte de Lima... não tem de afunilar no centro da cidade.



***“Mesmo que ficasse sentado na cadeira, sem falar com ninguém, tinha forma de governar a Câmara. Eu sei como a governar. Tenho a certeza como isto funciona e do que quero. Aprendi aqui. Sei como se governa em minoria.*”**

Pelo que estou a ouvir, o ‘Nó de Infias’ deixa de ser a ‘varinha mágica’ para os problemas e passa a estar integrado num ‘bolo’ maior...

Não estou a desvalorizar a obra. Vai resolver alguns problemas, mas não resolve nem os próprios problemas do ‘Nó de Infias’. Só terá impacto ao alargarmos o ‘anel’ da cidade.

A obra é para cumprir neste mandato?

A primeira fase da obra é para cumprir. O projeto está concluído e a colher pareceres. É a minha prioridade. Aliás, já podia ter arrancado no mandato anterior.

Nesse ‘anel’ onde entram os ‘Comboios Urbanos de Braga’?

Eu não falei muito desta questão nos debates porque podia ser mal-entendida e precisa ser bem explicada. Mas consta do nosso programa. Repare nestes exemplos: o Fundão e a Covilhã celebraram um protocolo com o Ministério das Infraestruturas. Tinham uma linha ferroviária que estava desocupada. De dia, em hora de ponta, as pessoas demoravam quase uma hora entre uma localidade e a outra. Era o caos. As duas Câmaras decidiram comprar duas locomotivas com quatro carruagens e instituíram um serviço municipal de comboio. As pessoas passam a fazer a viagem em 15 minutos. Ora, nós, em Braga, temos um sexto da população a viver a menos de um quilómetro da linha de comboio. A nossa linha de comboio está a ser aproveitada a menos de 15% da sua capacidade. Mais...o novo PDM, em Ruilhe, por exemplo, prevê um crescimento urbanístico junto à linha existente. Nós queremos que a cidade cresça para todos os lados. Nós podemos instituir este serviço.

Pelo meio tem a promessa dos transportes públicos gratuitos...

É uma aposta para beneficiar todos os residentes. Não é uma medida assistencialista. Será implementada de forma faseada. Contudo, é nossa intenção que até ao final deste mandato, todos os residentes usufruam desta medida. É engraçado que a Iniciativa Liberal (IL) é contra esta medida. No entanto, a primeira cidade de forma reconhecida na Europa a instituir o transporte público gratuito (aconteceu em 2013) foi Talin, capital do liberalismo contemporâneo (Estónia). É nas cidades de ‘primeiro mundo’ que há transporte público gratuito.

Não há ‘almoços grátis’. Quem vai pagar a fatura?

Há formas de pagar. Por exemplo, os TUB, no último ano, tiveram cinco milhões e meio de euros de lucro. A bilheteira só correspondeu a quatro milhões. Isto quer dizer que os TUB, no ano passado, mesmo que tivessem oferecido todos os bilhetes, ainda tinham um milhão e meio de lucro. Acredito que esta medida dos transportes públicos gratuitos vale mais do que os quatro milhões de euros.

Depreendo do que estou a ouvir que a mobilidade não foi prioridade do anterior executivo...

Eu não estou a dizer que não foi prioridade para o anterior Presidente. Mas, se calhar, não foi a primeira.

Voltamos à estética...

Nós temos de olhar para Braga como se fosse a nossa casa e tratá-la bem. Temos de a cuidar. Ter flores, ter árvores, os passeios bem arranjados... queremos plantar 100 mil árvores.

O que tem na cabeça quando fala em Parque Central de Braga?

No fundo é tentar fazer funcionar uma coisa que já existe. A ideia é juntar o ‘Picoto’, o Estádio 1.º de Maio, o Parque da Ponte, o rio Este e as Camélias, tudo num só.

No programa eleitoral promete construir uma ‘Rede Universal de Creches’. É matéria deficitária em Braga?

Sem dúvida. É uma matéria muito importante porque está deficitária. Precisamos de uma resposta plena, mas não em excesso. Nós queremos que ninguém fique sem soluções para colocar o filho numa creche, como também não queremos lugares vazios em creche. Politicamente pode não ser agradável de ouvir, mas quem está na área compreende perfeitamente o que estou a dizer.

Estamos a falar de um investimento elevado para os cofres da Câmara?

Não. A Câmara só tem de saber atrair o investimento, de disponibilizar solo. Neste momento não tem, mas irá ter com o novo PDM.

Defende “uma Câmara que não se esconde”. É nessa ótica que vai criar o ‘Gabinete da Transparência’?

Queremos diminuir a burocracia e aumentar a transparência. Queremos que as pessoas tenham, da melhor forma, acesso à informação que é pública e queremos alguém que olhe com particular cuidado para as questões de seriedade e da forma como os procedimentos de contratação são tratados. Quero que as pessoas tenham a perceção clara que temos uma Câmara aberta e séria. Libertar informação só nos beneficia.

Promete reforçar a videovigilância urbana e reforçar a polícia municipal. Como pensa gerir estes temas que podem tornar-se delicados?

Eu tenho um texto escrito a ‘bater’ na videovigilância nas cidades. O único livro que me fez ter pesadelos foi o ‘1984’, de George Orwell. Isto para dizer que há várias condições que imponho para a videovigilância. A primeira é que a instalação de uma câmara nunca pode partir da decisão

do Presidente da Câmara. A decisão tem de iniciar-se se houver esse entendimento por parte das forças de segurança. Estamos abertos a esse cenário e sabemos que a PSP já tem sinalizados locais para esse efeito. Vamos também reforçar a Polícia Municipal, que tem de ser vista como um parceiro das pessoas e não como um prejuízo.

O que vai ser a ‘Central Cultural’ de Braga?

Braga tem muitos equipamentos espalhados por várias freguesias. A ideia é ter um central. Tem a ver, também, com a reabilitação do centro histórico. Temos notado, à semelhança do que sucede em outras cidades, que as grandes lojas estão a sair do centro. Em Braga saiu a ‘Zara’, no Porto a ‘FNAC’ saiu da rua Santa Catarina. São apenas dois exemplos. A ideia é puxar por novos equipamentos para o centro histórico da cidade. Temos uma vantagem. Entre 2011 e 2021 aumentou em 25% o número de habitantes dentro do centro histórico. Esse aumento abrange todas as classes sociais. O local, para já, não o vou revelar. Posso apenas adiantar que vai ser algo disruptivo.

Vai colocar em ordem a ‘Rede de Teatro de Braga’?

Nós percebemos que há várias companhias de teatro em Braga que funcionam. No entanto, podiam funcionar melhor e ter melhor articulação com a Câmara Municipal de Braga. Dou-lhe um exemplo. Temos o ‘Descenrar’ – programa anual promovido pelo Município de Braga em estreita colaboração com as juntas de freguesia e parceiros locais, possibilitando o acesso a uma oferta cultural e artística extensível a todo o território bracarense – onde, a meu ver, entidades do concelho não têm tido a participação que deviam ter.

É público que a relação da Câmara com o Sporting Clube de Braga não é perfeita. Como pensa estabilizar essa relação?

Eu nem sequer sou um adepto fervoroso de futebol, no entanto o meu clube é o S. C. de Braga. Sempre foi. O clube tem uma importância enorme para a cidade. Quem disser o contrário, não tem noção do que fala. É um dos nossos maiores embaixadores. Tenho uma relação cordial com o atual Presidente do Sporting Clube de Braga. No entanto, eu estou aqui para defender os interesses da cidade. Quando forem iguais aos do Braga, seguimos juntos. Caso não sejam iguais, seguimos caminhos diferentes.

Como vai desbloquear o dossier do Estádio 1.º de Maio?

O Estádio é da Câmara e há várias formas de o beneficiar. Aproveito para dizer que o Governo, seja ele qual for, que se prepare ‘para me ter à perna’. Braga não pode ser o melhor aluno numa série de indicadores (exportações, crescimento, natalidade) e não ter a devida compensação. Por exemplo, a reabilitação do Estádio 1.º de Maio tem de ter o envolvimento do Estado. Estamos a falar de um Monumento de Interesse Público (MIP). O que me comprometi a fazer é, vendendo o Estádio ao Braga, o dinheiro resultante dessa venda ser canalizado para a reabilitação do 1.º de Maio.



Aproveito para dizer que o Governo, seja ele qual for, que se prepare 'para me ter à perna'. Braga não pode ser o melhor aluno numa série de indicadores (exportações, crescimento, natalidade) e não ter a devida compensação. Por exemplo, a reabilitação do Estádio 1.º de Maio tem de ter o envolvimento do Estado. Estamos a falar de um Monumento de Interesse Público (MIP). O que me comprometi a fazer é, vendendo o Estádio ao Braga, o dinheiro resultante dessa venda ser canalizado para a reabilitação do 1.º de Maio.





Nesta senda promete erguer o 'Coliseu Desportivo de Braga'. Como justifica esta aposta tendo em conta o que estamos a falar?

Temos noção que não temos um grande espaço para receber milhares de pessoas em grandes eventos desportivos, por exemplo. O Forum satisfaz algumas necessidades, mas não é suficiente.

Quer fazer de Braga o melhor concelho de Portugal para viver. Que fórmula encontrou?

Falo de factos. Por exemplo, a nível do turismo, nos últimos anos, Braga teve um aumento exponencial. A nível de dormidas aumentou 500%

(2014 a 2021). Em 2013, éramos o 18.º concelho mais exportador. Neste momento, somos o 3.º. Voltámos a ser a cidade mais jovem do país. Temos uma taxa de natalidade segura. Criámos mais de 3.000 postos de trabalho/ano nos últimos 10 anos. Trabalho qualificado. O rendimento *per capita* em Braga aumentou 50% em 12 anos. O que falta? É as pessoas sentirem isso no seu dia a dia. É terem parques verdes, passeios arranjados, iluminação...

Tem algum exemplo que pode replicar pelo concelho?

Tenho. O exemplo da 'Rodovia' espelha bem o

que podemos fazer em termos de custo, benefício, aceitação e aproveitamento por parte das pessoas. Podemos replicar este exemplo em outros sítios da cidade. É fazer sentir brio nas pessoas.

Os últimos anos foram férteis no aparecimento de várias nacionalidades. Agradá-lhe esta atração global?

Temos bem mais de 100 nacionalidades a viver no concelho. É inevitável o que está a suceder. Foi o que aconteceu em anos anteriores em Espanha, França, Reino Unido. Eu acredito que devemos ter as portas abertas, mas não as devemos ter escancaradas. Braga tem de aprender a ser uma cidade grande. Vai crescer. O importante é crescer bem. Não ser agreste para as pessoas.

Crescer sem hipotecar valores maiores como a segurança...

Nem mais.

Descreva uma área onde Braga é exemplo para o país?

Na 'Saúde', por exemplo. O Município tem uma panóplia de programas enorme e de qualidade à disposição da população. Por exemplo, uma pessoa com mais de 65 anos, quase que só paga a comida que coloca na mesa. Temos apoios às rendas, ao aquecimento, adaptação da casa à mobilidade, medicamentos, cultura, desporto... julgo é que temos de trabalhar melhor a forma como comunicamos. Noto que, muitas vezes, as pessoas não perceberam isto. No Desporto, por exemplo, os apoios multiplicaram mais de 1.000%. Uma coisa excecional. Pagamos todas as inscrições na formação. Isto tem de ser dito para as pessoas perceberem para onde vai o dinheiro dos seus impostos.

Depreendo que não lhe agrada como a comunicação está a ser feita...

Não é uma questão técnica. É uma questão política. A câmara tem pessoas altamente competentes a trabalhar na comunicação. Por exemplo, eu às vezes inaugurava uma obra e o Presidente da Câmara fazia um discurso sobre alterações climáticas em Bruxelas. No dia seguinte, o destaque era o discurso que, embora importante, talvez não fosse o "mais" importante. Este é apenas um exemplo. Temos de mudar drasticamente a forma como comunicamos com as pessoas. As pessoas têm de perceber o que andamos aqui a fazer.

É da opinião que o político é mal pago?

Se for comparado com o salário médio das pessoas, posso ser mal interpretado. Agora, sob outra perspetiva, dou o exemplo de um gerente de um banco que ganha mais do que o Presidente da Câmara que tem, no meu caso, 240 milhões de euros/ano para gerir. A única regalia que tenho é o telemóvel e, mesmo assim, tenho limites para gastar no aparelho que compro...

Terminou o discurso de tomada de posse com esta frase: "Braga quer melhor e o melhor está para vir!". Onde está esse 'melhor'?

É fazer de Braga a melhor cidade para se viver em Portugal.



APARÊNCIA SOFISTICADA

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



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

www.alpstone.pt





Cabeleireiro | Estética



Em 2025, o CF Cabeleireiro iniciou uma nova etapa de comunicação, um reposicionamento que reflete a evolução, maturidade e identidade.

Cada produção foi pensada como uma expressão do universo feminino e da forma como o CF se relaciona com a beleza, a confiança e a autenticidade.

As campanhas mensais para as redes sociais contam histórias, inspiram e consolidam o CF como uma marca presente, atual e emocionalmente próxima das mulheres que representa.



PADEL FEMININO

Um olhar sobre a força e confiança da mulher no jogo da vida. Cuidar do cabelo é também uma forma de se sentir segura, capaz e pronta para tudo.

PRESENÇA & COMUNIDADE (Bo Zen Jardim Events)

Um reflexo da proximidade e do espírito de partilha que fazem parte do CF. Reforçamos o nosso papel no acolhimento, acompanhamento e na ligação com a comunidade feminina.



SUNSET

Uma campanha que traduz o estado de leveza e autoconfiança que a beleza feminina carrega na época do verão: a energia do verão, o brilho do fim de tarde reflete-se em bem-estar que se sente de dentro para fora.

Back to Office

O regresso à rotina e à importância de se sentir confiante! O cuidado pessoal é presença, atitude e a força das primeiras impressões.



HALLOWEEN

Criatividade, ousadia e diversão. Um toque artístico que mostra o lado mais irreverente do CF.

GERAÇÃO

Esta campanha mostra que cuidar de si é um gesto intemporal, reflete quem somos, o que sentimos e como escolhemos mostrar-nos ao mundo. A idade só se revela no visual... se deixarmos.

Rua Vitor Sá, 59 - Fraião
4715-213 Braga
962 902 306
cfcabeleireiros24@gmail.com



cf.cabeleireiroo

CF
Cabeleireiro | Estética

Ciclo O que fazemos com isto?

conversas
instalação
livro
performance
pensamento
visita guiada

20–21 nov

gnration

Pensar questões coloniais

Com: António Zaqueu, Brenda Souza, Bruna de Castro, Chisoka Simões, Claudino Ferreira, Diogo Gazella Carvalho, Elísio Macamo, Fatimata Bá, Gabriel Bernardes, Gessica Correia Borges, Hugo Cruz, Joana Taya, Joãozinho da Costa, Landa, Luege D'Olim, Luiza Lins, Mariana Pinto dos Santos, Melissa Rodrigues, Mirian Pereira, Ondjaki, Rosa Cabecinhas, Sarina Azevedo, Susana Madeira, Tiago Mena Abrantes, Vânia Alves, Víctor Barros.

instalação: Diogo Gazella

BRAGA25
CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA



ONIRODRIGUES
GRUPO ONIRES

Um marco residencial no coração de Braga

Marcelino Sá (Diretor Comercial)

966 038 687 (chamada para a rede móvel nacional)

Rui Miranda (Comercial)

962 763 680 (chamada para a rede móvel nacional)

Sede

253 278 170 (chamada para a rede fixa nacional)

Av. da Liberdade, nº 459

1º andar Apartado 33

4711-909 Braga



www.carvalhal.com.pt

black week



black week



black week

black week



black week



black week

DIAGNÓSTICO WEEK

BLACK WEEK

DESAFIO WEEK

até

-50%

24 a 30 de Novembro

Grupo Pharmc

+Farmácia +Farmácia +Farmácia
Lamacões Adaúfe Mercado

BLACK WEEK

AS SUAS **MARCAS FAVORITAS** COM **DESCONTOS IMPERDÍVEIS** NAS SUAS FARMÁCIAS:

 Farmácia **Lamações**  Farmácia **Mercado**  Farmácia **Adaúfe**

EAU THERMALE
Avène

URIAGE
EAU THERMALE

dermagius

DESCONTO DIRETO * **ATÉ -30%** * DESCONTO DIRETO

PAPILLON
LONDON COSMETICS FOR MEN

DESCONTO DIRETO * **ATÉ -20%** * DESCONTO DIRETO
* Preço Público de Venda

Neutrogena®

EM TODA A MARCA * **-50%** * EM TODA A MARCA

Grupo Pharmc

 Farmácia **Lamações**  Farmácia **Adaúfe**  Farmácia **Mercado**

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

O seu novo carro espera por si!

Viaturas certificadas
Origem nacional
Garantia 4 anos



AutoFixIda

www.autofix.pt



Feliz São Martinho

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

Pedro Arezes dirigiu a Escola de Engenharia e o MIT Portugal e deve tomar posse no início de dezembro

ENGENHEIRO PEDRO AREZES É O NOVO REITOR DA UNIVERSIDADE DO MINHO

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Licenciado em Engenharia de Produção, o barcelense Pedro Arezes foi o único candidato à sucessão de Rui Vieira de Castro. É o 10.º reitor na história da academia que, atualmente, é frequentada por 21 mil alunos nos 200 cursos que disponibiliza.

O professor catedrático Pedro Arezes, da Escola de Engenharia, é o novo reitor da Universidade do Minho (UMinho) sucedendo a Rui Vieira de Castro. Candidato único a ocupar o cargo nos próximos quatro anos, foi eleito esta sexta-feira pelo Conselho Geral da instituição de ensino superior. A de tomada de posse do novo reitor e da sua equipa está marcada para o próximo dia 3 de dezembro, às 11 horas, numa cerimónia a realizar no Salão Medieval do edifício da Reitoria, em Braga, que terá transmissão online.

Pedro Arezes foi eleito reitor da academia minhota para os próximos quatro anos pelo Conselho Geral da UMinho. Era candidato único ao cargo e o resultado vai ser enviado ao Conselho de Curadores da UMinho para homologação e depois comunicado ao Ministro da tutela, Fernando Alexandre.

Da sua equipa tomarão posse como vice-reitores, João Cardoso Rosas (Cultura, Inclusão e Responsabilidade Social), Cristina Dias (Educação e Organização Académica), António Salgado (Investigação e Política Científica), Nuno Castro (Modernização Institucional). Juntam-se, ainda, os pró-reitores Sandra Dias Fernandes (Cooperação Internacional), Raul Figueiro (Inovação, Empreendedorismo e Transferência de Conhecimento), Carlos Videira (Participação Universitária e Ligação ao Território), Lígia Rodrigues (Pessoas, Planeamento e Qualidade) e Tiago Miranda (Sustentabilidade e Infraestruturas Físicas).

