

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

sim[®]

314

JANEIRO 2026

f revistasim

@ revistasim.pt

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



SOLUÇÕES EM MADEIRA E DERIVADOS

FINAL ALLIANZ CUP

Pág. 48-51



SOLUÇÕES EM MADEIRA E DERIVADOS

Empresa bracarense TMAD: Engenharia em Madeira que Marca o Futuro da Construção



Santuário Eucarístico Beata Alexandrina e Centro Cultural de Balasar é *ex-libris* religioso com marca da TMAD – Soluções em Madeira e Derivados

O Santuário Eucarístico Beata Alexandrina e Centro Cultural de Balasar, Póvoa de Varzim, distrito do Porto é um dos novos locais de culto da região Norte de Portugal. A obra é da responsabilidade da Fundação Alexandrina, Diocese de Braga e da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, cujo projeto de arquitetura, de origem italiana, contou com a parceria da empresa bracarense **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados**, responsável pelo projeto executivo da estrutura em madeira, tornando-se uma das obras de referência da empresa e tornando-se um dos maiores *ex-libris* do património religioso do país, de carácter internacional.

Coube à **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** a preparação técnica de todo o projeto, bem como a aquisição, fabrico, logística e montagem integral da estrutura de madeira, materializando uma obra de elevada complexidade técnica. A intervenção foi desenvolvida em parceria com a **Atlantínivel**, empreiteiro geral da obra, sendo exemplo de um gigantesco trabalho de equipa, já visível pela sua qualidade e impacto visual.

Artur Feio e Agostinho Pinto, sócios da **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados**, confessam o seu regozijo pela execução do projeto do Santuário Eucarístico Beata Alexandrina e Centro Cultural de Balasar, Póvoa de Varzim, sobretudo pela complexidade que a obra envolveu, tornando-se num marco do trabalho que a empresa bracarense desenvolve. “O nosso objetivo é prestar um serviço altamente personalizado”, garantem os responsáveis, em entrevista à *Revista SIM*.

“Este projeto foi extremamente enriquecedor e a aprendizagem adquirida por toda a equipa que aqui trabalhou durante um ano equivale a oito ou dez anos de trabalho convencional”.

Os empresários esperam que esta obra seja “um ponto de viragem”, no sentido de ser, de facto, um “incentivo para arquitetos e engenheiros para que explorem, com coragem, as inúmeras possibilidades que a madeira oferece enquanto matéria-prima nobre e sustentável na construção civil”.

SANTUÁRIO

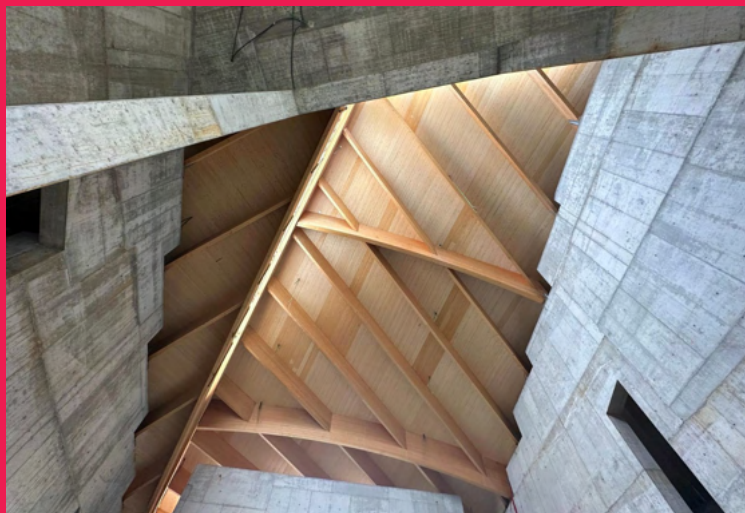
- Espaços religiosos com capelas para celebrações, túmulo da Beata Alexandrina, capela de Adoração Eucarística
- Espaços culturais e de estudo: auditório, salas de estudo e reunião, centro de estudos, loja e espaço expositivo
- Acolhimento e apoio a peregrinos e visitantes

ÁREA E DIMENSÕES GERAIS

- Área bruta de construção: cerca de 6.000 m²
- Diâmetro máximo ou dimensão geral da obra (largura/comprimento do edifício principal) – 83 e 71.5 ml (forma ovalizada)
- Altura máxima da edificação (ponto mais alto do santuário) – 46.2m
- Pé-direito interno no santuário eucarístico – 27.16m

ESTRUTURA E MATERIAIS

- Estrutura mista: betão armado para fundações e paredes estruturais; madeira para a cobertura e elementos da estrutura superior
- Tipos de madeira usados: Madeira Lamelada Colada (MLC) para elementos estruturais, forro em madeira maciça como os ripados de revestimentos.
- Madeira Lamelada GL32h (tripla e duplas) e GL28h para unitárias
- Volume total de madeira utilizado (em m³) – 636 m3 Madeira Estrutural e 82 m3 Madeira Revestimentos/ Função Estética
- Comprimento da maior viga de madeira – 42ml
- Peso estimado da maior viga – 33 toneladas
- Altura da viga – Tripla com 720x2560
- Fixação entre a viga tripla e 2 vigas duplas – 415kg



Projeto de arquitetura ímpar com mega dimensão estrutural

Um dos aspetos mais marcantes deste projeto ímpar levado a cabo pela **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** foi precisamente a instalação de vigas com mais de 40 metros de comprimento e mais de 40 toneladas, algo absolutamente excecional em estruturas de madeira no contexto nacional e internacional. “Do ponto de vista técnico, este projeto coloca-nos numa dimensão de referência, cumprindo rigorosamente prazos e exigências técnicas”, garante, com orgulho, a dupla de sócios empresários.

Cada elemento estrutural da basílica foi trabalhado individualmente e preparado em fábrica com geometrias muito específicas. As vigas foram importadas da Áustria, exigindo um processo logístico altamente complexo, desde o transporte internacional até à montagem em obra. O resultado é uma estrutura imponente que deslumbra qualquer olhar e afirma a madeira como material de excelência na arquitetura contemporânea.

A execução do projeto do Santuário Eucarístico Beata Alexandrina e Centro Cultural de Balasar, Póvoa de Varzim, representou um dos maiores desafios da história da empresa. O principal obstáculo foi a dimensão não convencional da estrutura e a logística associada ao transporte de vigas com mais de 40 metros ao longo da Europa. Algumas peças vieram seccionadas, outras foram montadas diretamente em obra e outras ainda foram acopladas e coladas em Portugal.