Nos 51 anos de história da UMinho, Pedro Arezes segue-se aos reitores Carlos Lloyd Braga, Joaquim Barbosa Romero, Lúcio Craiveiro da Silva, João de Deus Pinheiro, Sérgio Machado dos Santos, Licínio Chainho Pereira, António Guimarães Rodrigues, António M. Cunha e, o mais recente, Rui Vieira de Castro.

NOTA BIOGRÁFICA

Pedro Arezes nasceu em Barcelos, em 1972, residindo em Guimarães há mais de 30 anos. É licenciado em Engenharia de Produção e doutorado em Engenharia de Produção e Sistemas pela UMinho, onde desenvolveu a sua carreira académica desde 1995, sendo professor catedrático no Departamento de Produção e Sistemas da Escola de Engenharia e investigador do Centro Algoritmi. Foi Presidente desta Escola entre 2019 e 2025 e Diretor Nacional do Programa MIT Portugal durante quase uma década. Coordenou mais de 50 projetos de investigação nacionais e internacionais e publicou mais de 150 artigos científicos nas áreas da ergonomia, fatores humanos e segurança.

Lecionou e colaborou com diversas universidades em Portugal e no estrangeiro, destacando-se ainda a sua participação em órgãos de avaliação científica de várias agências internacionais. Tem desempenhado funções em entidades consultivas nacionais e regionais, aliando o percurso académico à liderança institucional.



Parabéns REVISTA SIM!

A AGERE celebra a Revista SIM e o caminho de cooperação que temos vindo a construir em prol de Braga, partilhando o mesmo propósito de valorizar a cidade, inspirar a mudança e fortalecer os laços com a comunidade.

*Informar com visão é tão essencial
como a água que nos une.*



www.agere.pt

253 205 000

Chamada para a rede fixa nacional



Cuidamos de Braga,
cuidamos de si.



PREVENÇÃO, PERSONALIZAÇÃO E TECNOLOGIA AO SERVIÇO DA SAÚDE MASCULINA

Novembro é o mês dedicado à sensibilização para as doenças que afetam a saúde masculina. No Serviço de Urologia do Trofa Saúde Braga Sul este compromisso é permanente e traduz-se numa prática clínica moderna e integrada, assente em três pilares fundamentais: prevenção, personalização e tecnologia.



Redigido por:

Prof. Doutor Luís Figueiredo (OM46849)

Médico especialista em Urologia no Trofa Saúde Braga Sul, Braga Norte e Gaia

1. PREVENÇÃO: O PRIMEIRO PASSO PARA PRESERVAR A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA

Para a nossa equipa, a prevenção é o eixo central da saúde masculina. Atuamos em várias áreas, com destaque para as disfunções sexuais e as doenças oncológicas urológicas, onde a intervenção precoce tem impacto determinante. No caso da disfunção erétil, o foco está no controlo dos fatores de risco vascular e metabólicos (obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial, diabetes e tabagismo) através de consultas com equipas multidisciplinares que integram Urologia, Nutrição, Medicina Geral e Familiar, Medicina do Sono e Psicologia. Esta abordagem permite corrigir precocemente causas

que afetam não só a função sexual, mas também a saúde cardiovascular e o bem-estar global.

O rastreio do cancro da próstata é outro pilar fundamental. Recomendado a partir dos 50 anos (ou mais cedo em homens com fatores de risco), permite um diagnóstico atempado e a consequente aplicação de tratamentos preservadores de órgão (terapêutica focal ou braquiterapia), garantindo eficácia terapêutica com redução substancial dos efeitos adversos.

Relativamente ao cancro da bexiga, a nossa prioridade foca-se na cessação tabágica e na redução da exposição a agentes químicos profissionais, promovendo a educação para a saúde e a vigilância de grupos de risco. Em paralelo, desenhamos um programa de via verde hematuria (urina com sangue), para facilitar o diagnóstico precoce desta neoplasia, permitindo recorrer a tratamentos minimamente invasivos e preservar a bexiga, sempre que possível.

2. PERSONALIZAÇÃO: CADA DOENTE EXIGE UMA ABORDAGEM INDIVIDUAL

A nossa prática baseia-se numa abordagem personalizada, ajustada às características clínicas e às preferências de cada doente. O plano terapêutico é definido em conjunto, numa lógica de partilha de decisão, integrando dimensões clínicas, funcionais e emocionais. Esta proximidade e empatia fortalecem a confiança e contribuem para melhores resultados clínicos. São exemplos desta personalização a seleção individualizada do melhor tratamento para a hiperplasia benigna da próstata (aumento do volume prostático), cancro da próstata e disfunções sexuais.

3. TECNOLOGIA: INOVAÇÃO AO SERVIÇO DA PRECISÃO E DA QUALIDADE DE VIDA

A equipa de Urologia dispõe de tecnologias inovadoras em diversas áreas da saúde masculina: a) na hiperplasia benigna da próstata destacamos a aquablação (técnica robótica que utiliza jatos de água de alta precisão para remover o tecido prostático, assegurando eficácia e rápida recuperação) como uma opção terapêutica diferenciadora; b) na disfunção erétil e curvaturas penianas utilizamos terapêuticas regenerativas com ondas de choque e plasma rico em plaquetas (PRP), que estimulam a renovação tecidual, minimizando a necessidade de cirurgia invasiva; c) no cancro da próstata, o tratamento focal robótico com ultrassons de alta intensidade (Focal One®) em situações de doença de menor risco e a cirurgia robótica em casos de necessidade de tratamento radical (se doença mais agressiva), constituem elementos tecnológicos diferenciadores ao dispor da nossa equipa clínica, promovendo excelentes resultados oncológicos e funcionais.



NOVEMBRO AZUL: A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MASCULINA E CONHECER OPÇÕES MODERNAS PARA TRATAR O CANCRO DA PRÓSTATA

Novembro é mais do que um mês de folhas caídas e temperaturas mais frias. É também o mês da consciencialização para o cancro da próstata, uma campanha internacional que visa alertar os homens para a importância de cuidar da sua saúde, especialmente através da prevenção e diagnóstico precoce desta doença silenciosa.



Redigido por:

Dr. António Pedro Carvalho (OM38892)

Médico especialista em Urologia e Coordenador da especialidade no Trofa Saúde Braga Centro, Famalicão e Trofa

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino. O cancro da próstata é o tumor mais comum entre os homens embora possa evoluir lentamente, em alguns casos pode ser agressivo e até fatal, sendo a segunda de causa de morte por cancro masculino em Portugal com cerca de 1800 mortes por ano. O diagnóstico precoce é essencial, pois a deteção em fases iniciais aumenta significativamente as hipóteses de cura.

Porque é que muitos homens ainda evitam o rastreio?

Infelizmente, o cancro da próstata ainda é envolto em preconceitos e estigmas, especialmente por causa dos exames necessários para o diagnóstico, como o toque retal e o teste PSA. No entanto, é fundamental ultrapassar essas barreiras. Fazer exames regulares a partir dos 50 anos (ou antes, se houver histórico familiar) pode salvar vidas e minimizar os efeitos laterais dos tratamentos necessários.

Tratamentos disponíveis: da cirurgia à inovação tecnológica

Existem várias opções de tratamento para o cancro da próstata, dependendo do estadiamento da doença e do perfil do doente:

- Cirurgia (prostatectomia radical): eficaz, mas pode causar efeitos secundários como incontinência urinária ou disfunção sexual.
- Radioterapia: destrói células cancerígenas, mas pode afetar tecidos saudáveis.
- Braquiterapia: aplicação de radiação diretamente na próstata.
- Vigilância ativa: em casos menos agressivos, o médico pode optar por acompanhar a evolução sem intervenção imediata.
- Hormonoterapia e quimioterapia: não curam, mas podem atrasar significativamente a doença.

HIFU Focal One: uma revolução no tratamento minimamente invasivo

Entre as opções mais modernas destaca-se o HIFU Focal One® (Ultrassons Focados de Alta Intensidade aplicados pelo sistema robótico Focal One). Este tratamento representa uma verdadeira revolução por ser focal, preciso e minimamente invasivo.

Vantagens do HIFU Focal One:

- Sem cortes, sem radiação e sem perda de sangue
- Trata com a precisão do sistema robótico apenas a zona afetada, preservando o restante tecido saudável
- Alta hospitalar no mesmo dia ou em menos de 24h
- Menos efeitos secundários: mais de 90% dos doentes mantêm a continência urinária e a função sexual
- Pode ser repetido em caso de recidiva
- Ideal para doentes com outras patologias, onde a cirurgia não é recomendada

Este tipo de tratamento é indicado para casos em que o tumor está localizado e é pouco agressivo. Os estudos referem uma taxa de cura a médio prazo (não há ainda estudos a longo prazo) sobreponível à prostatectomia radical. Por isso, o diagnóstico precoce é essencial para que o HIFU seja uma opção viável.

CONCLUSÃO

O movimento Novembro Azul lembra-nos que cuidar da saúde masculina é um ato de responsabilidade e amor-próprio. O cancro da próstata, quando detetado precocemente, tem elevadas taxas de sucesso no tratamento — e a tecnologia moderna, como o HIFU Focal One®, vem reforçar essa esperança, oferecendo alternativas eficazes, seguras e menos invasivas. Assim, mais do que um alerta anual, este mês deve servir como ponto de viragem para quebrar tabus, incentivar o diálogo e promover o rastreio regular. Porque quanto mais cedo se cuida, maiores são as hipóteses de viver com saúde, qualidade e confiança.





CASA MEDEIROS interiores



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

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

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

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

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

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

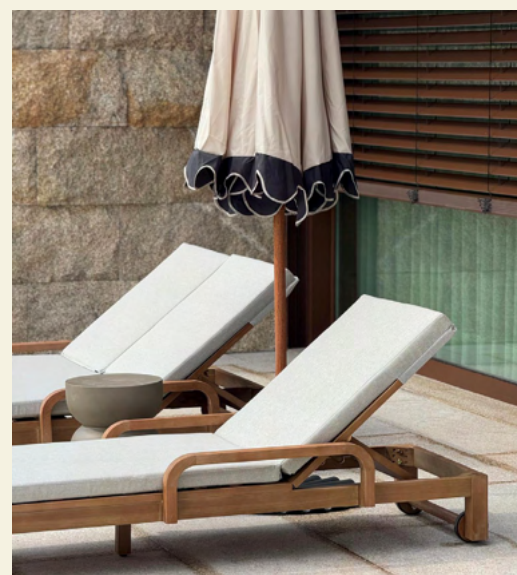
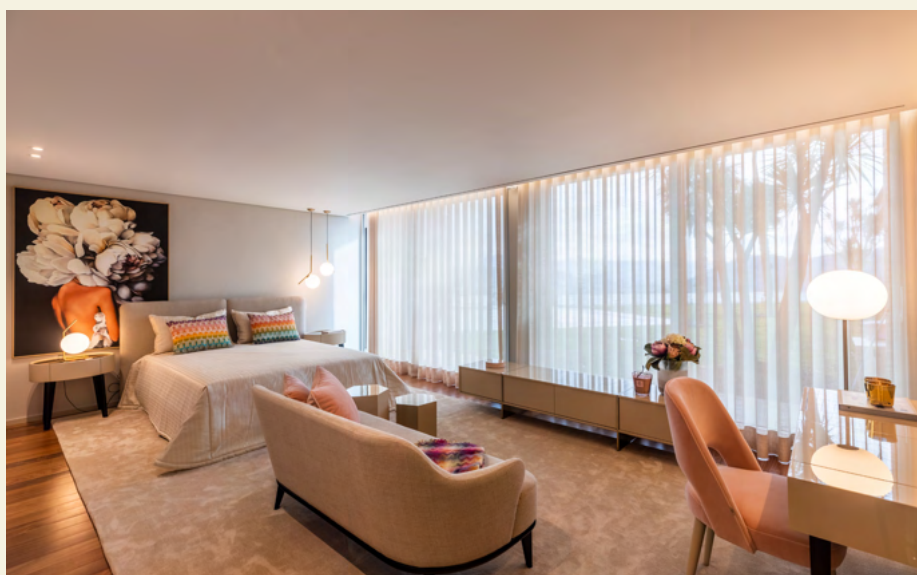
O resultado é um espaço feito à medida, pensado ao detalhe e fiel à visão de quem nos procura.

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

Cristina Medeiros

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

Casa Medeiros Interiores



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

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

SHOWROOM 2
Travessa Afonso
Palmeira 23
4715-278

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

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

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

geralcasamedeirosinteriores.com

+351 253 108 223

+351 928 140 012

www.casamedeirosinteriores.com



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



CASA MEDEIROS
interiores

Braval

ecoparque

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

ÓLEO +

DEPOSITAR APENAS
ÓLEOS ALIMENTARES USADOS



deposite garrafas e garrações
bem rolhados



não verta óleo



Não deposite
óleo de automóveis



não verta óleo

Depositar óleos e gorduras
alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito
escuro.

Não lave o contentor nem
adicione água ou outro produto.

Verifique se a tampa não se
encontra danificada e se fica
bem fechada.

Não utilizar recipientes em vidro
ou outro material quebradiço.



Valorize o óleo, limpe as nossas
águas e torne-o útil!

Ferti+



COMPOSTO ORGÂNICO
SUSTENTÁVEL | NATURAL | ECOLÓGICO

**UM PRODUTO DE EXCELÊNCIA
PARA OS NOSSOS SOLOS
+ VALOR PARA A NOSSA TERRA**

CARATERÍSTICAS:

Grupo 5 - Corretivos Orgânicos
Classe III

Para utilização em solo onde não se pretenda implantar culturas destinadas à alimentação humana e animal, tais como: cobertura final de aterros, lixeiras, pedreiras e minas; cobertura de valas e taludes; solos destinados à silvicultura (espécies cujo fruto não se utilize na alimentação humana ou animal); culturas bioenergéticas; jardinagem; produção florícola (excluem-se as culturas edíveis); campos de futebol e de golfe.

Oferta de composto
Entrega a granel
mediante marcação: 253 639 220

Morada para levantamento do composto:
ECOPARQUE BRAVAL
Rua do Aterro – Ferreiros
4830-166 Póvoa de Lanhoso


Braval
ecoparque

X GALA JOVENS TALENTOS

TEXTO: Ricardo Moura

Uma década a espalhar talento. Aconteceu no lotado Theatro Circo que testemunhou a gala que premiou jovens talentos bracarenses. Pelo palco da centenária casa de espetáculos passaram jovens entre os 6 e os 18 anos que provaram que, em Braga, o talento não escolhe idades. Referir que esta aposta cultural do município tem por finalidade estimular o aparecimento e divulgar os talentos no domínio cultural e artístico, dos jovens nas mais diversas áreas.

PRÉMIOS

1.º Escalão

1º lugar – Canto | Margarida Moreira da Silva – Canção: I dreamed a dream, Musical “Os miseráveis”

2º lugar – Dança | Art in Motion – Rule the World (Lorde) 3º lugar – Musical | Grupo Teatro Musical Infantil – excerto do musical Annie

2.º Escalão

1º lugar – Saxofone | Débora Teixeira de Oliveira, Música: Pequena Czarda, de Pedro Iturralde

2º lugar (ex aequo) – Dança | Terra do Nunca, baseada na obra Peter



Pan 2º lugar – Dança | Art in Motion – Feel the water (SYML)

3º lugar – Dança | A corrente – Música: Fleetwood Mac

4º lugar (ex aequo) – Canto | Leonor Pereira – Canção: “Voilà” na versão da Emma Kok Menção Honrosa – Canto | Nuno Coelho – “Proud Of Your Boy” do musical do “Alladino”





Viajar com os TUB nunca foi tão fácil.

Instale a nossa **app** e mantenha-se
sempre atualizado sobre todos os
horários e percursos!

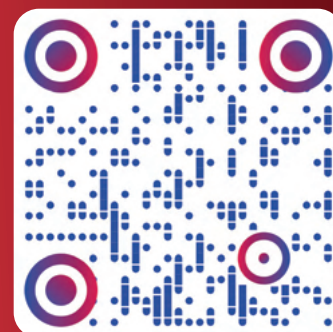
 www.tub.pt

 [tub.pt](https://www.facebook.com/tub.pt)

 [@tub.pt](https://www.instagram.com/tub.pt)



Instale a nossa app!



XII GALA DO DESPORTO

TEXTO: Ricardo Moura

A décima segunda edição da 'Gala do Desporto', promovida pelo município de Braga, reforçou a posição do desporto minhoto ao distinguir os protagonistas que, ao longo do último ano, elevaram o nome da cidade nos palcos nacionais e internacionais. O evento celebrou atletas, treinadores, dirigentes, árbitros e eventos que se destacaram pela excelência, dedicação e espírito competitivo, num momento de reconhecimento público realizado no Fórum Braga.

Nesta cerimónia foi reconhecido o mérito de todos os atletas e clubes que obtiveram resultados de elevada performance durante a época desportiva 2024/2025, no período compreendido entre 1 de outubro de 2024 e 30 de setembro de 2025.

O júri atribuiu o prémio de melhor árbitro a Nuno Maia, árbitro internacional na modalidade de voleibol, com mais de 20 anos de experiência na arbitragem junto da Associação de Voleibol de Braga e Federação Portuguesa de Voleibol. Na época desportiva 2024/2025 esteve presente no playoff de elite do Campeonato Nacional, em diversos jogos das competições europeias de clubes, apuramento para o Campeonato da Europa de Seleções e ainda na 'European Golden League' de seleções.

Na categoria de melhor treinador, o prémio foi atribuído a Pedro Grenha, treinador da equipa sénior de basquetebol do Sporting Clube de Braga desde a época desportiva de 2020/2021. Durante este percurso na liderança técnica da equipa de basquetebol do SC Braga, alcançou a subida da terceira para a segunda divisão nacional, culminando na época desportiva de 2024/2025 com mais uma subida de divisão, desta feita à primeira divisão nacional da modalidade.

O prémio de melhor dirigente desportivo foi atribuído a António Salvador, presidente do Sporting Clube de Braga desde 2003, sendo atualmente o presidente de clube de futebol profissional com maior antiguidade no âmbito nacional.

SAMEIRO ARAÚJO ALCANÇA PRÉMIO DE MÉRITO E EXCELÊNCIA

Já o prémio de Mérito e Excelência foi atribuído a Sameiro Araújo, uma das figuras mais emblemáticas do desporto bracarense e nacional, com um percurso de várias décadas ligado ao atletismo e à formação de atletas de

alto rendimento. É a treinadora portuguesa com mais presenças em Jogos Olímpicos, tendo integrado a equipa técnica em nove edições. No âmbito institucional, fez parte dos órgãos sociais do Comité Olímpico de Portugal, onde assumiu a vice-presidência. No Município de Braga, desempenhava à data o cargo de Vice-Presidente com o pelouro do Desporto, colocando a sua vasta experiência ao serviço da promoção do movimento associativo, do desenvolvimento de atletas e da valorização do desporto enquanto instrumento de inclusão e coesão social.

Durante a gala foi, também, prestada uma homenagem especial a Tamila Holub, assinalando o encerramento da sua carreira desportiva. A nadadora, internacional por Portugal, destacou-se ao longo dos anos pela sua dedicação, empenho e resultados de excelência, representando o país em competições europeias, mundiais e olímpicas e contribuindo de forma significativa para a afirmação da natação bracarense e nacional.

DANÇA LATINA COREOGRÁFICA CONQUISTA 'EVENTO DO ANO'

Os bracarenses também foram chamados a participar nesta XII Gala do Desporto, para eleger o melhor evento desportivo do ano. Através de uma votação online, o Campeonato do Mundo de Dança Latina Coreográfica foi o evento do ano, recolhendo 73,5% dos votos. O evento trouxe a Braga centenas de bailarinos de elite, provenientes de vários continentes, numa competição que transformou a Cidade no epicentro mundial da dança desportiva. Organizado pela Bracara Team, com o apoio da Federação Portuguesa de Dança Desportiva e da 'World DanceSport Federation', o evento afirmou a cidade como referência internacional na modalidade, promovendo o talento, a cultura e a projeção global de Braga enquanto palco de grandes competições.

Os títulos nacionais e internacionais alcançados pelos clubes e atletas também foram reconhecidos pelo Município de Braga, numa Gala que se revelou transversal a várias as modalidades. Do Aeromodelismo, ao Atletismo; do Automobilismo e Badminton ao Basquetebol; do Bilhar, passando pelo Boccia, Boxe, Canoagem e Ciclismo; do Futebol ao Karaté, Natação, Montanhismo e Escalada entre outras modalidades, foram centenas de atletas distinguidos pelas suas conquistas.

4º lugar (ex aequo) – Canto | Leonor Pereira – Canção: "Voilà" na versão da Emma Kok Menção Honrosa – Canto | Nuno Coelho – "Proud Of Your Boy" do musical do "Alladino"



28 ANOS DE ENGENHARIA COM ASSINATURA

A Tabique Engenharia é hoje uma referência da engenharia portuguesa, com mais de 1200 projetos adjudicados e mais de 1000 milhões de euros em obras geridas. A experiência da nossa equipa, composta por mais de 100 colaboradores, é a base de um percurso sólido, marcado pela confiança dos nossos clientes e pela qualidade das soluções que entregamos.

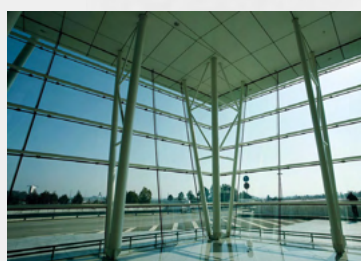
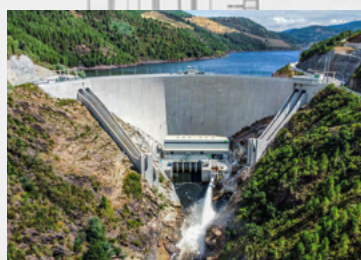
Representamos a excelência da engenharia nacional nos mais importantes edifícios, infraestruturas e obras hidráulicas em Portugal e estrangeiro, com um compromisso que atravessa fronteiras. A presença em Espanha, Angola, Brasil e Colômbia consolida a dimensão global da Tabique, hoje com intervenção em mais de 10 países e 3 continentes.

CRESCIMENTO E VANGUARDA

A história da Tabique é de solidez, horizontes ambiciosos e expansão. Procuramos continuamente novos talentos dispostos a crescer connosco e a construir o futuro, unidos pela mesma visão. Visite o LinkedIn da Tabique Engenharia e saiba mais sobre os nossos projetos e possibilidades de carreira.

SERVIÇOS

- Revisão de Projeto
- Projeto de Engenharia e Especialidades
- Medições e Orçamentos
- Gestão e Fiscalização de Empreitadas
- Coordenação de Segurança e Saúde em Fase de Projeto e Obra
- Gestão da Qualidade, Ambiente, Segurança e Responsabilidade Social
- Topografia
- Arqueologia
- Levantamentos, Peritagens e Avaliações
- Auditorias de Ambiente, Qualidade e Segurança
- Formação Profissional a Empresas
- Medidas de Autoproteção



Siga-nos



www.tabique.pt
tabique@tabique.pt
Tel: +351 253 220 573 / 5

Delegação Norte

Sede: Avenida Dom João II, n.º 374, 4.º andar Escritórios 42/44 4715-275 Lameças, Braga

Delegação Sul

Avenida D. João II, n.º 35 Edifício Infante – 4.ºB
1990-083 Lisboa

Bureau Veritas – Igualdade de género

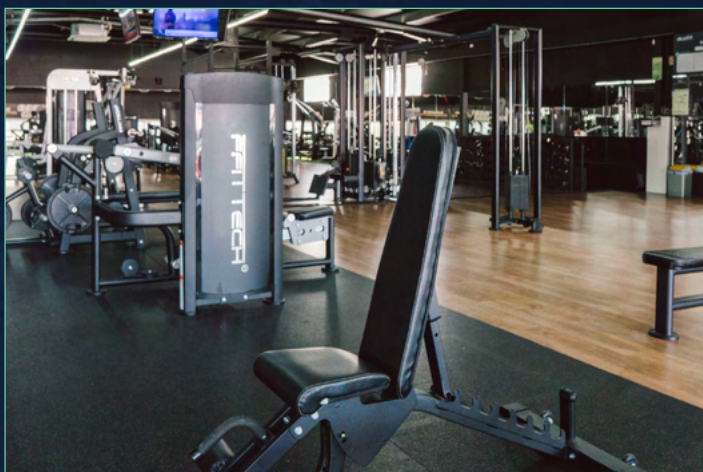
Marca de qualidade LNEC

ISO 9001 Sistemas de Gestão da Qualidade

ISO 45001 Segurança e Saúde no Trabalho

ISO 14001 Gestão Ambiental

akuafit



- AVALIAÇÕES FÍSICAS INCLUIDAS E ILIMITADAS
- CONSULTAS NUTRIÇÃO INCLUIDAS E ILIMITADAS
- SAUNA E BANHO TURCO GRATUITO
- + DE 200 LUGARES ESTACIONAMENTO GRATUITOS
- + 140 AULAS GRUPO SEMANAIS
- AULAS KIDS - BALLET / KARATÉ / KRAV MAGA / KICKBOXING / DANCE KIDS / NATAÇÃO

- TOALHA DE TREINO GRATUITA
- SALA MUSCULAÇÃO COM + DE 700 M2 DE TREINO
- PISCINA
- SPA (CURAE)
- TREINO PERSONALIZADO
- 4 ESTUDIOS AULAS GRUPO
- ELETROESTIMULAÇÃO

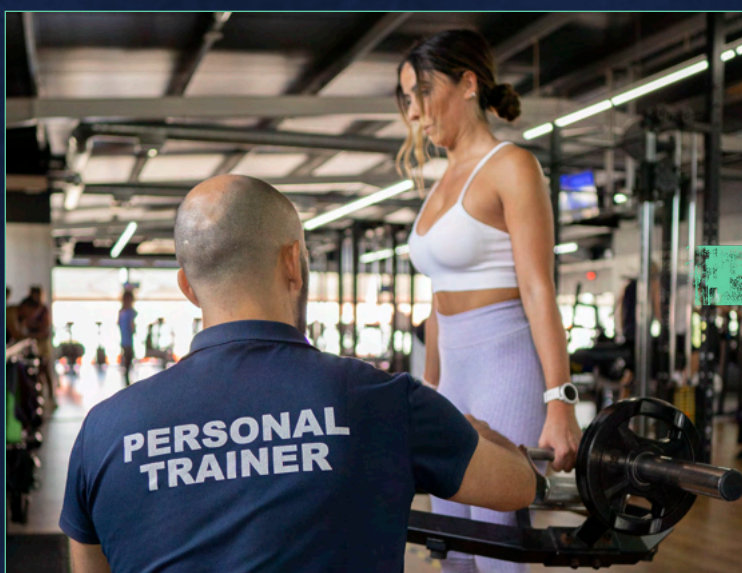


ELETROESTIMULAÇÃO

Aumenta a força muscular e tonifica os músculos;
Trabalha 100% fibra muscular
Os treinos são de 30 minutos

PISCINA

Hidroginástica
Natação Bébes
Natação Crianças
Natação Adultos
Akuapilates
Hidroterapia
Hidrobike

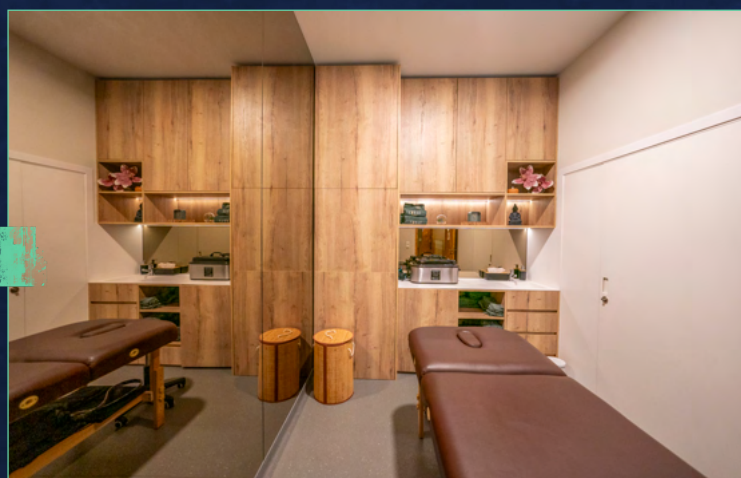


TREINO PERSONALIZADO

Temos zonas disponíveis exclusivas para os clientes que tem Treino Personalizado. Consegue com este acompanhamento atingir os objetivos de forma mais eficaz

CURAE/SPA

Relaxe no nosso Banho-Turco, Sauna, Jacuzzi, Fisioterapia, Massagens terapêuticas, Massagens relaxamento, Massagens pedras quentes e aproveite os nossos tratamentos.



BALNEÁRIOS MODERNIZADOS

akuafit

Lugar do Pinheiro, Pav. D3 Sequeira
4705-629 Braga
929 043 915
geral@akuafit.pt
www.akuafit.pt

Siga-nos



JOÃO RODRIGUES TOMA POSSE COMO PRESIDENTE DA CÂMARA DE BRAGA

Texto: Ricardo Moura



E stá encontrado o sucessor de Ricardo Rio à frente do destino da Câmara Municipal de Braga. Chama-se João Rodrigues, 38 anos, homem que liderou a coligação 'Juntos por Braga' (PSD/CDS). Um triunfo, por menos de 300 votos, que vai obrigar a negociações com uma oposição muito alargada. A cerimónia de instalação dos órgãos municipais foi realizada no Teatro Circo.

O jovem João Rodrigues é o novo dono da cadeira da presidência da Câmara Municipal de Braga o que significa que a capital do Minho vai iniciar um novo ciclo autárquico, finda a era Ricardo Rio.

Assim sendo, o novo líder, eleito pela coligação "Juntos por Braga" (PSD/CDS), passa a ter a companhia do já designado vice-presidente, Altino Bessa, e Hortense Santos. A coligação mantém a liderança, porém não reúne votos suficientes para aprovar medidas sem negociar.

OPOSIÇÃO VARIADA

O novo executivo fica distribuído por várias forças políticas. A oposição conta com Pedro Sousa, Catarina Miranda e Martinha Rocha, da coligação "Somos Braga" (PS/PAN). Junta-se o movimento independente "Amar e Servir Braga", com Ricardo Silva, Mário Meireles e Marta Mendes. O Chega entra com Filipe Aguiar e a Iniciativa Liberal com Rui Rocha. Face a este cenário, temos pela frente um mandato que vai obrigar a entendimentos, acordos pontuais e maior abertura ao diálogo. Para

aprovar propostas, a maioria liderada por João Rodrigues terá de negociar com pelo menos um dos grupos da oposição, algo que promete marcar o ritmo político na autarquia durante os próximos quatro anos.

PACTO DE VERDADE

No discurso de tomada de posse, João Rodrigues assumiu governar Braga com "ambição, humildade, rigor e disciplina". "Não vim ocupar o poder, vim para me ocupar das pessoas", sublinhou o autarca que assumiu que o seu primeiro compromisso é "estabelecer um pacto de verdade com cada um dos bracarenses". Nessa linha, acrescentou: "tomei posse como presidente de todos os bracarenses, sem exceção. Dos que votaram em mim e dos que não, de quem vive no centro e de quem vive longe da Praça do Município, de quem me aplaude e de quem de mim possa desconfiar".

ABERTO AO DIÁLOGO

João Rodrigues garantiu estar "aberto a dar pelouros, desde que haja empenhamento comum". Sobre a distribuição futura de pelouros realça que provavelmente ficará com o do Urbanismo - que geriu no mandato anterior - e acentuou que a primeira prioridade será a aprovação do novo Plano Diretor Municipal. "Vamos ter mais 30% de terrenos disponíveis, quer para construção de habitações, quer para a indústria e somos o único município do país que conseguiu este aumento de capacidade".



Adiantou que as outras prioridades são as da construção de casas, mas com qualidade garantida, e a questão da mobilidade com a conclusão da Variante do Cávado e de uma nova a ligar a zona do E.Leclerc à Variante do Fojo. “Temos de tirar da cidade os carros, porque 50% do atravessamento destina-se a outros concelhos”, sublinhou.

RICARDO RIO E MESQUITA MACHADO RECEBEM CHAVE DE HONRA DA CIDADE

Já perto do final da oratória, João Rodrigues anunciou que irá propor ao executivo a atribuição da ‘chave de honra da cidade’ aos seus dois antecessores no cargo, Francisco Mesquita Machado e Ricardo Rio.

O novo líder da autarquia de Braga disse que estamos perante “dois homens que marcaram de forma singular” o percurso coletivo de Braga. “Dois homens diferentes, de tempos e estilos diferentes. Dois homens que tiveram visões por vezes opostas sobre Braga, mas que dedicaram, um e outro, muitos anos das suas vidas, das suas e das suas famílias, à mesma causa de servir a nossa cidade”.

FERNANDO ALEXANDRE NOVO PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL

Na mesma sessão foi eleito Fernando Alexandre, atual Ministro da Educação, como presidente da Assembleia Municipal. Tomaram ainda posse os restantes membros deste órgão, num momento que simboliza o arranque formal do mandato e o compromisso com a participação cívica e a gestão pública local.

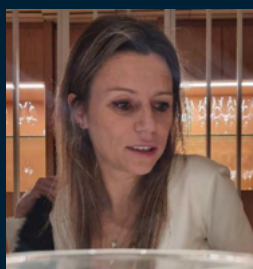
ANTÓNIO BRAGA – PRIMEIRA BAIXA

O cabeça de lista da coligação PS/PAN à Câmara de Braga, António Braga, anunciou que não vai assumir o cargo de vereador no executivo liderado POR João Rodrigues.

Apesar da derrota ter sido por números curtos, Braga justificou a decisão nestes termos: “Depois de analisar o quadro político que se abre, decidi não integrar o executivo municipal. Confio que os eleitos pela lista Somos Braga (PS/PAN) representarão o compromisso assumido para com os bracarenses, de acordo com o programa sufragado”. Na nota enviada à imprensa, António Braga felicita o novo presidente da Câmara Municipal de Braga, os vereadores eleitos e a Assembleia Municipal.



THE WINER'S CIRCLE



Sara Baptista
Enóloga
+351 918 548 538

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

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

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

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

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

Já reparou como ambos se entrelaçam?

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

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

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

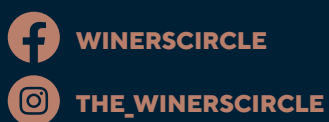
Organizamos eventos na loja, promovemos encontros com produtores, formações e provas para curiosos e apaixonados. E agora, com a nossa loja online renovada, fazemos chegar os melhores vinhos a todos os cantos de Portugal e do mundo.

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

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



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



De São Vicente para a Time Square

FOTOGRAFIA DE CARLOS TEIXEIRA LEVOU O MINHO AO MUNDO

Texto: Patrícia Sousa

Do pátio da Torre de São Vicente aos ecrãs gigantes de Times Square, um salto de fé, fogo e tradição. A lente de Carlos Teixeira captou um instante tão bracarense quanto universal — o gesto de saltar a fogueira. O fotógrafo bracarense clicou, e o Minho ganhou bilhete para Manhattan. Um retrato do Minho que atravessou o Atlântico sem perder o cheiro a castanha e brasas. Braga aterrou em Times Square — e levou consigo o cheiro da fogueira, o riso do povo e o estalar das brasas.

Entre néons e arranha-céus, uma fogueira acendeu-se no coração de Nova Iorque. Por alguns segundos, Times Square cheirou a castanha assada, ouviu o eco de uma concertina imaginária e sentiu o calor do Minho. Tudo graças a uma fotografia de Carlos Teixeira, o bracarense que transformou um salto de fé em símbolo de cultura viva.

A imagem — um casal a saltar a fogueira no pátio da Torre de São Vicente, durante o magusto da Rusga de São Vicente — foi escolhida para integrar uma mostra internacional promovida pela EarthCam, que projeta no ecrã gigante da praça nova-iorquina fragmentos de vida de todo o mundo. Entre anúncios luminosos e multidões apressadas, o lume de Braga brilhou como se o tempo tivesse parado.

“É uma emoção enorme ver uma tradição tão nossa ali, no meio daquela luz toda”, confessa Carlos Teixeira. O convite chegou de “forma inesperada”, através de uma revista de Bruxelas que acompanha o seu trabalho. Um simples clique abriu-lhe as portas de Manhattan — e levou o Minho consigo. “Recebi uma mensagem no Instagram, de uma revista de Bruxelas que gosto muito. Disseram que acompanhavam o meu trabalho e convidaram-me para participar, ao lado de fotógrafos internacionais. Claro que disse logo que sim. Foi uma emoção enorme”, recorda.

Na fotografia, há movimento, cumplicidade e uma alegria antiga. O salto sobre o fogo é mais do que um gesto: é uma herança transmitida de geração em geração, onde o medo se transforma em festa.

A Rusga de São Vicente mantém viva essa chama. Todos os anos, recria o magusto à moda antiga, com trajes, música, castanhas espalhadas e gargalhadas que se misturam ao fumo. É ali, entre brasas e memória, que o fotógrafo encontrou o que mais o move — o humano, o coletivo, o instante que resiste.