A montagem de toda a estrutura decorreu ao longo de quatro meses, numa obra de cerca de 6000 m², em que a madeira substituiu completamente o betão, exigindo precisão máxima.

A logística foi um desafio do primeiro ao último dia, envolvendo camiões com cerca de 40 metros de comprimento.





***Este projeto afirma a
TMAD como empresa
de referência nacional e
internacional***

A **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** atua em todas as fases da construção em madeira, desde a conceção inicial até à execução final da obra. “Na vertente habitacional, trabalhamos projeto a projeto”, referem, indicando que na área da habitação, a empresa garante o acompanhamento de todo o processo, do início ao fim da empreitada, tendo capacidade para realizar intervenções de todo o género, inclusivamente ao nível de grandes estruturas, como é o caso do novo Santuário de Balasar.

“Sem dúvida que este é um projeto que afirma a **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** como uma empresa de referência nacional e internacional”, assinalam os sócios empresários.

Em outros projetos, a TMAD presta apoio específico, nomeadamente ao nível da avaliação estrutural, análise técnica e montagem.

Reabilitação urbana: preservar a traça histórica e a identidade dos centros históricos

A reabilitação urbana é uma das grandes áreas de atuação da **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados**, com forte presença em cidades como Porto, Lisboa e Braga. A empresa desenvolve trabalhos de avaliação, análise e execução de estruturas, pavimentos e coberturas em madeira, dando especial atenção à preservação da caixilharia e dos elementos originais, sobretudo em centros históricos como Porto, Lisboa, Guimarães e algumas zonas de Braga.

“Manter a traça e o carácter histórico dos edifícios é essencial”, destacam. Para os sócios Artur Feio e Agostinho Pinto é crucial que, no âmbito do qualquer processo de reabilitação, os centros históricos mantenham a sua traça. “Felizmente, encontramos muitas construções com mais de 200 anos em excelente estado, necessitando apenas de pequenas intervenções”, sublinham os responsáveis.

Passadiços de madeira: mais de 30 km na Costa Norte

Com inúmeros projetos já realizados, sempre com a madeira a ter o papel principal, a **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** conta já com uma forte presença ao nível do mobiliário urbano, destacando-se pela execução de passadiços em madeira ao longo de toda a Costa Norte, de Aveiro a Caminha.

No total, a empresa já executou mais de 30 quilómetros de passadiços, incluindo também trabalhos de reabilitação de áreas de passadiço anteriormente existentes que hoje são ponto de passagem para milhares de turistas.

Carpintaria técnica e mobiliário HPL

Paralelamente à construção em madeira, a **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** desenvolve projetos de carpintaria técnica em painéis fenólicos HPL, aplicados em escolas, pavilhões gimnodesportivos e mobiliário urbano.

Este material destaca-se pela elevada resistência, durabilidade e versatilidade, sendo adequado para interior e exterior, com aplicações várias, desde simples divisórias, balneários e cabinas sanitárias, mobiliário hospitalar, escolar e de escritório, refeitórios, portas, aros, rodapés e parapeitos, tampos e bancadas de cozinha, WC e laboratório.

Destaque-se a *Linha de Mobiliário Urbano* que a empresa irá lançar brevemente.

Para a TMAD, a madeira nunca deixou de estar na moda. Trata-se de um material confortável, sustentável e altamente eficiente, ainda que atualmente exista algum desconhecimento quanto às suas potencialidades técnicas, económicas e ambientais. “Aliás, a procura por soluções em madeira tem vindo crescer e este é, sem dúvida, um setor em expansão nos próximos anos”.



TMAD vai abrir fábrica para potenciar a construção em madeira

Atualmente, regiões como a Comporta e o Algarve registam maior expressão da construção em madeira, sobretudo em projetos premium. No Norte, a madeira destaca-se em tipologias específicas como, complexos desportivos, adegas e habitação de elevada qualidade. “A madeira será o material do futuro, porque a própria história o comprova”, realça o empresário Artur Feio.

A TMAD assume-se como uma das maiores empresas da região exclusivamente dedicada à construção em madeira.

“Historicamente, a madeira sempre esteve presente: a construção pombalina é disso exemplo”, frisa Agostinho Pinto. De acordo com o empresário, “hoje, reabilitam-se edifícios seculares em que a madeira continua estruturalmente ativa e durável e é preciso que a reabilitação urbana esteja atenta a estes pormenores tão importantes em termos culturais”.

A **TMAD – Soluções em Madeira e Derivados** prepara-se para inaugurar uma nova unidade fabril, que permitirá o tratamento interno das suas madeiras e a duplicação da capacidade de resposta no Quadrilátero Urbano – Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos.



Madeira: Sustentabilidade e Eficiência Energética

- Madeira como material renovável, com potencial de sequestro de carbono
- Isolamento térmico proporcionado pela cobertura em madeira, contribuindo para eficiência energética
- Uso de técnicas construtivas para redução do impacto ambiental, como pré-fabricação, obra seca, gestão de resíduos

TMAD: Engenharia e Execução

- Técnicas construtivas inovadoras: pré-fabricação de componentes em madeira em fábrica, na Áustria, com base na produção digitalizada das vigas (CNC), com o uso de tecnologia CAD-CAM na modelação da obra, com recurso ao programa Cadwork.
- Logística de transporte dos elementos em madeira desde a Áustria até Portugal.



SOLUÇÕES EM MADEIRA E DERIVADOS

SIGA-NOS



Av. São Bento, nº6
4705-752 Vimieiro, Braga
Portugal

geral@tmad.pt
Geral: (+351) 253 679 514
Orçamentação: (+351) 968 785 808

VOO

N

um dos primeiros dias deste novo ano, ao amanhecer, vim à rua, ainda de pijama, para me despedir da minha família e desejar que tivessem um ótimo dia. Nesse momento, algo despertou a minha atenção e ergui os olhos ao céu. Era um enorme bando de pássaros negros que, à minha imaginação, mais pareceu um exército em movimento. Não contei os minutos, mas fiquei a observar o movimento do bando de pássaros como se o visse pela primeira vez e senti-me extasiada. Porquê? Porque, naquele momento, aquele movimento extraordinário, síncrono, elegantemente coordenado por apenas um dos elementos, evidenciou-me a importância da liderança, quando ela é positiva e procura o bem comum – neste caso, a sobrevivência durante a invernia.