Esse instante atravessou o oceano e pousou no ecrã mais famoso do planeta. De Braga a Manhattan, do som das concertinas ao ruído dos táxis amarelos, a imagem atravessou o Atlântico para lembrar que a cultura não tem fronteiras. Entre as luzes intermi-

tentes da Times Square, um pedaço de Portugal brilhou por alguns segundos — o tempo suficiente para acender a curiosidade de quem passou e, talvez, despertar um sorriso. E assim, entre o fogo e o ecrã, o antigo e o moderno, Braga saltou — mais uma vez — por cima do tempo e do mundo.

“A Calçada Portuguesa e Outras Calçadas de Braga” patente na Fonte do Ídolo

Resultante da 22.ª edição do Concurso Municipal de Fotografia, a exposição ‘A Calçada Portuguesa e Outras Calçadas de Braga’ foi inaugurada na Fonte do Ídolo.

Esta exposição presta homenagem a este património identitário e à candidatura da arte da calçada portuguesa a Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Promovido pelo Município de Braga, em parceria com os TUB e a Koy Lab, esta edição do concurso contou com 50 participantes distribuídos por duas categorias: máquinas descartáveis e rolos fotográficos em máquinas próprias.

Na inauguração da exposição foram entregues os prémios aos vencedores. Na categoria ‘máquinas descartáveis’ o vencedor foi Carlos Júlio da Costa Teixeira e na categoria ‘rolos fotográficos’ a distinção foi atribuída a José Rui Moreira Serra Guimarães. Já as menções honrosas foram entregues a Ana Maria Miranda Ferreira de Sousa e João Paulo Mendes de Oliveira.



Fim de Semana gastronômico

“Vila Verde, Capital do Pica no Chão”

28/29/30
novembro|2025

13ª Mostra
Doces e Sabores da Nossa Terra

Arroz de pica no chão

Pudim abade de priscos

Vinhos verdes da região



organização



apoio





A FLOR DO SAL

RESTAURANTE

JANTAR DE NATAL NA FLOR DO SAL

A Flor do Sal está a celebrar 17 anos de história, sabor e tradição!

Nesta época tão especial, convidamo-lo(a) a juntar-se a nós para os jantares de Natal, onde a qualidade e a dedicação de sempre estarão presentes em cada prato.

Não deixe de nos escolher para celebrar com a sua família, amigos ou equipa, com a ementa e o carinho que sempre nos caracterizaram.

Faça já a sua reserva e viva connosco o verdadeiro espírito natalício!



A FLOR
DO SAL

RESTAURANTE



restauranteaflordosal

Rua do Rio, 79 · 4700-736 Palmeira · Braga
253 692 513 | 916 637 947
aflordosal@gmail.com

Dr. Sousa Basto, dermatologista

A PELE EM MOVIMENTO: O MÉDICO QUE TROUXE A DERMATOLOGIA PARA O DESPORTO

Texto: Priscila Ferreira e Pedro Sousa Basto Foto: Francisco Pereira

Durante décadas, a dermatologia foi vista como uma especialidade discreta, confinada aos consultórios e laboratórios. Mas um dermatologista português decidiu trazê-la para a linha da frente do desporto. Artur Sousa Basto, médico, professor e antigo diretor do Serviço de Dermatologia do Hospital de São Marcos, em Braga, deixou uma marca profunda na formação e na prática dermatológica no Norte do país.



O seu livro Dermatologia Desportiva nasce de décadas de atividade clínica e de observação direta da pele de quem treina e compete. Trata-se de uma obra pioneira que vem preencher um vazio evidente na literatura médica portuguesa.

A prática desportiva, escreve Sousa Basto, é “uma das mais maravilhosas formas de comunicação entre os homens e com a natureza que os rodeia”, mas é igualmente um cenário fértil para agressões físicas, químicas e biológicas sobre a pele, o maior órgão do corpo humano. O propósito central do livro é “dar a conhecer as dermatoses mais frequentes relacionadas com a prática desportiva” e reforçar a importância da prevenção, imprescindível numa área onde pequenas lesões ignoradas podem comprometer épocas competitivas inteiras.

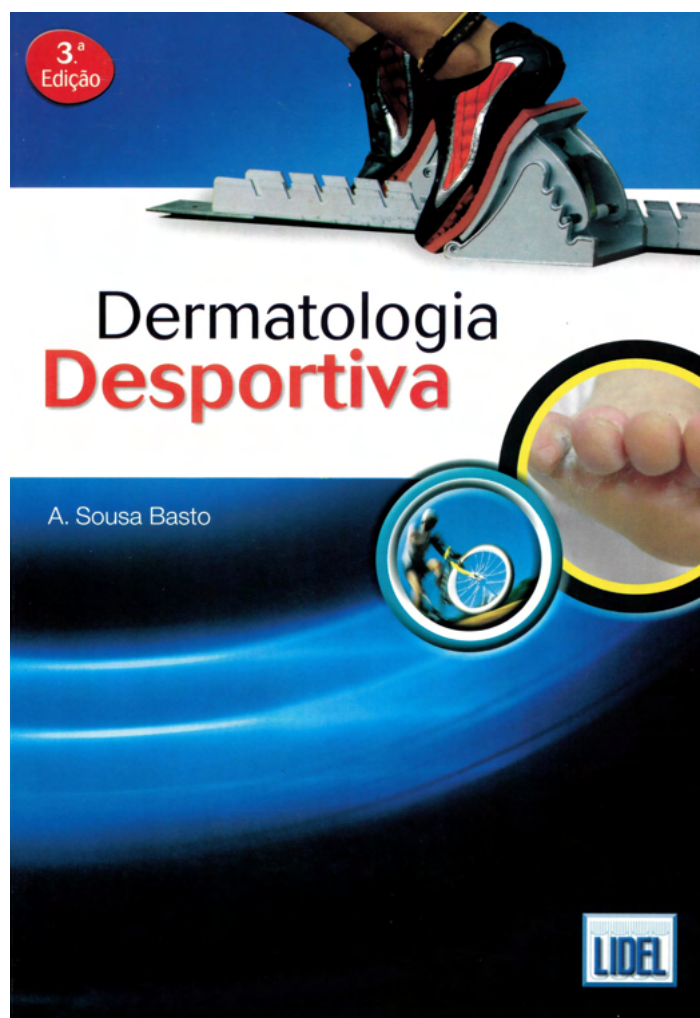
A obra demonstra como o desporto, apesar dos seus benefícios, expõe a pele a agressões constantes: sol, frio, humidade, suor, fricção, contacto com equipamentos e riscos infecciosos. A pele, “órgão fronteira” entre o corpo e o ambiente, reage a cada estímulo, e muitos atletas convivem em silêncio com problemas evitáveis. As descrições clínicas, precisas e detalhadas, evidenciam a profundidade da análise e um dos grandes méritos do livro: transformar vivências comuns no terreno em conhecimento científico útil.

Sousa Basto sublinha que o desporto pode ser terapêutico para algumas dermatoses, mas adverte também para o reverso da medalha: “algumas dermatoses limitam ou mesmo contra-indicam a prática de certas modalidades desportivas”.

Um dos capítulos mais marcantes é dedicado ao “Atleta” – não ao seu desempenho, mas aos seus limites físicos, psicológicos e dermatológicos. O médico recorda-nos que a pele “é como que uma extensão do sistema nervoso central”, profundamente influenciada pelo stress, pela ansiedade e por variações hormonais. É uma dimensão humana, vulnerável, raramente abordada nas ciências do desporto.

Dermatologia Desportiva não se dirige apenas a dermatologistas. O livro é pedagógico, inovador e cultural, criando pontes entre a dermatologia e o universo desportivo.

No essencial, a obra mostra que a pele, tantas vezes esquecida, também compete. Responde ao stress, ao clima, ao esforço, à fricção, ao equipamento, às emoções. Protege, sofre e adapta-se. Compreendê-la é decisivo para garantir saúde, rendimento e longevidade no desporto. Enfim, cuidar da pele é cuidar do atleta.



Obra à venda na Editora LIDEL

Happy
New year
2026
RÉVEILLON

SALA CHAMPAGNE
COCKTAIL DE BOAS - VINDAS

ENTRADAS

FOLHADO DE QUEIJO BRIE COM COMPOTA
MISTO DE MARISCO
(SAPATEIRA, MEXILHÃO, GAMBAS)
GAMBAS PANADAS COM MOLHO AGRIDOCE
COGUMELOS RECHEADOS

PRATOS

2 TIGRES GRELHADOS COM ARROZ FRITO
E
TACO DE LOMBO COM FITA DE BACON E
BATATA PALHA

SALA DAS JAPONEIRAS
APÓS A MEIA-NOITE

ANIMAÇÃO COM DJ

MESA SELF-SERVICE
DOCES E FRUTAS LAMIÑADAS
QUEIJOS E COMPOTAS
FRUTOS SECOS

SOBREMESA

PUDIM ABADE DE PRISCOS
BOLO 3 CHOCOLATES

BEBIDAS

ÁGUA MINERAL
CERVEJA
REFRIGERANTES
VERDE BRANCO
MADURO VALLADO BRANCO E TINTO
ESPUMANTE TOJEIRA

MEIA-NOITE

ESPUMANTE E UVAS PASSAS

BAR ABERTO

GIN, VODKA, WHISKY, ESPUMANTE
VINHO BRANCO E TINTO
VINHO DO PORTO
LICOR BEIRÃO

150€
/PESSOA

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



SPLIT-DALMÁCIA: ONDE HISTÓRIA ANTIGA ENCONTRA O AZUL DO ADRIÁTICO

S

plit é uma cidade que pulsa entre muralhas romanas e águas cristalinas. No coração da costa da Dalmácia, esta pérola croata é vibrante, histórica e envolvente. Aqui, o passado do Império Romano vive lado a lado com uma vida urbana animada, praias encantadoras e um mar de ilhas à espera de serem descobertas.

Como Chegar: Rumo ao Paraíso Adriático

O Aeroporto de Split (SPU) recebe voos diretos e low-cost a partir de várias cidades europeias — incluindo o Porto, com a Ryanair em épocas sazonais. O centro histórico está a cerca de 30 minutos do aeroporto, com táxis, shuttles ou autocarros disponíveis. Chegando à cidade, tudo se faz a pé ou com deslocações curtas de barco, ferry ou bicicleta.

Onde Ficar: Entre Muralhas Romanas e Vista para o Mar

Em Split, pode-se escolher entre hotéis históricos dentro do Palácio de Diocleciano, apartamentos modernos com vista para o porto ou acomodações mais descontraídas no bairro de Varoš. Para quem procura charme, história e boa localização, o centro antigo é a melhor aposta.

Sabores da Dalmácia: Uma Cozinha com Alma Mediterrânea

A gastronomia croata mistura tradição mediterrânea com influências eslavas e balcânicas. Frescura, simplicidade e sabor definem os pratos.

- Peka – Carne ou polvo cozido lentamente sob tampa de ferro com legumes e ervas.
- Gregada – Guisado de peixe típico da costa dalmata.
- Soparnik – Folhado tradicional recheado com acelga, azeite e alho.

- Vinhos e azeites locais – Leves e aromáticos, produzidos em colinas próximas ao mar.

Onde Comer: Sugestões Para Todos os Orçamentos

Opções económicas (caseiras e deliciosas):

- Villa Spiza – Pequeno, local e com pratos do dia autênticos. Refeições simples e frescas com ambiente acolhedor.
- Konoba Fetivi – Popular entre os locais, com ótimo peixe grelhado, massas e preços justos.

Restaurantes de topo (experiências memoráveis):

- Zoi – Alta gastronomia junto às muralhas do Palácio, com vista para o mar e cozinha criativa mediterrânica.
- Dvor – Restaurante elegante à beira-mar, ideal para jantares românticos com pratos sofisticados e excelente carta de vinhos.

O Melhor de Split: Património, Praias e Atmosfera Única

- Palácio de Diocleciano – Património Mundial da UNESCO, este “palácio-cidade” é um labirinto de ruas vivas com bares, lojas, catedrais e cafés.
- Riva – O calçadão junto ao mar, perfeito para passeios ao pôr do sol e observar o movimento local.
- Colina Marjan – O “parque dos locais”, com trilhos, vistas panorâmicas e pequenas enseadas perfeitas para banhos de mar.
- Praia Bačvice – Conhecida pelo seu areal e pela tradicional modalidade “picigin” (jogo típico croata na água).



Marta Vieira



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

Dupla certificação e novos caminhos para adultos em Braga

EPB ABRE INSCRIÇÕES PARA CURSOS EFA

Texto: **Patrícia Sousa**

Num tempo em que recomeçar é um ato de coragem, a Escola Profissional de Braga (EPB) abre as portas a quem quer reinventar o seu futuro. Os novos Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) convidam adultos a regressar à sala de aula — não por obrigação, mas por escolha. Com horários flexíveis, dupla certificação e aprendizagem prática, a EPB transforma a formação em oportunidade. Porque nunca é tarde para estudar. E muito menos para mudar de vida.

A Escola Profissional de Braga (EPB) abriu as inscrições para os Cursos EFA, uma oportunidade única para maiores de 18 anos que desejam concluir o ensino secundário e, simultaneamente, adquirir uma qualificação profissional. Esta formação flexível e focada na requalificação profissional pretende responder às exigências do mercado de trabalho e às aspirações de quem procura recomeçar.

Com horários adaptados à vida adulta e uma forte componente prática, esta iniciativa representa um passo decisivo para quem quer regressar à escola, sem deixar de lado a carreira ou a família.

Atenta à necessidade crescente de reconversão profissional e atualização de competências, a EPB disponibiliza dois percursos formativos de elevado impacto:

Técnico/a Auxiliar de Saúde, orientado para quem pretende integrar o setor da saúde e dos cuidados pessoais, com formação direcionada para o acompanhamento direto de utentes e apoio em diferentes unidades; e Técnico/a de Design de Comunicação Gráfica, destinado a perfis criativos que ambicionam trabalhar nas áreas do design, publicidade e comunicação visual, combinando técnica, arte e novas tecnologias.

Ambos os cursos conferem dupla certificação — académica e profissional —, permitindo aos formandos concluir o ensino secundário e obter uma qualificação profissional.

A grande aposta da EPB reside no seu modelo de ensino flexível, em regime pós-laboral, em modelo blended, que combina aulas presenciais e online. Esta estrutura foi pensada para quem trabalha ou tem responsabilidades familiares, possibilitando um percurso formativo mais equilibrado e acessível.

Além disso, os formandos beneficiam de apoios sociais, como bolsa de formação, subsídios de alimentação, transporte e acolhimento, garantindo igualdade de oportunidades e incentivando a participação de todos.

Os cursos EFA da EPB destacam-se ainda pela forte ligação ao tecido empresarial local e nacional, assegurando formação em contexto real de trabalho (estágios práticos). Esta articulação com empresas e instituições permite uma transição mais fluida entre a aprendizagem e o emprego, aproximando a escola do mercado e valorizando o capital humano da região de Braga.

Para a direção da Escola Profissional de Braga, esta oferta representa mais do que uma formação — é uma segunda oportunidade. A instituição acredita que o investimento na educação de adultos é um motor de desenvolvimento social e económico, permitindo que cada pessoa reencontre o seu caminho e valorize o seu talento.

Com 36 anos de experiência no ensino profissional, cerca de 500 alunos e uma equipa docente e técnica altamente envolvida, a EPB consolidou-se como referência na formação prática e inovadora.

A sua cultura de proximidade, rigor e exigência continua a marcar gerações e a afirmar a escola como um espaço de crescimento, inclusão e excelência educativa.

As inscrições para o ano letivo 2025/2026 já estão abertas e podem ser realizadas online, através do site oficial da EPB.

Mais do que um regresso à escola, trata-se de um recomeço com propósito — uma ponte entre o passado e o futuro profissional dos adultos que escolhem voltar a aprender.



Brent a car

Trust & Go

ESTAMOS A COMEMORAR O 25º ANIVERSÁRIO

Fundada no ano 2000, em Braga, a **B RENT-A-CAR** é hoje uma das empresas de aluguer de automóveis mais conceituadas da região. Com mais de duas décadas de experiência no setor, a empresa tem vindo a afirmar-se pela qualidade do serviço, pela confiança dos seus clientes e pela constante inovação na gestão da sua frota.

Sob a liderança do seu CEO, José Leite, um profissional experiente e visionário, a **B RENT-A-CAR** tem consolidado a sua posição como uma referência no mercado, apostando num atendimento personalizado e numa vasta gama de veículos adaptados a todas as preferências e necessidades — desde automóveis compactos e económicos até modelos premium e familiares.

O lema “Escolhe o teu destino, nós tratamos do resto” traduz na perfeição o compromisso da empresa: proporcionar aos clientes uma experiência simples, cómoda e segura, em qualquer viagem.

Na **B RENT-A-CAR**, a estrada é apenas o começo de uma excelente experiência ao volante.



Entregas
fim de semana
e feriados
964 600 867

O seu Rent-a-Car de Confiança



RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com
geral@b-rentacar.com



BRAGA
Rua D. Pedro V,
Nº111 R/C
4710-374 Braga
Tel: 253 221 306
(chamadas p/ rede fixa nacional)

GUIMARÃES
Av. D. João IV,
Nº1660
4810-531 Guimarães
Tel: 253 415 701
(chamadas p/ rede fixa nacional)

A apresentação teve lugar na Livraria Centésima Página

LUÍS AGUIAR-CONRARIA DEFENDE A “ESCOLA PÚBLICA” NA OBRA ‘FIDALGUIA SEM MAQUIA’

TEXTO: Marta Amaral Caldeira

Fidalguia sem Maquia’ intitula a nova obra de Luís Aguiar-Conraria, professor e presidente da Escola de Economia, Gestão e Ciência Política da Universidade do Minho (UMi-nho). O livro, apresentado pelo ainda então reitor da UMi-nho, Rui Vieira de Castro, na Livraria Centésima Página, reúne um conjunto de crónicas do autor publicadas no *Expresso* e no *Observador* e conta com o prefácio da jornalista Fernanda Cândia, sob a chancela da editora Relógio d’Água.

Rui Vieira de Castro, que aproveitou para tecer uma crítica à “proliferação descontrolada” de opiniões que hoje ocorre nos media, fez as honras da casa e teve a seu cargo a apresentação da nova obra assinada por Luís Aguiar-Conraria, destacando-a pela sua “abordagem original, inteligente e informada sobre os temas que pretende discutir e com ângulos, por vezes, inesperados, de onde sobressai um compromisso com determinadas causas”. O tom humorístico é uma constante, com a ironia e, por vezes, o sarcasmo a pautar o texto como chamada de atenção do leitor, que é constantemente interpelado.

Entre os inúmeros temas reunidos na obra ‘Fidalguia sem Maquia’, destaca-se para a particular incidência nas questões relacionadas com o Ensino, Economia e Política, com os dois últimos capítulos dedicados à ‘guerra dos sexos’ e aos tribunais.

Assumindo a *Escola Pública* como motivo principal de vida e de trabalho, Luís Aguiar-Conraria confessou-se “uma pessoa de causas”. “Para mim há duas causas que procuro que passem em grande parte dos textos que escrevo: uma é que sou uma pessoa de esquerda, independentemente do que achem, e a pessoa de esquerda é alguém que quer reduzir as de-

sigualdades e defender políticas ativas para combater as desigualdades e a minha causa principal é a defesa da escola pública. É por isso que este é o primeiro tema deste livro e é também por isso que lhe dedico tantas páginas. A outra causa é a do conhecimento científico, que, especialmente quando é recente, tem de ser temperado com bom senso”.

“Eu não sou um liberal por convicção. Sou um eficientista de esquerda. Defendo muito a eficiência, ou seja, a causa económica. O ser liberal é a consequência e a teoria aponta para aí, pelo menos a forma como eu a leio”, frisou Luís Aguiar-Conraria na apresentação do seu mais recente livro publicado, que teve lugar recentemente na Livraria Centésima Página. “A minha causa principal é ver a escola, de facto, como elevador social e esse é o ponto onde eu mais vacilo no meu liberalismo”.

Aos presentes na apresentação da obra, o autor contou que começou a escrever há vários anos em blogues “por saudades” e, de repente, deparou-se com muitas pessoas a quererem saber do que escrevia. Açou que devia ir por aí. E o caminho na escrita tem-se feito por gosto e também por necessidade de intervir social e publicamente.

OBRAS

Entre as obras que já deram à estampa, Luís Aguiar-Conraria é, juntamente com Fernando Alexandre e Pedro Bação, co-autor de ‘Crise e Castigo e o Dia Seguinte: os Desequilíbrios e o Resgate da Economia Portuguesa’, prefaciado por José Manuel Durão Barroso, entre outros títulos como ‘Poupança e Financiamento da Economia Portuguesa’ (com os mesmos co-autores) e tem publicada obra própria como ‘A Culpa vive Solteira: o Olhar de um Economista sobre Portugal, a Desigualdade, a Pandemia e o Quotidiano’.





 **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



MUSEU DA IMAGEM DE 'CARA LAVADA'

TEXTO: Ricardo Moura

A Câmara Municipal de Braga realizou uma forte intervenção no 'Museu da Imagem' por um valor que ultrapassou os 500 mil euros. A reabilitação veio modernizar as infraestruturas do edifício, reforçando a sua funcionalidade e conforto para público e profissionais numa cerimónia que contou com a presença do ainda presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio.

Braga passa a dispor de um moderno equipamento com a reabilitação do 'Museu da Imagem', inscrito num conjunto edificado composto por uma casa do século XIX e pela Torre de Menagem da antiga muralha medieval (século XIV). Um espaço cultural singular no panorama nacional, dedicado à fotografia e ao vídeo. A empreitada compreendeu: restauro das caixilharias originais em madeira e ferro, com reforço de proteção e durabilidade; tratamento e renovação das fachadas e pavimentos; melhoria das condições de acessibilidade, circulação e conforto térmico; tratamento especializado dos elementos em granito, eliminando infiltrações e patologias associadas à humidade; renovação de coberturas, tetos e sistemas técnicos essenciais ao funcionamento do museu e melhoria de espaços técnicos e de arquivo, reforçando a conservação do acervo.

DEVOLUÇÃO DA DIGNIDADE

Ricardo Rio referiu que "esta intervenção devolve ao 'Museu da Imagem' a dignidade que lhe é devida, permitindo acolher o público com mais conforto e reforçando a sua missão de divulgar a arte fotográfica. Ao cuidarmos do nosso património, projetamos Braga para o futuro." Após a conclusão da empreitada, o 'Museu da Imagem' encontra-se já a desenvolver uma nova fase de programação, com exposições, visitas e iniciativas dirigidas tanto à comunidade local como a visitantes nacionais e internacionais.



REABILITAÇÃO DA ESCOLA DE SEQUEIRA

O ainda presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, inaugurou as obras de requalificação da Escola de Sequeira, numa intervenção global de cerca de 550.000,00€, reforçando o compromisso municipal com a melhoria contínua das condições educativas e da segurança das crianças do concelho.

A escola, composta por um edifício centenário e um corpo mais recente, apresentava diversas patologias estruturais e necessidades funcionais há muito identificadas. A intervenção agora concluída permitiu recuperar integralmente o edifício mais antigo, até aqui sem qualquer reabilitação de fundo, devolvendo-lhe qualidade espacial e maior conforto térmico, acústico e visual. O espaço exterior foi igualmente alvo de uma profunda modernização, através da substituição do pavimento por betão poroso, evitando empoçamentos, e da criação de áreas diversificadas de jogo e permanência, incluindo minipista, campo de futebol e nichos de estar. Foi ainda construída uma nova pala de abrigo junto à entrada, melhorando as condições de chegada e saída de alunos e encarregados de educação.

Ricardo Rio, destacou que "esta era uma obra há muito necessária, sobretudo numa freguesia que está em plena expansão, onde o nú-



mero de famílias e de crianças tem vindo a crescer." Sublinhou ainda que "o investimento agora concretizado garante que todas as crianças tenham acesso a espaços seguros, modernos e estimulantes, capazes de acompanhar as exigências do ensino contemporâneo."

MD®
máquinas e equipamentos

60
anos

MATERIAL PROFISSIONAL

MD - Mais de 50 Anos com a Região

Fundada em 1965, em Padim da Graça (Braga), a Manuel Duarte Domingues & Filhos, Lda (MD) é um nome consolidado no mercado de máquinas e equipamentos industriais, destacando-se pela qualidade, inovação e confiança.

Especialista na comercialização de máquinas e equipamentos industriais, a MD oferece soluções completas para a construção civil e carpintarias.

A empresa também é referência na venda de equipamentos usados, um mercado em franca expansão.

Com mais de 3.500 m² de área coberta e uma equipa altamente especializada, a MD assegura a entrega de soluções personalizadas para empresas e projetos industriais, tanto nacionais quanto internacionais.

Com mais de meio século de história, a MD continua ao lado de seus clientes, sempre com o compromisso de garantir a melhor qualidade e um atendimento de excelência.

Manuel Duarte Domingues & Filhos, Lda.

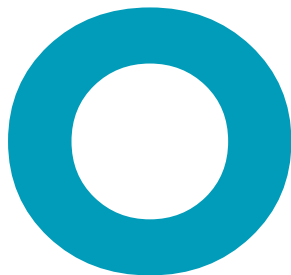
Rua Quinta do Carreiro - Frossos
4700-154 Braga
253 607 410
www.md-domingues.pt
geral@md-domingues.pt
comercial@md-domingues.pt



md.domingues.braga



CUIDAR DA VISÃO É CUIDAR DA QUALIDADE DE VIDA



Oftalmologista, Dr. Nuno Lopes, sublinha a importância do diagnóstico precoce do glaucoma e da catarata e destaca os avanços tecnológicos que permitem preservar a visão. Entre a prevenção e a cirurgia, o especialista recorda que consultas regulares são a chave para manter a saúde ocular ao longo da vida.

O que o levou a escolher a Oftalmologia?

Sempre me fascinou a possibilidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas. A oftalmologia cativou-me pela precisão e pela forte componente tecnológica, desde o diagnóstico ao tratamento.

Quais os marcos mais importantes da sua carreira?

Destaco a aprovação no European Board of Ophthalmology em 2010, sendo o segundo português a fazê-lo, e a colaboração na organização do serviço de Oftalmologia do Hospital de Braga. Gosto muito de ensinar e procuro transmitir esse gosto no dia a dia.

As suas áreas de diferenciação incluem o glaucoma e a cirurgia de catarata. Pode explicar em que consistem?

O glaucoma é uma doença crónica e silenciosa do nervo ótico que pode levar à perda de visão. A catarata é a turvação do cristalino, causando visão desfocada. A catarata tem solução cirúrgica, já o glaucoma exige acompanhamento vitalício.

Quais os sinais de alerta?

Visão turva e sensibilidade à luz podem indicar catarata. O glaucoma, na maioria dos casos, não dá sintomas. Só em situações agudas pode provocar dor ocular intensa, perda súbita de visão, náuseas e vômitos.

O que pode esperar um doente numa primeira consulta?

Um olhar atento e empático, e uma avaliação rigorosa que permita definir um plano conjunto para proteger a visão.



Quais os maiores desafios nestas patologias?

No glaucoma, o diagnóstico precoce e a monitorização contínua são essenciais, pois o dano é irreversível. Na catarata, o desafio é acompanhar a evolução tecnológica para oferecer maior independência visual aos pacientes.

Como garantir diagnóstico precoce?

Com consultas regulares num especialista de confiança, em locais com meios adequados de diagnóstico.

Que avanços mais recentes considera promissoras?

A inteligência artificial já ajuda no diagnóstico e otimização de tarefas. Acredito que, tal como a cirurgia robótica, poderá acrescentar eficiência aos cuidados médicos.

Que mensagem deixa aos leitores da SIM?

Cuidem da vossa visão como cuidam do resto da saúde. Consultem regularmente o oftalmologista: a prevenção é sempre o melhor tratamento.



Dr. Nuno Lopes

(cédula no 43778)
<https://oftaline.pt/corpo-clinico/dr-nuno-lopes/>



**21, 22 e 23
NOVEMBRO
2025**



SALÃO MOBILIDADE

AUTO MOTO BIKE ELETRIC

EXPOSIÇÃO, EXPERIÊNCIAS E CONFERÊNCIAS

EVITE FILAS
**COMPRA
AQUI**

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



Organização



Parceiro Mobilidade



Parceiro Tecnológico



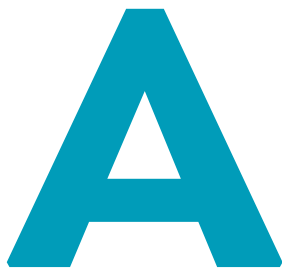
Parceiros



Media Partners



ANEMIA



anemia é uma condição clínica em que a concentração de hemoglobina, no sangue, está abaixo do normal, reduzindo a capacidade de transporte de oxigénio aos tecidos e órgãos. Os sintomas incluem fadiga, palidez, falta de energia, tonturas e intolerância ao esforço. A anemia não é uma doença isolada, mas um sinal de desequilíbrio orgânico — défice nutricional, perda de sangue, doença crónica ou problema de absorção, entre outros.

Em Portugal, estima-se que cerca de 20% dos adultos sofram de anemia e 32% apresentem défice de ferro, segundo o Anemia Working Group Portugal (AWGP). As mulheres em idade fértil e grávidas são os grupos mais afetados.

PRINCIPAIS TIPOS DE ANEMIA

1. Anemia ferropénica – causada por ingestão ou absorção insuficiente de ferro, perdas sanguíneas ou aumento das necessidades (gravidez, crescimento).

2. Anemia megaloblástica – resulta da falta de vitamina B12 ou ácido fólico, essenciais para a formação normal dos glóbulos vermelhos.

3. Anemia por doença crónica – associada a inflamações, insuficiência renal, neoplasias (cancros) ou doenças autoimunes, exigindo abordagem médica mais complexa.

ESPECIALIDADES MÉDICAS E RECOMENDAÇÕES NACIONAIS

O diagnóstico e o tratamento da anemia envolvem várias especialidades.

- Hematologia é a área de referência para casos complexos.
- Medicina Interna e Medicina Geral e Familiar realizam o rastreio inicial.
- A Sociedade Portuguesa de Obstetrícia e Medicina Materno-Fetal (SPOMMF) recomenda rastreio universal da ferropenia na gravidez.

• O Anemia Working Group Portugal defende diagnóstico precoce e estratégias de “Patient Blood Management” para reduzir transfusões e custos hospitalares. Os colégios da Ordem dos Médicos incluem recomendações sobre anemia nos seus documentos Choosing Wisely, incentivando avaliação laboratorial adequada, antes de tratar.

ALIMENTAÇÃO E CORREÇÃO NUTRICIONAL

1. Anemia ferropénica

Alimentos a privilegiar:

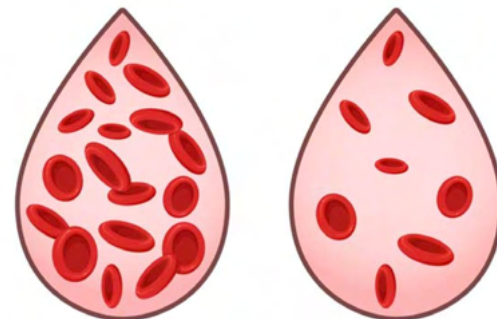
- Fontes de ferro heme com melhor absorção: carnes vermelhas, fígado, aves, peixe, marisco.
- Fontes de ferro não-heme: leguminosas (feijão, lentilhas, grão-de-bico), verduras de folha verde escura (couve, agrião), tofu, cereais integrais, frutos secos e sementes.
- Vitamina C (laranja, kiwi, pimento, tomate) aumenta a absorção de ferro vegetal.

Evitar ou reduzir:

- Leite e derivados nas refeições principais (cálcio inibe absorção de ferro).
- Café e chá logo após comer (taninos interferem).
- Alimentos com fitatos (farelo cru, cereais não demolidados).

Dicas práticas:

Combinar alimentos ricos em ferro + vitamina C, em cada refeição: espremer limão sobre carne, peixe ou saladas para potenciar o ferro; beber sumo de fruta cítrica com refeições vegetais. Evitar leite, chá e café até 1 hora após o almoço ou jantar.



NORMAL

ANEMIA

Cozinhar com panela de ferro — aumenta ligeiramente o teor do mineral.

Para vegetarianos: demolhar leguminosas 12 h antes e germinar feijão/lentilhas para reduzir fitatos e melhorar absorção.

2. Anemia megaloblástica (défice de B12 e folato)

• Fontes de vitamina B12: carne, peixe, marisco, ovos, leite e queijos. Vegetarianos estritos devem recorrer a alimentos fortificados (já muito frequentes em Portugal) ou suplementos.

• Fontes de ácido fólico: espinafres, brócolos, feijão, lentilhas, couve, espargos e frutas cítricas. Evitar cozer demais as verduras, pois o calor destrói parte do folato. Nos casos de anemia perniciosa (deficiência de B12) ou má absorção intestinal, a suplementação medicamentosa é indispensável.

3. Recomendações gerais

- Dieta variada, com frutas, legumes, leguminosas, cereais integrais, carnes magras, peixe e ovos.
- Evitar dietas restritivas sem acompanhamento.
- Garantir micronutrientes complementares (vitaminas A, C, B12, B9, zinco, cobre).
- Fazer análises periódicas (hemograma, ferritina, B12, folato) para monitorizar evolução.

4. Exemplos de refeições

- Pequeno-almoço: ovo mexido com legumes e sumo de laranja.
- Almoço: bife grelhado com couve-galega e batata-doce; kiwi de sobremesa.
- Jantar: lentilhas estufadas com arroz integral e salada de tomate.
- Lanches: iogurte natural com frutos secos (fora da refeição principal).

Conclusão

A anemia é mais do que se pensa, em Portugal, sobretudo a ferropénica, e a alimentação tem papel decisivo na sua prevenção e tratamento. O ferro (especialmente o heme), a vitamina C, o folato e a vitamina B12 são nutrientes-chave. Evitar inibidores de absorção, manter dieta equilibrada e seguir acompanhamento médico e nutricional são medidas essenciais.

O diagnóstico precoce, conforme recomendado pelos colégios portugueses de especialidade, melhora a eficácia do tratamento e reduz complicações, obstétricas, cardíacas, neurológicas, entre outras.

Aproveito para sensibilizar para a dádiva de sangue, algo simples de fazer, e que pode salvar vida!



Dr. Arnaldo Pires

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

BRAVO TRAX®

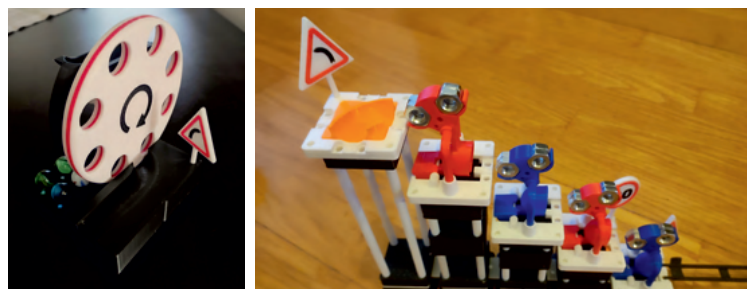
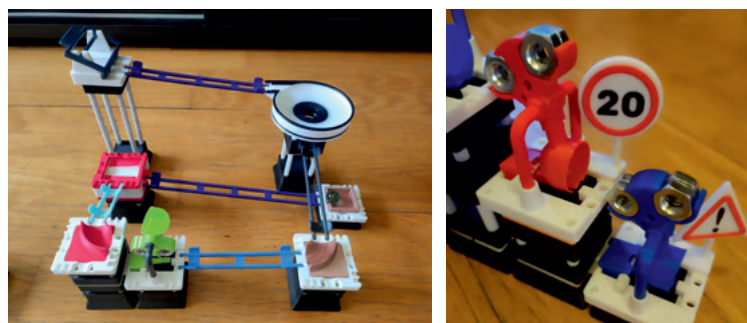
pistas de berlines

83%

das crianças já faz uso excessivo
de dispositivos digitais*



usa a **tua**
criatividade



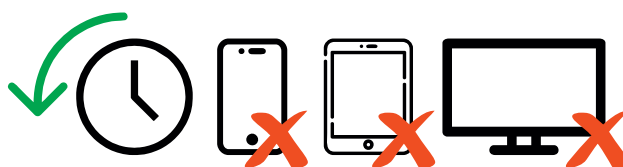
**as pistas de berlines
reduzem significativamente
a dependência digital**

- 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

DEZEMBRO É LUZ POR MUITO QUE DOA

D

ezembro está a chegar. Sentes isso, não sentes? Não é só no calendário — é no ar, nas ruas, nas lojas cheias de luzes, nas conversas que giram em torno de listas de presentes, nas mensagens que falam de festas e reencontros. O mundo inteiro parece em contagem decrescente para um espetáculo de alegria. Só que não.

E se tu não estiveres pronto? E se a árvore continuar guardada na caixa? E se os convites para jantares de Natal da empresa, de amigos, de vizinhos, da equipa de futebol, do grupo de dança... soarem vazios, forçados, quase cruéis? E se comprar presentes parecer um gesto automático e sem sentido?