“O mundo atual anda mesmo às avessas e em total revelia com a Mãe Natureza”, pensei para comigo. Fiquei com esta ideia na cabeça até hoje, questionando-me e voltando-me a questionar por que razão o Homem não segue este movimento natural que nos assiste a todos, enquanto seres vivos, tal como os outros animais do planeta, valorizando o bem maior da espécie humana.

Há em mim uma tristeza latente ao ver que o novo ano começa, mais uma vez, com velhas guerras. Digo “velhas” porque entendo que qualquer guerra nos dias de hoje é uma imoralidade. Uma imoralidade para com a História, com o passado e com a própria Humanidade. Vejo que não aprendemos nada com a Primeira e Segunda Guerras Mundiais, nem com as guerras que se seguiram até hoje.

Chegados ao século XXI, esperava muito mais dos líderes mundiais. Mais diplomacia, mais solidariedade e também mais compaixão para com os povos do Terceiro Mundo, cujas populações vivem na pobreza extrema. Para onde caminhamos, afinal? Que futuro nos espera e, mais importante, que mundo e que legado é que deixaremos para as futuras gerações?

Falamos muito, mas agimos pouco. Sinto que existe um cansaço generalizado, mas não podemos baixar os braços. Não podemos continuar a navegar na vida como um barco sem rumo e sem esperança de encontrar terra firme onde pousar os pés com tranquilidade e segurança. Não podemos continuar indiferentes aos discursos de ódio que diariamente invadem os nossos dias de paz.

A radicalização da Palavra é um perigo para toda e qualquer democracia. Urge a ação. Chega de ‘palavras ao vento’, de queixumes azedos e de palavreado extremista sem consequências. Vivamos sob o signo da Revolução Francesa em prol da Liberdade, Igualdade e Fraternidade de todos os povos. Abril está em cada dia, em cada ato, em cada palavra.

Ajamos antes que seja tarde demais.

Todos desejamos voar, mas para voar é preciso coragem.

Coragem!

POEMA

Voo

Alheias e nossas as palavras voam.

Bando de borboletas multicores, as palavras voam

Bando azul de andorinhas, bando de gaivotas brancas, as palavras voam.

Viam as palavras como águias imensas.

Como escuros morcegos como negros abutres, as palavras voam.

Oh! alto e baixo em círculos e retas acima de nós, em

redor de nós as palavras voam.

E às vezes pousam.

Cecília Meireles (poetisa brasileira)



Marta Amaral
Caldeira

DESTAQUES

• ENTREVISTA
PEDRO AZERES

NOVO REITOR DA
UNIVERSIDADE DO MINHO
P.14-19

• EXPOSIÇÃO
PAULA REGO

MARLENE OLIVEIRA |
DIRETORA ARTÍSTICA
DA FUNDAÇÃO CUPERTINO DE
MIRANDA
P.64-66

• GUIMARÃES
**IÇA BANDEIRA
COMO CAPITAL
VERDE EUROPEIA**

P.74-76

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:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

Av. da Liberdade, n.º 642, sala 9
4710-249 BRAGA

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Mensal

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



LIBERDADE STREET FASHION



ANTONIUS



endesa

GLOBE

HAN TABLE
BARBECUE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LA MAFIA
SE SIENTA A LA MESA

Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA

SPRINGFIELD
AS YOU LIVE

THROTTLEMAN

TIFFOSI

wells

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





NOVO LEXUS

RZ350e

O silêncio também sabe celebrar.



DESDE:

44.000€ +IVA

GARANTIA LEXUS RELAX*

ATÉ

10 ANOS

IDADE VIATURA

*Consulte as condições de garantia em [lexus.pt](https://www.lexus.pt).

ATÉ

769km DE AUTONOMIA

*ciclo urbano



**Caetano
Auto**

CENTRO LEXUS EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560



*Válido para empresas e Eni's. Veículos ligeiros elétricos de passageiros: IVA dedutível na aquisição de um veículo novo ou usado com IVA liquidado na fatura ou locação, caso o valor de aquisição seja até 62.500 euros + IVA, se aplicável.

Para mais especificações técnicas visite www.lexus.pt. Acresce IVA à taxa legal de 23%. O Valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 31/01/2026. Imagem não contratual.

NOVO TOYOTA

bZ4X

bZ4X

bZ4X



100% ELÉTRICO 100% CONFIANTE

O novo Toyota bZ4X está a chegar às nossas estradas. E, com ele, traz toda a confiança elétrica. Sinta-a e deixe-se levar pela energia do renovado bZ4X e pela atitude confiante que o distingue.

Descubra-o em toyota.pt

Consumo em ciclo combinado (kWh/100km): 13,9 - 15,4.

*Consulte as condições de garantia em toyota.pt



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



**Caetano
Auto**

CAETANO AUTO EM BRAGA
Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-162 Nogueira, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 689 560

CAETANO AUTO EM GUIMARÃES
Rua de São Miguel, Creixomil, 4835-106, Guimarães
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 253 439 810

BRAGA DIZ ADEUS À “CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA” COM LEGADO DURADOURO

TEXTO: Ricardo Moura

Theatro Circo esgotado para assistir ao fecho e passagem de testemunho da ‘Capital Portuguesa da Cultura’ que passa a ser assumida por Ponta Delgada (Açores). Um ano marcante que, no entender do presidente da Câmara de Braga, João Rodrigues, deixa uma cidade “mais aberta e exigente”.

Depois de um ano de múltiplas atividades, eis que chegou ao fim o reinado de Braga como ‘Capital Portuguesa da Cultura’, estatuto que viaja para a bela Ponta Delgada, capital da ilha de São Miguel (Açores).

O evento ‘Capital Portuguesa da Cultura – Braga 25’ deixa um legado para as próximas gerações. Mostrou uma cidade culturalmente dinâmica, participativa e projetada para o futuro. Ao longo do ano, Braga consolidou a sua capacidade de acolher, produzir e difundir cultura, valorizando simultaneamente o seu património histórico e a criação artística contemporânea.

COMUNIDADE ENVOLVIDA

A programação diversa e descentralizada permitiu envolver diferentes públicos, territórios e comunidades, promovendo o acesso à cultura como um direito e não apenas como oferta pontual. Projetos nas áreas da música, artes performativas, artes visuais, literatura e pensamento crítico dialogaram com a ciência, a inovação e a participação cívica, reforçando a identidade de Braga enquanto cidade criativa, jovem e aberta ao mundo.

‘Braga 25’ teve, também, um impacto significativo no turismo cultural e na economia local, atraindo visitantes nacionais e internacionais e reforçando a imagem da cidade como destino cultural de referência. Para além dos números, fica um legado duradouro: redes de colaboração fortalecidas, novos públicos para a cultura, valorização dos artistas e estruturas locais e uma visão estratégica que coloca a cultura no centro do desenvolvimento sustentável da cidade.

A cerimónia pública de encerramento aconteceu no Theatro Circo, espaço cultural de ‘fino recorte’ bracarense.

1,5 MILHÕES

Ao todo, o programa integrou cerca de 1.200 atividades, incluindo ações de formação, capacitação, mediação e participação. Deste universo, destacam-

-se 253 espetáculos e 95 exposições, que mobilizaram quase 1,5 milhões de espetadores, números que não incluem grandes eventos de espaço público como o ‘Programa de Abertura’, a ‘Braga Romana’ ou a ‘Noite Branca’. Ao longo deste percurso estiveram envolvidos cerca de 1.200 artistas, metade dos quais locais, a par de 19% internacionais, evidenciando simultaneamente o enraizamento no território e a abertura ao exterior.

CULTURA PRIORITÁRIA

No uso da palavra, João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga, sublinhou que a cultura continuará a ser uma prioridade política no concelho. “A cultura é uma forma de governar melhor, de criar comunidade e de formar cidadãos mais livres, críticos e participativos. Braga chega ao fim deste ano mais confiante, mais aberta e mais exigente, e uma cidade que vive um ano assim não pode voltar ao normal como se nada tivesse acontecido. O legado da ‘Braga 25’ continua, circula e inspira”.

“ENTREGAMOS UMA IDEIA”

Na passagem do testemunho a Ponta Delgada, João Rodrigues salientou ainda o significado simbólico do momento. “Não entregamos apenas um título, entregamos uma ideia: a de que a cultura pode ser o motor de coesão, criação e futuro em todo o território”.

“DEIXOU RAÍZES E DARÁ FRUTOS”

Presente na cerimónia, a Ministra da Cultura, Margarida Balseiro Lopes, destacou que a iniciativa ‘Capital Portuguesa da Cultura’ tem como principal objetivo “criar um legado que vá muito além do ano do título”, sublinhando que, no caso de Braga, “é absolutamente seguro que esse legado vai perdurar ao longo dos anos”. “O programa permitiu alavancar a cultura em Braga, deixou raízes e vai continuar a dar frutos”, referiu.

Por fim, a Comissária de Ponta Delgada 2026, Kátia Guerreiro, destacou a relação próxima mantida com a equipa de ambas as cidades: “temos trabalhado em estreita articulação com a ‘Braga 25’ e assumimos agora, com grande sentido de responsabilidade, este novo ciclo”.



Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

fb.com/sabsegseguros

twitter.com/sabsegseguros

linkedin.com/company/sabseg

instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

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

**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



AutoFixIda

www.autofix.pt



Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
www.autofix.pt Email: geral@autofix.pt
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

PEDRO AREZES

NOVO REITOR DA UNIVERSIDADE DO MINHO

O décimo Reitor da Universidade do Minho tem luz no olhar. Um semblante raro de quem tem a consciência que está sentado na mais alta cadeira académica do Minho sem ter de atropelar ninguém. Pedro Arezes nasceu em Barcelos em 1972 por entre um bairrismo que lhe moldou o carácter. Reside em Guimarães há mais de 30 anos e faz de Braga o rabisco final de um sonho improvável. O novo Reitor, presidente da Escola de Engenharia da Universidade do Minho entre 2019 e 2025, foi candidato único e sucede a Rui Vieira de Castro, que ocupou o cargo nos últimos oito anos. Pela frente tem um mar de 'sonhos' estendido por mais de 20 mil alunos (11% estrangeiros) que fisgam a sorte por entre 200 cursos nas 12 escolas e institutos espalhados pelos *campi*: Braga (Gualtar) e Guimarães (Azurém). Quer começar por dar uma 'vassourada' na burocracia da instituição, reter talento e projetar a instituição a nível mundial. Tudo pode mudar. O que não muda são as palavras da mãe que não gosta do cabelo curto que usa. O avô Rogério, que nunca conheceu e que dizem ser a 'cara chapada', está por certo no Olimpo a aplaudir as façanhas do neto.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Hugo Delgado

Defendeu que a Universidade do Minho (UM) necessitava de uma mudança de protagonistas. Acredita que você é o protagonista certo?

Assumi essa frase várias vezes porque a universidade, como outras instituições, passa por ciclos. Isto significa 'caras novas' e ideias novas. Não é uma questão de idade, mas uma abordagem diferente a problemas que se vão mantendo. Sou uma pessoa otimista e acredito que podemos resolver muitos dos problemas identificados.

Que opinião tem, neste momento, da Universidade do Minho?

É uma opinião construída por experiências. Considero que é uma universidade de referência nacional e internacional. Tem uma identidade muito própria, relacionada com o meio onde está inserida. Muitos associam-na às empresas.

Eu defendo mais do que isso. Falo em relação com as instituições, por meio de uma comunidade que apresenta mais de 20 mil pessoas.

Herança pesada?

Sim, é uma herança pesada. Não entramos nesta sala de ânimo leve. Quem entra aqui fica com a consciência que está perante uma organização complexa. Há aqui um legado cultural que nos pesa quando tomamos decisões. Um dos pontos que deve nortear a nossa atividade é a salvaguarda da instituição.

Defende "mudança" que possa trazer "um ar mais ágil, mais moderno, mais desempoeirado" à academia minhota. Esmiúce estas ideias...

Temos várias ideias. O meu programa de ação inclui 175 ações divididas por diferentes áreas funcionais. De uma forma breve, é assumir que uma Universidade que quer evitar ter um cres-

cendo de complexidade administrativa que acompanhe a complexidade da organização. Se não fizermos um exercício diário de combate a esta complexidade, não vamos ser bem-sucedidos. A forma que encontramos, foi identificar os 'pontos críticos' e atuar sobre eles.

Vai começar pelo combate à 'papelada'?