Está tudo bem. A sério. Ninguém te contou isto, mas dezembro também pode ser um mês de ausência. Enquanto uns contam os dias para o Natal, outros pedem para que janeiro chegue rápido. Cada luz que pisca parece um lembrete do que falta. Cada canção alegre pode abrir uma ferida. Cada abraço pode ser o eco daquele que já não chega. É cruel, eu sei. Mas é real.

Não há manual para atravessar o mês mais esperado (ou não) do ano — muito menos quando estás a viver o luto. Não há regra para o que deves sentir, quando sorrir, o que decorar, ou que festas aceitar. O verdadeiro ato de coragem, às vezes, é invisível: ficar em silêncio quando o mundo grita; deixar a casa como está; recusar os convites; chorar sem pressa, sem vergonha, sem disfarce. Porque cada pequeno gesto teu é, na verdade, um voo — mesmo que pareça rasteiro. Um voo para dentro, onde o coração tenta encontrar espaço entre o que foi e o que ficou.

O luto, o cansaço, a ansiedade — tudo isso cresce quando o mundo acelera. E tu, aí, a tentar acompanhar, sem forçar. Mas está tudo bem parar. Está tudo bem dizer: “hoje não”. Está tudo bem escolher a tua própria paz, mesmo que pareça egoísta. Porque não é egoísmo — é instinto de sobrevivência. E viver sem circo e sem palco é um ato de

coragem para poucos. Muito poucos.

Sabes, há uma beleza crua em reconhecer o que dói e ainda assim continuar. Cuidar de ti, respirar fundo, simplesmente existir — isso já é resistência. Um manifesto silencioso, mais humano do que qualquer música natalícia poderia ser.

E se dezembro fosse, afinal, uma oportunidade de reflexão silenciosa? E se dezembro fosse, também, uma chance de repensar o que realmente importa, de questionar as regras invisíveis que te dizem “como se deve viver”, “como se deve sentir”, “como se deve celebrar”? E se dezembro fosse, ainda, um convite para olhar o detalhe das coisas pequenas — o chá quente, o som da chuva, o toque de uma fotografia antiga.

Talvez o verdadeiro sentido do mês mais esperado (ou não) do ano não esteja nas luzes lá fora, mas na luz tênue que ainda guardas, mesmo que não a consigas ver. Talvez o maior ato de rebeldia neste mês seja simples: escolher o teu próprio ritmo. Escolher a tua própria dor. Escolher o teu próprio silêncio. Seguir a tua luz. Seguir o teu coração.

Se as próximas semanas te parecerem pesadas, se te lembram que nada será como antes — respira. Não há pressa. Não há guião. Apenas a coragem de seguir o teu próprio caminho, de honrar as tuas emoções, de aceitar que algumas feridas não cicatrizam no tempo que o mundo quer. E, no meio disso, talvez percebas: sobreviver já é vitória.

E quando o próximo mês terminar, pergunta-te: vivi dezembro para os outros ou para mim? Se for para ti, então conseguiste o essencial. Sobreviveste. Escolheste sentir, escolheste a verdade, escolheste a humanidade, escolheste seguir a tua luz no meio da dor e do caos. E isso — esse simples e cru ato de continuar — é o teu voo. Um voo sereno, talvez lento, mas teu. E, acredita, ninguém voa desalmadamente para dentro da dor sem sair dela transformado.



Patrícia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

Email: info@oamorsuperatudo.pt
Facebook|Instagram: o.amor.supera.tudo
Literacia do luto - Sessões de Informação
Storyteller de Histórias de Vida de
Pessoas Especiais que já Morreram
Guia do Caminho de Santiago
968 246 011





ESTE NATAL,
O PRESENTE É PARA SI!

INVISTA NA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR.

Conheça a nossa campanha especial e dê o primeiro passo para um estilo de vida mais saudável.



SABER MAIS

UNIR VOZES PELA SAÚDE MENTAL

U

nir vozes pela saúde mental: especialistas apelam ao fim do silêncio e à construção de comunidades mais empáticas. Evento na Universidade Católica de Braga encerrou a III Semana da Saúde Mental das Irmãs Hospitaleiras e apresentou o “Guia de Etiqueta na Saúde Mental” da Cruz Vermelha Portuguesa, no âmbito do projeto europeu EU4Health.

A saúde mental é hoje um dos maiores desafios de saúde pública. Em Portugal, mais de 20% da população sofre de perturbações psiquiátricas e as taxas de depressão e ansiedade continuam a crescer, sobretudo entre os profissionais de saúde. Foi neste contexto que, no Dia Mundial da Saúde Mental, a Universidade Católica de Braga recebeu o evento “Unir Vozes pela Saúde Mental”, uma iniciativa conjunta das Irmãs Hospitaleiras de Braga e da Cruz Vermelha Portuguesa – delegação de Braga, que encerrou a III Semana da Saúde Mental.

EU4Health: cuidar de quem cuida e formar comunidades mais resilientes

O encontro enquadrou-se no projeto internacional EU4Health, que teve como objetivo reforçar a resiliência dos sistemas de saúde europeus e promover a prevenção, o empoderamento e a saúde emocional das comunidades.

Como explicou Marina Ribeiro, psicóloga clínica e comunitária da Cruz Vermelha de Braga, a organização quis “ir mais além do apoio emergencial”, criando ferramentas de capacitação emocional e formando cidadãos preparados para prestar Primeiros Socorros Psicológicos.

“A capacitação comunitária ao nível dos primeiros socorros psicológicos é tão premente quanto a relativa aos cuidados físicos. Quando formamos cidadãos capazes de prestar ajuda imediata – seja perante um acidente, uma crise de ansiedade ou um episódio de sofrimento agudo –, estamos a construir comunidades mais seguras, solidárias e emocionalmente competentes”, referiu.

No âmbito deste projeto, que contou com o apoio da Comissão Europeia, a Cruz Vermelha Portuguesa formou cerca de 3.900 pessoas em Primeiros Socorros Psicológicos – entre voluntários, colaboradores, técnicos da área social, professores e membros da comunidade –, seguindo o modelo definido pela OMS, baseado nos princípios “Ver, Ouvir e Ligar”.



“Ver é estar atento aos sinais de sofrimento. Ouvir significa escutar sem interromper nem julgar. Ligar consiste em ajudar a pessoa a encontrar apoio, para que não se sinta sozinha”, explicou Marina Ribeiro.

Um guia para comunicar com empatia

Foi também neste contexto que nasceu o “Guia de Etiqueta na Saúde Mental”, uma publicação que propõe orientações práticas sobre como falar com alguém em sofrimento psicológico, com empatia, respeito e sem julgamentos.

“Este guia não é um manual técnico, mas uma ferramenta de proximidade. Pretende inspirar pequenas mudanças de atitude – ouvir com atenção, respeitar o espaço emocional do outro e evitar rótulos – que podem fazer toda a diferença”, destacou a psicóloga.

O objetivo é claro: tornar a saúde mental uma prioridade visível, alcançável e descomplicada para todos, promovendo uma cultura de cuidado e apoio mútuo.



Eva Pereira

“Saúde mental sem silêncios”: um diálogo de todos para todos

Após a apresentação do Guia, decorreu a tertúlia “Saúde mental sem silêncios: um diálogo de todos e para todos”, moderada por Sara Barbosa, das Irmãs Hospitaleiras de Braga, e com intervenções de Marília Oliveira (assistente social), Rui Ferreira (enfermeiro especialista em saúde mental), Marina Ribeiro (psicóloga) e Mariana Mangas (médica psiquiatra).

Os especialistas foram unânimes em afirmar que o estigma social, o silêncio e a iliteracia continuam a ser os principais obstáculos à promoção da saúde mental em Portugal.

“É urgente falar de saúde mental sem tabus e com informação credível. O estigma ainda leva muitos a sofrerem em silêncio”, sublinhou Marília Oliveira.

Também o enfermeiro Rui Ferreira reforçou a necessidade de se refletir sobre as razões pelas quais tantas pessoas continuam a não procurar ajuda especializada, alertando para situações que começam muitas vezes na infância.

“Há crianças que não verbalizam sentimentos e que vivem com a sobrecarga de serem cuidadoras, assumindo responsabilidades que não se adequam à sua idade nem deveriam assumir, muitas vezes para ajudar a família”, explicou.

O especialista acrescentou que ainda se associa o problema de saúde mental à ideia de fraqueza, o que leva muitos a esconderem o sofrimento.

“Temos pessoas que, em consulta, pedem para não serem identificadas; outras ficam internadas e não querem que a família seja avisada. As pessoas escondem quando precisam de ir a uma consulta de psiquiatria. O estigma continua.”

Rui Ferreira alertou ainda que a falta de respostas sociais e de oportunidades para quem sofre contribui para perpetuar o problema: “Na sociedade é mais fácil rotular alguém como ‘louco’ do que criar oportunidades e apoiar. Precisamos de mudar essa lógica e começar por ouvir, compreender e incluir.



“Os homens não choram”: o peso do silêncio masculino

Entre as reflexões mais marcantes, destacou-se o alerta da psiquiatra Mariana Mangas para a dificuldade dos homens em procurar ajuda.

“Os homens são quem menos procura apoio e quem mais dificuldade tem em solicitar ajuda. Crescemos a ouvir que ‘os homens não choram’ e isso tem um peso enorme na forma como lidam com o sofrimento”, afirmou.

A especialista explicou ainda que a saúde mental é dinâmica e deve ser acompanhada ao longo do tempo, distinguindo as reações emocionais naturais dos sinais de alerta.

“Uma coisa é sentir-se ansioso porque está a passar por um momento de stress; outra é quando essa ansiedade se prolonga no tempo. Posso reagir a uma

morte com tristeza — essa tristeza é uma adaptação à situação —, mas se persistir mais de 12 meses pode significar uma patologia”, exemplificou.

Educar, ouvir e agir

O evento, que decorreu no Auditório Isidro Alves, reforçou a necessidade de educar a população, reduzir o estigma e fortalecer o tecido social através de literacia emocional.

“Queremos que este guia chegue a escolas, serviços, comunidades — mas também às casas, aos cafés e aos grupos de amigos. Porque todos podemos fazer a diferença”, sublinhou Marina da Silva Ribeiro.

As Irmãs Hospitaleiras de Braga encerraram a Semana da Saúde Mental com uma mensagem clara: **“Cuidar da mente é cuidar da sociedade”.**

O VATE DAS NOITES ESTRELADAS

Foi desta forma que a escritora Maria Adelina Vieira se referiu recentemente a Sebastião Alba, o homem que nos mostrou ser possível viver com pouquíssimos bens — devemos parar uns instantes para refletir acerca da nossa vida de acumuladores. Uma prova disto é que frequentemente não temos sítio para deixar o carro, esse apêndice que adoramos incorporar. Ele andava a pé, não só em Braga mas por todo o Minho, para conhecer verdadeiramente as pessoas e os lugares. Amava as crianças e todos os seres vulneráveis. “Às vezes acordo, às quatro da manhã, a pensar em pardais nos ramos, com o bico sob a asa, fustigados pela chuva, à espera que o sol raie”, disse um dia este homem que dormia ao relento, como um pardal fustigado pela intempérie.

Foi um poeta total, ele que fez da sua vida intensa um poema vadio: “Aqueço-me a um fogo / que só a minha / respiração ateia” (em *O limite diáfano*). Livre, cínica e trágica foi a sua existência, percorrida a amar poderosamente e a pensar em versos. Esta espécie de Diógenes que desprezava as convenções sociais (não raras vezes hipócritas) nasceu com o nome Dinis Albano Carneiro Gonçalves, em Braga. Foi para Moçambique, tornou-se moçambicano, chegando a ser convidado para administrar a província da Zambézia, mas desiludiu-se com as injustiças que a política também arrasta consigo. Regressou, foi-se progressivamente isolando, até passar a viver na rua — onde cinicamente morreu, como um cão de Diógenes.

Este vate deseducado e barbudo espalhava folhas soltas pelas caixas de correio dos amigos, como se fosse o outono personificado. Andava sempre com uma caneta, para escrever quando lhe ocorresse uma ideia. De súbito, precisava urgentemente de um papel. “Escrevo nos papéis que encontro”, disse um dia, “até em guardanapos e papel higiénico.” Depois, sorrindo, acrescentou com graça: “Não escrevo em papel higiénico cor-de-rosa, não gosto de poesia lírica”.

Senhor de uma originalidade expressiva, os seus poemas introspectivos não são fáceis. Obrigam a pensar e a reler, com calma; forçam-nos ao despojamento das normas.

Então, embrenhando-nos nas suas palavras, somos capturados por elas, até porque não há lugares-comuns na poesia de Alba, as imagens são singulares e surpreendentes: “Deito-me na rede atada / aos pináculos do fuso horário. / Tivessem meus dias um dono / ao alcance da voz / que por mim cora; sem pejo / o adularia” (em *O limite diáfano*).

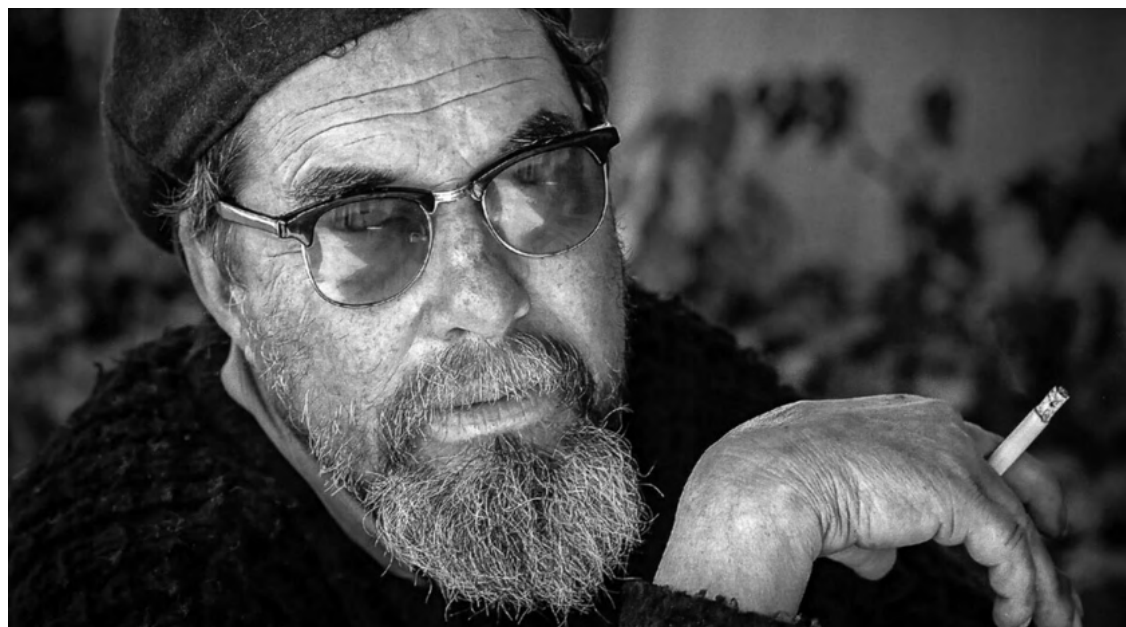
Embragava-se de vinho e de liberdade, e com tanta veemência que por vezes despertava enleado na teia do seu excesso: “Fui longe de mais dentro de mim”, disse numa ocasião ao amigo Vergílio Alberto Vieira. Viveu energicamente os sentimentos da alegria e os da tristeza, e os da saudade, assim como os da paixão de ver o inédito sem carregar nada de passado nem de supérfluo: “Enceto as viagens que faço / com escassos aprestos” (em *A noite dividida*).

A escolha dos vocábulos, e a sua disposição nos poemas, são invulgares, criando um traçado musical desconcertante: “Palavras de ponta e mola / que anavalham / as roçagantes capas / de velhos mestres / de grácil esgrima” (em *A noite dividida*). Repare-se nesta imagem tão sugestiva: as palavras são de ponta e mola, como navalhas que vão atacar rápida e violentamente. A análise interior, a contemplação do mundo, as figuras que Sebastião Alba nos vai desenhando dentro da cabeça, compelida a focar-se, a ponderar e a imaginar — como em “cores que a neblina desembulha”, ou “os ócios entrenublaram-se”, ou em “inacessibilidade transparente” —, fazem dele um poeta excepcional.

Se a sua poesia merece indubitavelmente ser lida, o seu exemplo de vida, no tocante ao amor pela liberdade, à renúncia e à singeleza, merece ser imitado. Veja-se este caso extraordinário, que ilustra na perfeição a génese da própria humanidade: a privação, que é o que aguça o engenho. Quando alguns amigos de infância, que já não via há muito tempo, souberam que dormia ao relento, disseram-lhe: “Venha dormir cá a casa. Aqui não lhe falta nada”. Ele respondeu: “É disso que eu tenho medo, que não me falte nada”.



João Nuno Azambuja



Bari

ITÁLIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel.00 351 253 200 500
(chamada para a rede fixa nacional)

www.caravela.pt
info@caravela.pt

caravela
agência de viagens

‘SAMBAR NA PRAÇA’ COM CARIMBO REMAX MOVE

E vento diferenciador chegou a Braga sob o slogan ‘Sambar na Praça’ que reuniu centenas de pessoas no ‘Mesa na Praça’, a área de restauração do Mercado Municipal de Braga. Cartaz, patrocinado pela Remax, é uma amostra do novo estilo de gestão que a Ci360 está a implementar neste espaço.

A cada segundo domingo de cada mês acontece o ‘Sambar na Praça’, iniciativa que está enquadrada em outras desenvolvidas pela nova gestão da área de restauração do Mercado Municipal de Braga.

A abertura foi um sucesso de um evento que espelha a dinâmica que a nova gestão quer imprimir ao ‘Mesa na Praça’. Os sócios da empresa – Luís Felício e Ronaldo Oliveira – querem implementar uma gestão de proximidade, para atrair pessoas. Para essa missão pretende também envolver parceiros que ali possam colaborar na dinamização de eventos de índole diversa.

EVENTOS EM ESCALA

Luís Felício explica o objetivo desta nova aposta: “queremos chamar gente ao ‘Mesa na Praça’ com eventos multigastronómicos e multiculturais. Braga hoje é uma cidade multicultural e os eventos que vamos promover vão também ter isso em atenção”. Na mesma linha de raciocínio está o sócio Ronaldo Oliveira: “a ideia é mesmo dinamizar. Nós estamos no centro da cidade, num edifício histórico e precisamos atrair as pessoas para cá. Precisamos de tirar o eixo dos eventos só da



zona do chafariz e da Rua do Souto e trazer também as pessoas para a Praça”.