Vou começar exatamente por aí, inclusive tenho uma vice-reitoria que tem como objetivo 'quase único' simplificar os processos no campo administrativo. Não será só analisar processos e simplificar. Há ferramentas que já existem, nomeadamente digitais, que ajudam a simplificar o trabalho das pessoas que vivem nesta comunidade. Queremos que a mensagem passe o mais rápido possível. A acontecer, os professores devem estar concentrados em dar aulas; os investigadores em fazerem projetos; os alunos em se formarem, isto sem estarem preocupados com as tarefas administrativas.



Nos próximos tempos vem aí um combate à burocracia. Isto significa, pelo que estou a ouvir, que a mensagem do Reitor demora a chegar ao outro extremo. A universidade anda a comunicar mal?

Reconheço que sim. No entanto, a academia tem algumas particularidades. Desde logo dentro da universidade, embora visto de fora haja uma relação hierárquica relativamente ampla, mas na prática é muito pequena. A nossa estrutura não é a mesma que acontece, por exemplo, no seio militar. A universidade é um espaço de liberdade onde todos podem dar a sua opinião.

Noto que quer flexibilizar e modernizar. Está estudado o caminho para ver e sentir ‘coisas práticas’ em pouco tempo?

Concordo! Temos de ter ‘coisas práticas’ em pouco tempo. Há a referência dos ‘100 dias’, embora queira agilizar ideias o mais rápido que puder. No primeiro dia do mandato já reunimos com esse ponto na agenda, isto é, o que podemos já fazer para proceder a alterações. Não é fácil. Há pequenas particularidades que podem ser feitas. Por exemplo, flexibilizar regulamentos na tentativa de olhar para processos de forma a dar-lhes autonomia. A universidade tem uma plataforma eletrónica de gestão documental e de processos (docUM) onde circula toda a informação. O que verificámos é que, por vezes, para um processo muito simples – por exemplo, contratar um bolseiro para trabalhar num projeto de investigação – está tão complexificado sob o ponto de vista administrativo que apresenta 20 ou 30 etapas diferentes. Nós compreendemos muito bem porque vai a 20 ou 30 pessoas, mas a verdade é que estamos a dissipar a responsabilidade por muita gente, o que significa que um processo simples como este possa demorar meses. Temos de reduzir os passos.

Pressinto que queira aproximar mais a Universidade às pessoas...

Sem dúvida! No entanto, temos de ter alguma precaução. Estamos perante uma instituição conservadora. Queremos modernizá-la e tirar-lhe um pouco este ‘peso’. Aproximá-la mais às pessoas. Não queremos que o poder de decisão se afaste da realidade. Se acontecer, não há qualidade.

Estamos a realizar esta entrevista no Largo do Paço. Um edifício nobre que semeia história. Por certo, já pensou aproximá-lo a uma comunidade que, estou em crer, pouco ou nada o conhece. Este pode ser um bom exemplo de estreitar relações...

Concordo. Estamos num espaço lindíssimo e histórico, com um ‘peso’ muito grande, mas que nos cria dificuldade, ou seja, é quase uma ‘torre de marfim’ que nos afasta do sítio onde a universidade está a acontecer, isto é, nos dois campi, particularmente em Braga (Gualtar) e Guimarães (Azurém). Este afastamento propicia que, a certa altura, tomemos decisões e possamos construir regulamentos afastados um pouco do que está a acontecer. Neste sentido, vou pedindo a toda a minha equipa para estarmos absolutamente sintonizados para não deixar que isso aconteça. Queremos aliar o simbolismo do edifício, como elemento de trabalho, com tudo o que acontece no terreno.

A engenharia ajuda no pensamento?

Eu diria que sim. Além de ser engenheiro, e ter um pensamento predominantemente dedutivo, sou engenheiro industrial onde a grande ênfase é a otimização de recursos, processos e tempo. A minha formação de base marca a forma como penso nestas questões, isto é, como podemos adaptar e redesenhar a instituição (universidade) para que se adapte àquilo que a comunidade precisa.

Propõe “investimento em infraestruturas e equipamentos que tragam a Universidade do Minho para o presente e a deixem preparada para um futuro cada vez mais desafiante e menos previsível”. Refere-se à globalidade dos dois ‘campi’?

Sim, embora em Guimarães haja problemas de maior relevância. O que acontece é que a Universidade tem um parque edificado que tem, na sua maioria, entre 30 e 40 anos, exceto este onde estamos que remonta ao século XIV. São edifícios que se não tiverem manutenção rigorosa e sistemática, atingem um estado oneroso para uma instituição que não vive desafogada em termos financeiros.

Qual é o orçamento da Universidade do Minho?

Ronda os 225 milhões de euros. É uma verba de grande relevância. Basta compará-la, por exemplo, com o orçamento das autarquias deste país.



Em termos familiares vivia num contexto que nada tinha a ver com o contexto académico. O ‘sonho’ em entrar na universidade representa muito para a minha família. Fui o primeiro a conseguir, daí esta gratidão.

O apoio do poder central é decisivo?

É, sendo que as universidades não têm capacidade financeira para trabalhar na recuperação dos seus edifícios. Tem de ser uma aposta faseada e, sobretudo, recorrendo a fontes de financiamento. Felizmente tivemos o PRR – Plano de Recuperação e Resiliência, que permite um esforço significativo de renovação e até de construção.

Na sua cabeça já sabe o que vai fazer?

Grosso modo está mapeado.

Sente que a comunidade tem altas expetativas com esta nova reitoria?

Sinto. Temos ouvido muita coisa. As pessoas querem mudanças. Tenho uma grande vontade de

proceder a essa mudança. Os meus colegas são muito vocais. No entanto, tenho plena consciência se não a fizer de um modo consistente e célere, pode transformar-se em frustração.

Noto prudência no tom da sua resposta...

É natural que haja. Não quero criar expetativas infundadas. Tenho de conhecer melhor a ‘casa’. Saber mais detalhes sob as condições em que estamos, nomeadamente financeiras e não só. Sabendo tudo isto, seremos mais ambiciosos e comunicaremos melhor com a comunidade.

A somar, o ‘estado de graça’ é muitas vezes curto.

Temos essa consciência que a ‘janela’ é pequena. Queremos mostrar trabalho daquilo que defendemos. É para isso que estamos a trabalhar desde o primeiro dia.

Ficou surpreendido por ter sido candidato único?

Não. Percebo que quem vê de fora, possa ter essa surpresa tendo em conta que estamos a falar de uma comunidade alargada. Não esquecer, também, que o lugar de Reitor é um concurso internacional. Dizer que na Universidade do Minho, quem elege o Reitor é o Conselho Geral. Este, por questões de aprovação estatutária, é eleito antes do Reitor. O que significa que há o entendimento claro, sob o ponto de vista político, que quem se posicionar no Conselho Geral de alguma forma percebe o resultado para a reitoria.

Quando começou a ter a noção que ia ser Reitor?

Já tinha noção antes quando, por uma questão de transparência, liderei uma lista ao Conselho Geral, mas com uma nota a toda a comunidade, desde o primeiro momento, dizendo: “eu lidero esta lista porque quero, em voz própria, discutir e debater as ideias que tenho para a Universidade do Minho, mas eu serei candidato a Reitor”, isto é, se fosse eleito conselheiro, nunca tomaria posse porque seria candidato a Reitor. O que veio a acontecer.

Há quanto tempo tinha em mente ser Reitor?

Não há muito tempo. Eu presidi à Escola de Engenharia durante dois mandatos e o trabalho era tal que não deixei espaço para este pensamento. O que posso adiantar é que houve vários colegas que me contactaram. Convém ser claro que estes contactos não vinham do nada. Partilhávamos algumas críticas sobre a situação da instituição. Na senda dessas manifestações de algum desconforto, senti que poderia estar numa posição mais fácil em assumir este lugar, bem como congregar um conjunto de pessoas à volta da mesma ideia. Devo confessar que, numa fase inicial, rejeitei todas essas abordagens porque nessa altura tinha uma filha muito pequena, com problemas de sono. Estava numa fase complexa da minha vida pessoal e não sentia estabilidade para pensar no que quer que fosse. Foi um processo que se arrastou um pouco. A determinada altura, senti que a insistência era cada vez maior. Por essa altura, a minha vida estabilizou, com ânimo diferente. Pouco depois, percebi que havia o posicionamento de outro candidato, o que fez com que essas pessoas que não se identificavam com esse candidato, quisessem mesmo que eu avançasse.



Na minha escolha, o primeiro elemento é o lado humano. Saber se tinha o 'coração no sítio certo'. Não me interessa que tenha a maior competência técnica, se sinto que não é boa gente. Foi um processo onde queríamos pessoas com as quais nos identificássemos. Estou numa 'fase nupcial' onde acredito que escolhi as pessoas certas.



Na minha escolha, o primeiro elemento é o lado humano. Saber se tinha o 'coração no sítio certo'. Não me interessa que tenha a maior competência técnica, se sinto que não é boa gente. Foi um processo onde queríamos pessoas com as quais nos identificássemos. Estou numa 'fase nupcial' onde acredito que escolhi as pessoas certas.

Qual foi a 'pedra de toque' que o fez avançar?

Parece um chavão mas é o que sinto: tenho uma gratidão imensa à Universidade do Minho. Vejo-me, a mim próprio, como um exemplo acabado daquilo que a universidade nos pode dar como projeção de vida profissional e pessoal.

Acredito que em si o 'elevador social' seja muito valorizado até porque foi o primeiro da sua família a atingir os diversos graus académicos.

Em termos familiares vivia num contexto que nada tinha a ver com o contexto académico. O 'sonho' em entrar na universidade representa muito para a minha família. Fui o primeiro a conseguir, daí esta gratidão. Senti sempre uma admiração profunda pela UM. Isto é bom. Desde os tempos em que fui professor, sem qualquer cargo de gestão, sentia que não podia falhar para com esta universidade que me tinha dado tanto. Tudo isto pesou na minha decisão.

Tem na sua equipa (quatro Vice-Reitores e cinco Pró-Reitores) os nomes que queria ter?

De forma absolutamente honesta falta sempre alguém. Os meus nove colegas sabem que foram as primeiras opções. Há um colega que contactei para averiguar a possibilidade de integrar

esta aventura. O colega rapidamente descartou por um conjunto de argumentos, todos eles válidos. Ainda houve um outro que não aceitou com razões similares. No entanto, sinto que falta sempre ter na equipa muitas outras pessoas. Podia ter três ou quatro equipas reitorais com esta dimensão e com muito valor. Destes nove colegas, só posso dizer o melhor. Uma surpresa pela capacidade de entrega que têm e por quererem fazer mais e melhor.

O lado humano foi decisivo na escolha?

Absolutamente. Aliás, na minha escolha, o primeiro elemento é o lado humano. Saber se tinha o 'coração no sítio certo'. Não me interessa que tenha a maior competência técnica, se sinto que não é boa gente. Foi um processo onde queríamos pessoas com as quais nos identificássemos. Estou numa 'fase nupcial' onde acredito que escolhi as pessoas certas.

Foi uma passagem de testemunho tranquila?

Sim. Eu já conhecia o antigo reitor (Rui Vieira de Castro) há muitos anos e com maior proximidade desde que fui eleito Presidente da Escola de Engenharia. Nunca houve qualquer problema de tensão entre nós, muito pelo contrário. Está a ser uma transição suave embora, como é natural, tenhamos ideias e abordagens diferentes para os assuntos.

Aceite esta minha provocação: que nota dá ao trabalho do antigo reitor?

É uma pergunta injusta. Desde logo, porque já não dou aulas há algum tempo e a minha prática

de avaliação está em baixa. É difícil responder-lhe e, acima de tudo, é injusto classificar quantitativamente um colega que sei ter dado o melhor de si.

Seria redutor?

Seria e nos dois sentidos. Se lhe desse a nota máxima, pensariam que estaria a fazer um ato de amizade e cortesia; se desse uma nota menor, pensariam que o meu ato teria agressividade. Como manifestei no meu discurso, a dedicação do professor Rui Vieira de Castro foi manifesta e num período difícil como foi a Covid-19. Foram momentos complexos. Aqui e ali assumiu posições diferentes do que defendendo hoje para a universidade. No entanto, sei bem que quer o Reitor, quer as suas equipas, fizeram um trabalho de elevado mérito.

A investigação é o coração intelectual da universidade. O que pensa fazer para reter o talento?

É uma excelente questão que deve ser assumida não só pela universidade como, por exemplo, pelas empresas deste país. Não é só o salário que faz a retenção do talento. Embora não seja insensível à questão salarial, a geração mais nova quer ter experiência fora do seu contexto normal. Quer conhecer mundo e sabe que pode representar mais-valia no futuro. Ainda que tenha um aluno com um doutoramento brilhante, com artigos publicados nas melhores revistas científicas, nunca será o salário que a Universidade do Minho lhe pagará que o impedirá de ir para uma outra universidade de prestígio no estrangeiro.