Os dois empresários, com vasto conhecimento do comércio e da região, fruto de uma larga experiência empresarial nomeadamente no mercado imobiliário, querem também trabalhar com as instituições da cidade, como a Câmara Municipal, o turismo e a própria Associação Empresarial de Braga (AEB).





contra a | fighting
DIABETES

Anuário Financeiro 2024 reconhece Vila Verde

JÚLIA FERNANDES DESTACA “EXIGÊNCIA E RIGOR” NA GESTÃO MUNICIPAL

Texto: Patrícia Sousa

Município de Vila Verde volta a destacar-se pela eficiência e rigor na gestão financeira, conquistando o primeiro lugar no distrito de Braga no Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses.

Nem todas as boas notícias chegam em forma de obra ou inauguração. Algumas nascem de números — e de como eles contam histórias de rigor, visão e sustentabilidade. O Município de Vila Verde foi distinguido como o melhor classificado do distrito de Braga no Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses 2024, um estudo nacional de referência elaborado pelo Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade do Instituto Politécnico do Cávado e Ave (IPCA), com o apoio da Ordem dos Contabilistas Certificados (OCC) e do Tribunal de Contas.

Para a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, o resultado “reflete os elevados níveis de exigência e rigor na gestão municipal, com impacto direto na boa execução de um plano de investimentos cada vez mais ambicioso e orientado para o desenvolvimento sustentado do concelho”.

O relatório coloca Vila Verde em 13.º lugar a nível nacional entre os municípios de média dimensão (20.000 a 100.000 habitantes), reforçando a consistência de uma estratégia de gestão que alia prudência financeira a um forte ritmo de investimento.

“Temos conseguido melhorar a eficiência da gestão mesmo num con-

texto de crescimento significativo do orçamento municipal”, sublinha a autarca. Nos últimos quatro anos, a dívida municipal foi reduzida para menos de metade, ao mesmo tempo que o volume de investimento aumentou. A execução da receita tem ultrapassado os 100% de forma consecutiva, e o saldo de gerência tem crescido, funcionando como “almofada financeira essencial para reforçar o investimento e captar fundos comunitários”, refere Júlia Fernandes.

TRANSFERÊNCIA DE COMPETÊNCIAS

Durante a apresentação do Anuário, realizada nas instalações da OCC no Porto, Júlia Rodrigues Fernandes participou no debate sobre “Transferências de competências – um balanço operacional e financeiro”, onde abordou a pressão financeira sobre os municípios na gestão de áreas como a educação e a saúde.

Nos últimos três anos, o diferencial entre o investimento municipal e o financiamento estatal nessas áreas já atingiu 7,5 milhões de euros. Ainda assim, a presidente garante que o foco se mantém na resolução dos problemas reais da população e na prestação do melhor serviço público possível.

Com resultados financeiros sólidos e uma gestão que conjuga rigor com ambição, Vila Verde volta a colocar-se em evidência no mapa nacional da boa governação local — provando que, quando há visão, até os números ganham alma.





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

Inquérito chegou a 43 pessoas

PÓVOA DE LANHOSO TRAÇA RETRATO INVISÍVEL DOS CUIDADORES INFORMAIS

Texto: **Patrícia Sousa**

São mãos que medicam, alimentam, limpam e consolam — mas raramente descansam. Na Póvoa de Lanhoso, há uma geração silenciosa que cuida dos outros enquanto o tempo lhes foge entre tarefas e afetos. Chamam-se cuidadores informais — heróis sem crachá, invisíveis na pressa dos dias. O município decidiu olhar de frente esta realidade tantas vezes escondida e mostra, com dados e histórias, o que acontece quando o amor se torna profissão sem salário.

Há uma força silenciosa que sustenta famílias inteiras, um gesto repetido mil vezes no quotidiano, quase sempre fora dos holofotes. É o gesto de cuidar. Na Póvoa de Lanhoso, esse gesto começa agora a ganhar rosto, voz e número. A Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso está a elaborar o perfil do Cuidador Informal do concelho, um levantamento que pretende compreender quem são, como vivem e de que forma se pode melhorar a sua qualidade de vida — e, consequentemente, a das pessoas que cuidam. “Existe necessidade de conhecer a realidade dos cuidadores informais (com e sem Estatuto) e as suas necessidades para prepararmos respostas mais objetivas e sustentadas que potenciem um aumento da qualidade de vida do cuidador e da pessoa cuidada”, explica a vereadora da Câmara Municipal, Fátima Moreira.

Apesar da realidade ser dinâmica e difícil de quantificar, já foi possível recolher dados significativos através de um inquérito por questionário online, que chegou a 43 cuidadores. Destes, 15 afirmaram beneficiar do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado pelo Governo em 2019. Mas o município sabe que há muitos mais.

Segundo a autarca, “o objetivo deste levantamento vai de encontro ao trabalho que tem sido desenvolvido pelo GACI – Gabinete de Apoio ao Cuidador Informal de orientar e informar os cuidadores informais sobre os seus direitos, que se encontram patentes no Estatuto do Cuidador Informal, e na possibilidade ao acesso ao Subsídio de Apoio ao Cuidador Informal”.

O gabinete, criado para apoiar este público, promove ainda grupos de ajuda mútua, apoio psicológico e encaminhamento para serviços sociais. No entanto, a recolha de dados concretos é essencial para que a rede de apoio possa evoluir de forma mais direcionada e eficaz.

PRECISAM DE DESCANSO, APOIO FINANCEIRO E PSICOLÓGICO

O estudo permitiu, pela primeira vez, traçar um retrato social e humano do cuidador informal do concelho. A esmagadora maioria são mulheres (86%), com idades entre 40 e 59 anos, embora haja um dado revelador: 11,6% têm mais de 80 anos e continuam a cuidar de alguém. A grande parte vive casada (76,7%) e presta cuidados sobretudo a pais ou mães (37,2%) ou ao cônjuge (27,9%).

Em termos de escolaridade, o cenário é equitativo, com o 1.º ciclo de ensino mais presente entre os cuidadores mais idosos. Já quanto à



situação profissional, os números expõem fragilidades: 44,2% estão desempregados e 32,6% são pensionistas. São pessoas com baixos recursos económicos, o que limita o acesso a serviços que consideram fundamentais para o seu bem-estar. Apenas 23,2% conseguem conciliar trabalho e cuidado, e a maioria admite gerir o orçamento familiar com alguma (41,9%) ou grande dificuldade (25,6%).

Do outro lado desta relação estão as pessoas cuidadas — maioritariamente mulheres com mais de 66 anos (60%), que vivem na mesma casa do cuidador (88,4%). Em 95,3% dos casos, os cuidados são diários e prolongados, cobrindo tarefas como higiene pessoal, alimentação, medicação, limpeza doméstica e acompanhamento a consultas médicas.

Mas cuidar tem custos — físicos, mentais e emocionais. Mais de metade (55,8%) dos cuidadores refere um impacto moderado na saúde física, e quase um terço (27,9%) sente efeitos elevados na saúde mental. A dimensão social também se ressent: 51,2% reconhecem ter reduzido a vida social e 34,9% dizem tê-la abandonado quase por completo.

O impacto económico não é menor. Quase 90% dos inquiridos reportam consequências financeiras diretas, desde a redução de refeições diárias ao diminuição das horas de sono para equilibrar tarefas.

Quando questionados sobre as principais necessidades, os cuidadores foram unânimes: descanso, apoio financeiro e apoio psicológico são as prioridades urgentes.

Com este levantamento, a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso dá um passo decisivo para tornar visível o invisível. Porque cuidar é um ato de amor — mas também um ato que exige políticas públicas robustas, empatia coletiva e compromisso institucional. Através do trabalho do GACI e desta análise detalhada, o concelho reforça o seu papel de comunidade que cuida de quem cuida.



**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



Encontro de Teatros vai já na 15.^a edição

ESPOSENDE CONVIDA A SENTIR, IMAGINAR E VIAJAR SEM SAIR DA CADEIRA

Texto: **Patrícia Sousa**

Não é apenas teatro — é o som da madeira a ranger sob passos de quem sonha. Este mês, o Auditório Municipal de Esposende transforma-se num ponto de encontro entre mundos, sotaques e silêncios. Do interior profundo de Portugal à sombra de uma árvore africana milenar, o 15.º Encontro de Teatros convida o público a viajar por memórias, mitos e emoções que só o palco consegue traduzir.

O pano voltou a subir em Esposende. Em cada sábado deste mês, o Auditório Municipal de Esposende transforma-se num universo diferente. O 15.º Encontro de Teatros convida o público a sentir histórias ancestrais e a ouvir o uivo de lobos que falam de coragem, memória e mistério. Uma celebração que há 15 anos transforma o concelho num epicentro de criatividade e partilha. Promovido pelo GATERC – Grupo Amador de Teatro Esposende Rio Cávado, com o apoio do Município de Esposende, o evento reúne quatro sábados de histórias, sempre às 21h30.

O 15.º Encontro de Teatros (ET) entra agora na sua fase mais intensa. No próximo dia 22 de novembro, o grupo Astro Fingido apresenta ‘Debaixo do Poilão’, uma viagem teatral inspirada na maior árvore do arquipélago de Cabo Verde. Sob a sua sombra, memórias ancestrais e culturas que atravessam séculos ganham vida. Mais do que ver uma peça, o público é convidado a sentir a terra, o vento e as histórias que dançam entre as sombras, numa experiência sensorial única.

A fechar este ciclo, a 29 de novembro, o Peripécia Teatro sobe ao palco com ‘Loba’. Entre mitos e realidade, a peça devolve ao lobo a sua nobreza e força. Uivos que atravessam lendas, animais que testam coragem e a relação do homem com a natureza transformam o espetáculo numa reflexão profunda sobre

bre medo, lealdade e aquilo que nos conecta ao selvagem dentro de nós.

Enquanto o público se prepara para estas experiências, vale recordar que os primeiros espetáculos já encantaram quem esteve presente. A Companhia da Chanca deu início ao encontro com ‘Sítio’, uma peça onde o humor e a ternura se misturam na viagem improvável de um casal de idosos que decide enviar um embrulho ao neto que vive longe. A caminhada torna-se uma metáfora da vida: cada passo é memória, riso e resistência — até ao destino final, que é também um regresso às origens.

Já no dia 15 de novembro subiu ao palco o GATERC – Grupo Amador de Teatro Esposende Rio Cávado, com a peça ‘Grandes Males, Grandes Remédios’. A peça passa-se numa farmácia onde se cruzam histórias de amor, conflito e despedida. Entre tensão, humor e emoção, os personagens enfrentam rotina, medo e esperança, questionando se é possível mudar ou se permanecemos presos aos mesmos ciclos.

Os bilhetes para os próximos espetáculos continuam disponíveis online, na agenda do Município de Esposende, ou presencialmente nas Piscinas Foz do Cávado e no Auditório Municipal, uma hora antes de cada sessão.

Mais do que um evento, o 15.º Encontro de Teatros é uma afirmação: em Esposende, o teatro é parte da paisagem — cresce com as pessoas, transforma-se com o tempo e guarda a alma de quem o vive.

O evento integra o Programa CREAARTE – Crescimento da Arte Teatral em Esposende, distinguido em 2021 com o prémio ‘Palco de Terra’, na categoria ‘Instituição’, pela companhia Teatro de Balugas, de Barcelos — uma distinção que reconhece o compromisso do Município com a arte que, há séculos, continua a dizer o que as palavras sozinhas não conseguem.



Ohlalá

À GRANDE E À FRANCESA

OHLALÁ!

JANTARES DE NATAL

ESTE NATAL, REÚNA A EQUIPA,
OS AMIGOS E O APETITE!
NO OHLALÁ, O JANTAR É À GRANDE...
E À FRANCESA!

CONTACTE-NOS

ABERTO
TODOS OS DIAS

AV. DOM JOÃO II 97, 4715-303 NOGUEIRÓ



Reserve Já!
253 695 053

SERVIÇO EDUCATIVO DO MUSEU DO TRAJE DR. GONÇALO SAMPAIO

Alunos do CAA do Sá de Miranda participaram numa atividade interativa sobre tradições e identidade bracarense

O Serviço Educativo do Museu do Traje Dr. Gonçalo Sampaio, sob curadoria da MUSA – Associação Artística e de Intervenção Social e com o apoio do Município de Braga, apresentou, no dia 4 de novembro, uma sessão de contos interativa dedicada aos alunos do CAA do Agrupamento de Escolas Sá de Miranda, criando um momento acessível e adaptado a pessoas com deficiência, num ambiente verdadeiramente inclusivo.

A sessão, intitulada Trajes – do encontro à despedida, propôs uma viagem sensorial e emocional através das tradições locais, conduzida pela narradora oral Ana Caridade, com música ao vivo interpretada pelos músicos e cantadeiras do Grupo Folclórico Dr. Gonçalo Sampaio.

Centrada na história dos trajes tradicionais, a atividade destacou o traje feminino, com especial atenção à capotilha bracarense – peça icónica que simboliza a identidade e a elegância das mulheres de Braga –, bem como o traje masculino e o lenço dos namorados, elementos que expressam a riqueza simbólica e afetiva do património cultural minhoto.

A proposta educativa para 2025, desenvolvida pela MUSA em colaboração com o Museu do Traje, pretende ser uma janela mágica para o passa





O MELHOR DO MAR À SUA MESA



www.manjardomar.pt

Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18

(Largo de S. Sebastião) Vila de Prado

Tel: 253 924 800

(CHAMADAS P/ REDE FIXA NACIONAL)

manjardomar@hotmail.com

Não falo com o meu filho há mais de cinco anos devido a uma desavença e, por esse motivo, não quero que ele herde nada do meu património. Legalmente, o que posso fazer para concretizar essa minha vontade?



O LIMITE DA VONTADE



Caro leitor,

Desavenças familiares profundas podem levar à rutura total de contacto entre pais e filhos, e, com o passar do tempo, surge a vontade de que essa distância se reflita também no destino dos bens. Porém, o Direito português não é neutro em relação a esses laços: a lei protege certos vínculos familiares, mesmo quando a convivência se quebra.

Em Portugal, os filhos pertencem ao grupo das pessoas chamadas herdeiros legitimários. Isso significa que, mesmo que o testador deseje deixá-los fora da herança, uma parte do património será sempre reservada para eles, independentemente do que esteja escrito num eventual testamento. Essa parte é chamada legítima e representa uma fração importante do total da herança, deixando apenas uma pequena margem para o testador dispor conforme a sua vontade. Assim, quando um progenitor pretende excluir um filho da herança, depara-se com um limite jurídico, não sendo possível fazê-lo pura e simplesmente através de testamento.

A única exceção que permite afastar um herdeiro legítimo é a indignidade sucessória ou a deserdação, situações muito restritas que exigem motivos graves, nomeadamente: o herdeiro legítimo ter praticado um crime doloso contra a pessoa, bens ou honra do autor da sucessão, algum descendente, ascendente, adotante ou adotado, no caso de ao crime corresponder pena superior a seis meses de prisão; ter sido condenado por denúncia caluniosa ou falso testemunho contra as mesmas pessoas; ou, sem justa causa, ter recusado ao autor da sucessão ou ao seu cônjuge os devidos alimentos. No entanto, mesmo nesses casos, é necessário que os factos possam ser provados e que a deserdação seja expressamente declarada.

Fora dessas situações, a lei entende que a ligação entre pais e filhos subsiste, ainda que o afeto se tenha perdido. É uma escolha deliberada do legislador, que entende que o património familiar deve, em

primeiro lugar, assegurar a continuidade e proteção da linha de descendência.

Muitos pais consideram que podem contornar a situação doando os bens ainda em vida. Contudo, a lei protege também os herdeiros legitimários nesse contexto. Mesmo que todos os bens tenham sido doados, o filho tem sempre direito à legítima. Quando isso acontece, as doações feitas em vida podem ser parcialmente revertidas ou compensadas, para garantir que essa quota mínima não é violada. Isso significa que nenhuma doação pode eliminar por completo o direito do herdeiro legítimo, que poderá reclamar judicialmente o que lhe pertence por lei.

Ainda assim, o legislador dispõe de alguma margem de liberdade. O autor da sucessão pode decidir o destino da parte do património que não integra a legítima, deixando-a, por exemplo, a outro familiar, a uma instituição ou a alguém da sua confiança. Também pode recorrer a instrumentos legais de planeamento sucessório, criar usufrutos ou reservas, ou simplesmente organizar o seu património de forma a equilibrar vontade pessoal e cumprimento da lei.

Em muitas situações, contudo, a questão vai além do plano jurídico. A rutura prolongada entre pais e filhos é também uma ferida emocional. Por vezes, as decisões patrimoniais tornam-se a forma de expressar uma mágoa que nunca encontrou lugar para ser dita. Por isso, antes de tomar medidas definitivas, pode ser útil procurar compreender se o que se deseja é realmente excluir ou se há ainda algo que pode ser reparado.

Em suma, no ordenamento jurídico português não é possível eliminar completamente um filho da herança, salvo em casos muito excecionais. O que se pode fazer é organizar o património de forma consciente, dentro dos limites legais, e decidir livremente sobre a parte que não está protegida por lei. A lei não impõe amor, mas também não ignora o vínculo que, mesmo distante, continua a existir.



Dra. Filipa Menezes
ADVOGADA

A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA ARCADA OUTONO Braga Blues

8th INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '25

De 1 a 8 de Novembro de 2025, Braga voltou a respirar blues com a 8.ª edição do Festival Internacional Nova Arcada Braga Blues, uma celebração vibrante que durante 8 dias espalhou música, alma e talento por toda a cidade reafirmando a força de um evento que já se tornou tradição e símbolo de cultura musical em Portugal.

O Nova Arcada foi palco do 1.º dia do Festival com a *Mostra de Instrumentos* de luthiers nacionais e, seguiu com o evento *O Blues Vai ao Nova Arcada*, uma masterclass/concerto dirigido por Budda Guedes, terminando com o animado concerto do Rockabilly Duet (ES) no Caffé Chave D'ouro.

No 2.º dia, a entrevista *Vamos Falar de Blues com Tatanka*, vocalista dos The Black Mamba, conquistou a audiência com histórias e influências da sua trajetória no género blues na sala de cinema do Cine Place Nova Arcada.

No 3.º dia trouxe o concerto da cantora brasileira *Quésia Carvalho* no Café Vianna, num espetáculo cheio de alma, misturando blues, jazz e música brasileira do ponto de vista da cantora.

Ainda no 3.º e 4.º dia Budda Guedes levou o projeto *O Blues Vai à Escola* nas escolas secundárias; Carlos Amarante, D.Maria II, Maximinos e Sá de Miranda, promovendo o contacto direto dos jovens com o universo blues.

No 5.º dia, o Boca Maldita restaurante bar concerto em Prado recebeu a já lendária *All Stars Jam Session*, reunindo músicos do festival em improvisos cheios de energia e cumplicidade, um prelúdio vibrante para as grandes noites que se seguiriam no Forum Braga.