Não é só o salário que faz a retenção do talento. Embora não seja insensível à questão salarial, a geração mais nova quer ter experiência fora do seu contexto normal. Quer conhecer mundo e sabe que pode representar mais-valia no futuro. Ainda que tenha um aluno com um doutoramento brilhante, com artigos publicados nas melhores revistas científicas, nunca será o salário que a Universidade do Minho lhe pagará que o impedirá de ir para uma outra universidade de prestígio no estrangeiro.

Vamos imaginar esse cenário hipotético que invoca: tem à sua frente esse aluno brilhante. Não há forma de o convencer a ficar entre nós?

Era aí onde eu queria chegar. A forma de o convencer é mostrar que a Universidade do Minho pode ser o local certo que ele entenda, como eu entendi, que tem uma gratidão com a instituição. É por aí. Isso significa reconhecer nos colegas a camaradagem que é necessária e perceber que tem horizontes para aquilo que quer desenvolver em termos de projeto dentro da universidade, com condições técnicas ou laboratoriais.

O seu programa quer combater a precaridade laboral. O professor universitário é mal pago?

Não tenho dúvida que é. A discussão seria longa para percebermos porque entendo que é mal pago, ou seja, se olharmos em contexto eu diria que seria muito mal visto eu dizer uma coisa destas isolada tendo em conta o que acontece, por exemplo, na Função Pública onde estão bem posicionados. Mas se, por exemplo, falarmos nos magistrados, é outra história. Cria-nos alguma frustração porque a base de comparação sempre foi com tabelas similares, só que a certa altura os magistrados tiveram um incremento, o que não sucedeu com os professores universitários. No entanto, para a formação que têm, os anos de formação, a sua dedicação, muitas vezes trabalhando fora... ao termos tudo isto em consideração, não tenho dúvida que são mal pagos.

O que podem os alunos esperar de si?

Muitas coisas. Desde logo a proximidade. Sabemos que há um afastamento natural entre professores e alunos. Embora o objetivo maior seja

o mesmo, estão em campos diferentes. É aqui que entra o grande valor da Universidade do Minho. Por ser nova e a forma como foi construída, esbateu sempre essa relação entre professores e alunos. Os nossos alunos conseguem entrar no gabinete dos professores com naturalidade. Isto nem sempre acontece nas universidades mais clássicas. Eu vivi esta realidade como aluno, onde os professores estavam sempre disponíveis para falar comigo. O bar onde vai o Reitor é o mesmo onde vão os alunos. Isto não se muda por decreto. Faz parte da nossa cultura.

Os alunos vão vê-lo mais nos corredores do que no gabinete?

Posso garantir que muito menos em gabinete. É esta cultura de proximidade que quero reforçar na instituição. Terei de fazer este exercício porque tudo me empurra para o contrário. Adoro o meu gabinete, são muitos dossiers, alguns críticos, o que me leva a ter reuniões sistemáticas, mas farei esse exercício de tentativa de proximidade.

Sei que já deu o primeiro sinal...

É verdade. No meu primeiro dia de trabalho como Reitor fiz questão de ir visitar o Complexo Residencial de Santa Tecla. É uma residência de alunos muito antiga, inserida numa zona complexa da cidade, com problemas estruturais. Quis que a primeira fotografia, simbolicamente, fosse feita onde estão os alunos.

Como pensa responder a desafios como o alojamento e a ação social, seja na concretização de projetos como o da nova sede da Associação Académica da Universidade do Minho (AAUM)?

São questões que tenho de perceber e conhecer melhor. A minha resposta podia ser ambiciosa, mas temo que possa ser mais comedida ao conhecer a realidade. É impensável que a universidade faça investimentos sem financiamento específico. Convém lembrar que integramos muita gente nos quadros, o que significa que a massa salarial tem aumentado sistematicamente.

A aposta é criar vínculo e ter menos professores convidados?

Sem dúvida. Queremos que tenham estabilidade. Por exemplo, a figura de 'professor convidado' é nobre no sentido em que foi concebida, isto é, buscar pessoas à sociedade que nos possam ajudar a ter mais-valia académica. O que acontece – tal como sucede connosco – por dificuldades de orçamento, o que é feito é converter esses professores convidados porque não conseguimos recrutar pessoas para a carreira. A minha ideia é minimizar esses professores convidados, não é eliminá-los porque são muito úteis. Na vertente dos investigadores e dos funcionários técnico administrativo e de gestão, a mesma coisa. Nós temos muita gente com contrato temporário. O próprio financiamento da ciência – caso dos investigadores – leva a que isto aconteça desta maneira. Quero evitar que isto seja assim. Não faz sentido que alguns trabalhem na UM há quase 10 anos ou mais e não tenham vínculo. Não vamos resolver a situação a toda a gente porque estamos a falar de centenas de pessoas. Se o fizéssemos, colapsávamos fi-

nanceiramente, mas temos de fazer um esforço, dentro das condicionantes, em criar mecanismos para vincular. É um exercício delicado.

O concelho de Braga tem crescido muito nos últimos anos. A atração pode ser constatada nas 150 nacionalidades radicadas. Olha para este número como uma oportunidade?

Sentado na cadeira da reitoria, olho esse número como uma oportunidade única. É uma forma de atrairmos mais alunos, termos projetos mais atrativos. Isto é ótimo para a Universidade do Minho. Além disso, a multiplicidade foi sempre um fator bem acolhido por nós. Há outras questões, que ficam na agenda política, como o equilíbrio de oferta de emprego, a tensão na habitação e o aumento dos preços dos serviços. Há que ter um planeamento regado na forma como as cidades vão crescendo.

Braga está a construir, na emblemática antiga Fábrica Confiança, aquela que será a maior residência estudantil pública, em Portugal. Com 786 camas, está previsto abrir no próximo Verão. Resolve a questão da habitação estudantil?

Penso que sim. Era uma necessidade há muito sentida.

É defensor das propinas?

Não! Acho que o ensino público devia ser tendencialmente gratuito. Não acho que, na sociedade que temos, a passagem pelo ensino superior deva ser vista como uma coisa elitista e só reservada a quem tem capacidade financeira para o fazer. De forma 'fria e crua', eu acho que não devia haver propinas, pelo menos, na licenciatura. Na pós-graduação já tenho mais dúvidas porque algumas são mais profissionalizantes...