Nos dias 6, 7 e 8, o festival atingiu o seu ponto máximo. A primeira dessas noites trouxe o lendário guitarrista americano *Kirk Fletcher (USA)*, cuja técnica refinada e emoção crua deixaram o público rendido a uma performance intensa e inesquecível. No dia seguinte, a *Portuguese Blues Reunion (PT)* uniu Aurea e Budda Guedes num concerto arrebatador, onde voz e guitarra se entrelaçaram num diálogo profundo entre soul e blues, tradição e modernidade. O encerramento, no dia 8 coube aos icónicos *Dr. Feelgood (UK)*, que incendiaram o palco do Forum Braga com o seu bluesrock elétrico e irresistível.

Foram oito dias de pura celebração, que consagraram o Festival Nova Arcada Braga Blues como um dos mais importantes festivais do género em Portugal, um encontro entre talento, emoção e a alma viva de Braga.

O Festival regressa em 2026 com duas edições, uma no Verão e outra no Outono.

bragablues.com

+ INFORMAÇÕES EM



Dr. Feelgood (UK)
Fotos de Gonçalo Delgado



Budda Guedes, Alex Liberalli, Micha Rudowski
Os organizadores do Festival

ENTRE A LEI E O AFETO: A MAIORIDADE E O DESAFIO DA DEPENDÊNCIA NOS JOVENS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

E

m Portugal, a guarda partilhada é atualmente um dos modelos preferenciais em processos de divórcio, reconhecendo a importância de ambos os progenitores estarem presentes na vida dos filhos menores. Esta corresponsabilização visa proteger o superior interesse da criança, assegurando uma partilha equitativa dos cuidados, da educação e das decisões essenciais. Contudo, este regime de proteção termina quando a criança atinge a maioridade, aos 18 anos, mesmo que continue a necessitar de apoio contínuo devido a doenças crónicas, limitações intelectuais, motoras ou outras condições de saúde.

A maioridade é frequentemente confundida com autonomia plena, mas a realidade demonstra que muitos jovens adultos mantêm uma elevada dependência nas suas rotinas diárias, nos cuidados médicos, nos deslocamentos e no apoio à tomada de decisões. Infelizmente, o atual enquadramento legal não acompanha esta realidade. Após os 18 anos, o Código Civil limita-se a regular a obrigação de alimentos, geralmente até à conclusão dos estudos, não existindo qualquer norma que assegure a continuidade da partilha de cuidados entre progenitores separados. Na prática, isso resulta numa distribuição desigual das responsabilidades, ficando a grande maioria das tarefas quotidianas a cargo de um dos progenitores, quase sempre a mãe, enquanto o outro se limita ao apoio financeiro.

Este desequilíbrio tem consequências profundas para o progenitor cuidador, causando desgaste físico e emocional, bem como impactos na sua vida profissional e social. Para além disso, ao afetar o bem-estar do cuidador, compromete-se também a qualidade do apoio prestado ao jovem adulto, que continua a necessitar de uma rede de apoio sólida e estável.

A ausência deste enquadramento legal cria um vazio que contribui para injustiças silenciosas dentro das famílias. Se, durante a infância, a lei exige corresponsabilização parental, por que motivo essa exigência desaparece quando a dependência se prolonga para além dos 18 anos?

É essencial que a legislação portuguesa evolua para dar resposta a esta realidade, promovendo um enquadramento legal adequado às necessidades destas famílias. Torna-se imprescindível criar um regime de corresponsabilização parental para filhos maiores com dependência continuada, incluindo planos de cuidados que complementem ou substituam a pensão de alimentos, bem como uma maior intervenção judicial para garantir a partilha equilibrada de responsabilidades.

A entrada em vigor da Lei n.º 49/2018, que criou o regime do maior acompanhado, representou um importante avanço na proteção jurídica de pessoas adultas com necessidades especiais. Este regime veio substituir as figuras da interdição e da inabilitação, permitindo que o tribunal designe um acompanhante para prestar apoio à pessoa maior, adaptando esse apoio ao grau de autonomia e às áreas onde efetivamente necessita de ajuda. Nem todos os maiores acompanhados estão totalmente privados da capacidade de exercício; o acompanhamento é definido com base nas necessidades específicas de cada pessoa, podendo manter plena capacidade para determinadas decisões. No entanto, apesar deste progresso, o regime do maior acompanhado centra-se essencialmente na proteção e representação legal da pessoa, não prevendo qualquer mecanismo que assegure a partilha efetiva de responsabilidades parentais entre progenitores separados.

Ser pai ou mãe de uma pessoa com necessidades especiais é um compromisso vitalício, feito de amor, força e dedicação diários. A maioridade legal não deve ser confundida com independência real. A lei deve acompanhar esta realidade, protegendo não só quem cuida com tanta entrega, mas sobretudo quem mais precisa de apoio e compreensão ao longo da vida.

Só assim poderemos construir uma sociedade mais justa e solidária, onde o cuidado e a responsabilidade são de todos, para benefício de quem mais precisa.



Fátima Campos



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

Famalicão sobe no Anuário Financeiro

MÁRIO PASSOS ACREDITA QUE ESTÁ NO “CAMINHO CERTO” PARA UMA “GESTÃO EFICIENTE”

Texto: **Patrícia Sousa**

Vila Nova de Famalicão continua a subir no ranking da eficiência financeira. Município está em evidência na nova edição do Anuário Financeiro. Da oitava para a sétima posição nacional, a autarquia mostra que rigor e responsabilidade orçamental dão frutos.

A eficiência financeira do município de Vila Nova de Famalicão volta a estar em destaque na 21.ª edição do Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses, que analisa as contas de 2024 dos 308 municípios do país. A autarquia liderada por Mário Passos subiu da oitava para a sétima posição no ranking global e mantém-se entre os municípios de grande dimensão com melhor desempenho financeiro. No distrito de Braga, Famalicão lidera a avaliação entre municípios de grande dimensão e destaca-se pelo maior equilíbrio orçamental do país.

“É um resultado que reflete de forma exemplar o rigor e o sentido de responsabilidade que norteiam a nossa atuação à frente da autarquia, confirmando que estamos no caminho certo para uma gestão eficien-

te e sustentável”, afirmou o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos.

Desde 2017, o município tem escalado posições no ranking: da 16.ª para a 7.ª posição global, consolidando uma tendência de excelência que se mantém ano após ano.

“A gestão do erário público deve ser feita com muita responsabilidade. Como tive oportunidade de dizer na cerimónia de tomada de posse, nos próximos quatro anos vamos continuar a investir de forma criteriosa no desenvolvimento do concelho sem hipotecar o futuro das gerações vindouras”, acrescentou Mário Passos.

O Anuário Financeiro, elaborado pelo Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade do Instituto Politécnico do Cávado e Ave (IPCA), em parceria com a Ordem dos Contabilistas Certificados e com colaboração do Tribunal de Contas, apresenta uma análise detalhada da situação económica e financeira dos municípios portugueses, reforçando a posição de Famalicão como exemplo de boa gestão.





CARDINAL
CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

Alunos de várias nacionalidades

VIANA DO CASTELO ENSINA PORTUGUÊS A MIGRANTES

Texto: **Patrícia Sousa**

De cinco turmas nascem dezenas de histórias, sotaques e sonhos. O Município de Viana do Castelo volta a abrir portas e palavras a quem escolheu Portugal como casa — e descobre que a integração também se escreve com acentos diferentes.

Eles vieram de lugares distantes — dos Estados Unidos, da Alemanha, da Ucrânia, de Espanha — e encontraram em Viana do Castelo mais do que uma cidade: um espaço para começar de novo. No novo ano letivo, 83 migrantes de diversas nacionalidades inscreveram-se nas Aulas de Português para Migrantes, promovidas pela Câmara Municipal de Viana do Castelo. Cinco turmas, três níveis de aprendizagem, e um mesmo objetivo: transformar a língua num ponto de encontro.

As aulas, que decorrem até 31 de maio, são presenciais e semanais, distribuídas pelos níveis A1 (Iniciação), A2 (Intermédio) e B1 (Avançado). A diversidade é o coração do projeto: 13 alunos são oriundos dos Estados Unidos da América, 12 da Alemanha, 10 de Espanha e nove da Ucrânia — mas há ainda participantes de várias outras origens, unidos pela vontade de compreender e ser compreendidos.

A adesão tem vindo a crescer. No último ano letivo, o número de parti-

cipantes assíduos — aqueles que estiveram presentes em pelo menos metade das aulas — atingiu a centena de participantes, confirmando o impacto positivo da iniciativa. As aulas são ministradas por professores voluntários, num gesto de partilha que vai muito além da gramática: ensina-se o idioma, mas também a cultura, os costumes e o espírito português.

O projeto integra as políticas locais de acolhimento e integração de migrantes do município, que aposta na coesão social e na interculturalidade como pilares da convivência. Aprender a língua é o primeiro passo para participar, trabalhar, sonhar e sentir-se parte, por isso, estas aulas acabam por ser um instrumento de autonomia e inclusão. Mais do que um curso, estas aulas são um espelho do mundo em versão vianense: um espaço onde se conjugam verbos, mas também esperanças. Onde um “bom dia” dito com sotaque estrangeiro se transforma num símbolo de pertença.

Cada sessão tem duas horas semanais e o projeto funciona durante o período escolar normal (setembro a junho), com pausas nas férias de Natal, Páscoa e Verão. A inscrição é simples e gratuita, feita através de formulário disponível no site municipal.





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

Cidade será Capital Verde Europeia em 2026

GUIMARÃES REFORÇA LIDERANÇA DO FÓRUM AMBIENTAL DA EUROCITIES

Texto: Patrícia Sousa

Há cidades que sonham com o futuro — e há Guimarães, que o semeia. Enquanto o mundo fala em sustentabilidade, Guimarães decidiu praticá-la — todos os dias, rua a rua. Resultado: O Município de Guimarães reforçou a liderança europeia ao assumir dois cargos de topo no Fórum Ambiental da Eurocities. Este percurso consolida o caminho que a conduziu ao título de Capital Verde Europeia 2026.

Há cidades que se limitam a pintar de verde os seus planos de futuro. E há Guimarães — onde o verde se tornou verbo, movimento, e até voz. Em 2026, essa voz ecoará mais alto que nunca: Guimarães será Capital Verde Europeia, mas, antes disso, já se tornou referência incontornável no mapa ambiental do continente.

O município acaba de renovar a presidência do grupo de trabalho de Áreas Verdes e Biodiversidade e assumir a co-liderança, ao lado de Oslo, do grupo de Resíduos do Fórum Ambiental da Eurocities — uma rede que pensa o futuro urbano da Europa, uma cidade de cada vez. O novo mandato estende-se até 2027, mas o impacto começa agora.

Esta nomeação é mais do que um selo de prestígio. Para o vereador do Ambiente e Sustentabilidade, Alberto Martins, “esta nomeação é o reconhecimento do trabalho que Guimarães tem vindo a desenvolver no campo da sustentabilidade ambiental e da cooperação europeia”. Alberto Martins vai mais longe: “liderar dois grupos de trabalho da Eurocities é, acima de tudo, uma oportunidade para continuar a desenvolver e partilhar políticas e práticas que tornam as cidades mais verdes, resilientes e sustentáveis.”

E esse caminho, traçado por projetos como o Laboratório da Paisagem, tem provado que inovação e ecologia podem caminhar de mãos dadas — e que as cidades podem aprender com o ritmo da natureza. Ser chair e co-chair destes grupos não é apenas um título diplomático. Significa influenciar a agenda ambiental da Europa urbana. Cada projeto é uma peça de um mosaico maior. Em 2026, quando os holofotes da Europa se voltarem para Guimarães, o segredo já estará à vista: sustentabilidade não é um destino, é uma cultura. E Guimarães está a escrevê-la, uma folha de cada vez.





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

OUTUBRO ROSA

MÊS DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA.

A Delegação de Braga da LPCC, desde o seu início em 2013, celebra o mês de outubro, mês dedicado à sensibilização do Cancro da Mama, com atividades dirigidas à comunidade em geral e à comunidade escolar em particular.

Foram celebradas várias parcerias com algumas instituições, nomeadamente, o Município de Braga, Associação Rosa Vida, S.C.Braga -Modalidades, F.C. Ferreirense, Universidade Católica, Universidade do Minho, Agrupamentos de Escolas, Escola Profissional de Braga, Ginásio Solo Dance Studio e empresa EUROTUX. As parcerias estenderam-se a outros concelhos: Município da Póvoa do Lanhoso e Município de Vila Verde através da Junta de Freguesia de Soutelo.

Isto prova, à sociedade, o envolvimento de toda a comunidade por uma causa a que todos diz respeito, a **LUTA CONTRA O CANCRO.**



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

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

ULTRA GOBI

Uma trauessia épica pelo deserto e pela resiliência humana

Por: Trail-Running.pt Fotos: Ultra Gobi



Entre os dias 28 de setembro e 9 de outubro de 2025, o deserto de Gobi, na China, voltou a ser palco de um dos eventos mais exigentes do calendário mundial de ultramaratonas — o Ultra Gobi Series. Com duas distâncias em disputa, 400 km e 121 km, o evento reuniu atletas de elite e aventureiros determinados a enfrentar um dos ambientes mais inóspitos do planeta, seguindo um percurso inspirado na antiga Rota da Seda.

Na prova principal, o norte-americano Cody Poskin sagrou-se campeão, completando os 400 km em impressionantes 64h49m32s, estabelecendo um novo recorde da prova e conquistando o título honorário de Guanjin Marshall. No setor feminino, Zheng Junyue (China) voltou a brilhar, vencendo pela segunda vez consecutiva com um tempo de 92h24m55s, terminando em 5.º lugar da geral.

Com apenas cinco postos de controlo ao longo do percurso e uma elevação acumulada de cerca de 3.000 metros, os participantes enfrentaram temperaturas extremas, isolamento total e a exigência de serem autossuficientes. Dos 55 atletas que partiram, 50 conseguiram terminar — cada um com uma história marcada na areia e no vento do Gobi.

Uma das protagonistas desta edição foi a portuguesa Carla André, selecionada para o Gobi Dreamer Program, iniciativa que destaca atletas cujas histórias de vida refletem superação e transformação. A sua seleção foi feita por 162 antigos participantes do Ultra Gobi, que reconheceram na sua trajetória uma inspiração profunda e comovente.

Carla, que há 20 anos sobreviveu a um acidente grave, já correu em desertos como o Atacama, Namíbe, Arábia Saudita, Omã e Chade. A sua

participação no Gobi foi mais do que uma corrida — foi uma celebração da vida. Completou os 400 km em 135h22m07s, terminando como 11.ª mulher e 42.ª da geral. À chegada, visivelmente emocionada, afirmou que “correr aqui é muito mais do que correr, é magia, é amor”. Acrescentou ainda que “adora desertos, é o ambiente que mais ama” e que “não teve momentos de desânimo — os desertos são como a sua casa”.

A Ultra Gobi 121km, versão mais curta mas igualmente intensa, atraiu atletas em busca de uma experiência imersiva no deserto, mantendo o espírito de resistência e introspeção que define o evento.

Com paisagens arrebatadoras, organização exemplar e histórias que transcendem o desporto, o Ultra Gobi 2025 reafirma-se como uma das provas mais duras e transformadoras do mundo da corrida de aventura.

CARNEIRO

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa poder.
 Amor: Seja mais carinhoso com a sua cara-metade.
 Saúde: Cuidado com as correntes de ar.
 Dinheiro: Não se deixe influenciar por terceiros.
 Números da Sorte: 10, 20, 36, 39, 44, 47
 Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa Melancolia.
 Amor: Andará nas nuvens, o amor faz milagres.
 Saúde: Faça um check-up.
 Dinheiro: Deverá ter mais atenção ao seu orçamento, não se exceda.
 Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48
 Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa alguém Inteligente e Prático.
 Amor: Procure ter uma vida afetiva mais ativa, invista no amor.
 Saúde: Possíveis dores em todo o corpo. Repouse mais.
 Dinheiro: Cuidado com os grandes investimentos.
 Números da Sorte: 4, 9, 11, 22, 34, 39
 Pensamento positivo: Eu acredito que todos os problemas têm solução.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Coragem.
 Amor: Sentirá maior necessidade de estar rodeado de amigos.
 Saúde: Dê ânimo à sua vida, dedique-se a um passatempo de que goste.
 Dinheiro: A necessidade de contenção toca a todos, modere os seus gastos.
 Números da Sorte: 5, 25, 33, 49, 51, 64
 Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 10 de Ouros, que significa Prosperidade.
 Amor: Terá de pensar melhor na sua relação e no que espera dela.
 Saúde: Evite andar tenso, relaxe!
 Dinheiro: Poderá ter um crescimento do seu poder material.
 Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade.
 Amor: Não sinta tristeza por aquilo que perdeu, agradeça o que tem.
 Saúde: A sua energia está em plena forma.
 Dinheiro: Nem sempre podemos ter tudo o que desejamos, e esta não é uma boa altura para gastos elevados.
 Números da Sorte: 7, 18, 19, 26, 38, 44
 Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.
 Amor: Energias positivas avizinham-se, aproveite-as devidamente.
 Saúde: Tente descontrair saindo da rotina.
 Dinheiro: Demonstre maior interesse pelo seu trabalho, e será recompensado por isso.
 Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49
 Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Partida Inesperada.
 Amor: Alguém próximo pode desapontá-lo, saiba avaliar as situações e tomar decisões.
 Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.
 Dinheiro: Pense bem antes de pôr em marcha qualquer tipo de projeto que implique correr riscos.
 Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33
 Pensamento positivo: procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Vitória.
 Amor: Procure dar mais atenção à sua relação afetiva. Quebre a rotina.
 Saúde: Não faça grandes esforços físicos.
 Dinheiro: Nunca deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje, aproveite bem as oportunidades.
 Números da Sorte: 1, 2, 8, 16, 22, 39
 Pensamento positivo: O Amor enche de alegria o meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto.
 Amor: Poderá ter de lidar com situações que desiludem as suas expectativas.
 Saúde: Faça mais exercício físico.
 Dinheiro: Organize melhor o seu dia para conseguir dar resposta a todas as solicitações.
 Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
 Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota.
 Amor: Não se deixe influenciar por dúvidas, esclareça as situações diretamente com o seu par.
 Saúde: Possíveis dores de cabeça. Procure dormir mais.
 Dinheiro: Contenha as suas despesas, pode ver-se a braços com uma situação inesperada.
 Números da Sorte: 7, 11, 19, 24, 25, 33
 Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas.
 Amor: Renove a sua relação, surpreenda o seu par.
 Saúde: Cuidado com o consumo excessivo de doces.
 Dinheiro: Com calma e prudência conseguirá atingir os seus objetivos.
 Números da Sorte: 9, 11, 25, 27, 39, 47
 Pensamento positivo: O Amor invade o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!

Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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



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





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!





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