Acredita que o atual critério possa mudar?

Não sei. A verdade é que nenhuma universidade de Portugal tem condições para abolir as propinas. Falo também da tutela, do governo. Acredito que se houvesse condições para o fazer, já o teriam feito. Ao olhar para o governo atual, a minha perspetiva é que não vão ser abolidas. Aliás, o que sinto é que querem 'acertar' os valores. Houve uma proposta para acertar a propina em mais 13 euros/mês e não foi aceite.

Não sente que há neste caso um 'jogo do empurra'?

É verdade. É um 'jogo' que vem sendo arrastado há muitos anos. Se não cobrarmos, logo não precisamos. O governo pode assim pensar. A solução poderia passar por mudar radicalmente o modelo de financiamento das instituições superiores...

Peço-lhe sangue-frio. É possível inverter esta 'maré'?

Sinceramente, acredito que é possível. Sendo um colega da 'casa', conheço pessoalmente o atual Ministro da Educação (Fernando Alexandre) e sinto-lhe capacidade para fazer diferente. É um ministro com uma vontade de ser transformador. Estou certo de que na cabeça dele não estará a hipótese de manter tudo como estava antes.

ENTREVISTA

Conta ser surpreendido pelo Ministro da Educação?

Vou ser certamente. Aqui e ali vou ser. Espero que, dentro do possível, seja de uma forma positiva, embora esteja preparado para as duas 'faces'.

No discurso de tomada de posse citou Umberto Eco que um dia referiu: "Para sobrevivermos, temos de contar histórias". Qual é a sua história de sobrevivência?

Não sinto que tenha uma história de sobrevivência porque tive um percurso de vida relativamente confortável. Porém, foi improvável no destino que me conduziu ao lugar de Reitor. Sabe... costume dizer que sou de Barcelinhos (Barcelos), um lugar com uma cultura muito própria, muito bairrista que se exprimiu muito bem nesta minha eleição como Reitor. Mesmo não residindo lá, recebi vários telefonemas de lá e até a felicitação da Junta de Freguesia...

É o 'filho da terra' mais proeminente...

Sim, talvez (risos). Sou filho de um pai que foi um comerciante bem-sucedido. De verdade, nunca passei por grandes dificuldades, mas longe do contexto académico. O meu pai não fez o ensino superior por opção. Preferiu ser voluntário da Força Aérea, no tempo da guerra, o que evitaria ser mobilizado para o Ultramar, o que não sucedeu. Foi para Angola com um longo período militar de cinco anos. Sempre percebi que isso lhe teria provocado grande frustração daí que tivesse um grande desejo que um filho seu ingressasse na universidade. Fui o primeiro a conseguir. A seguir, a minha irmã fez o mesmo. Senti que o meu pai, de forma discreta, me apoiou muito. Desde logo, incentivou-me a aprender inglês quando na altura era o francês a língua dominante nas escolas. Não compreendia. Matriculou-me no Instituto Britânico quando eu tinha menos de 10 anos. Quando os computado-

res praticamente nem existiam, o meu pai investiu num computador... era o único na freguesia. Estes e outros apoios, que não esqueço, possibilitaram que o meu caminho até à universidade fosse mais fácil.

Sentiu o 'peso' da responsabilidade em não falhar?

Sim, senti. Devo confessar que o meu caminho na universidade foi um pouco sinuoso. Passo os dois primeiros anos com alguma dificuldade, com cadeiras em atraso e praticamente sem ir às aulas. Muito relaxado, sem pensar muito. Estive perto de reprovar do segundo para o terceiro ano. Aí senti a minha consciência a dizer: "os teus pais não merecem".

Foi um abanão interior?

Foi. Disse para mim mesmo que isto não podia acontecer. Com esse 'susto', comecei a estudar mais e, a partir daí, foi um percurso totalmente diferente onde me tornei um dos melhores alunos da turma. No ano seguinte, fui convidado para dar aulas e terminei, muito provavelmente, com uma das médias mais altas do meu curso. A seguir, tudo aconteceu com naturalidade. Fui absorvido na 'onda dos anos 90' onde o recrutamento na Universidade do Minho era mais fácil do que existe neste momento. Havia muita oportunidade.

Sente que esteve no 'sítio e momentos certos'?

Há quem lhe chame sorte. Eu concordo consigo: estive sempre no sítio certo, no momento certo. O meu orientador de doutoramento foi uma pessoa chave na minha vida e abriu-me o mundo. Foi um 'pai e irmão'. Abriu-me a porta para tudo, desde a música à ópera, ao teatro e à vida internacional. Mudou a minha visão. Criei contactos e redes. Fui trabalhar para a Holanda. A minha estadia em Delft - cidade dos Países Baixos, localizada na província da Holanda do Sul - muda outra vez a minha visão

da forma como o meu caminho na ciência estava a acontecer. No meio disso tudo, achava que já tinha atingido um patamar fantástico, planeio uma segunda sabática onde iria trabalhar para uma das melhores universidades da Europa, a ETH em Zurique (Suíça), pensando atingir o topo da minha carreira. Tinha tudo marcado: voos e apartamento apalavrado. E eis que um dia me chamam à reitoria, na altura presidida por António Cunha, para me informar que afinal iria para os Estados Unidos, para o MIT - Instituto de Tecnologia de Massachusetts. Convenceu-me a desmarcar. Fui e mudou outra vez a minha vida. Estive em Boston, inicialmente como investigador, e quando venho para Portugal sou convidado a liderar o próprio programa através do qual tinha ido, MIT Portugal. Isto catapultou-me para um outro nível de visibilidade. E aqui estou hoje, sem nada o prever, como Reitor da Universidade do Minho.

Atingiu a sua 'cadeira de sonho'?

Sim, não tenho dúvidas. Estou onde jamais pensei estar e estou muito bem.

No meio de tudo isto, tem um problema: a sua mãe não gosta do seu cabelo curto. Vai deixar crescer o cabelo?

Não, dificilmente (risos). Já nem é um problema de o deixar crescer, porque ele já nem cresce. É uma brincadeira. A minha mãe vai insistindo nisso. Eu não conheci o meu avô materno e ela própria não tem noção porque ele faleceu quando a minha mãe tinha apenas quatro anos. Contudo, toda a gente dizia que eu era exatamente igual ao seu falecido pai, o meu avô maternal Rogério. Acontece que o meu avô, nos anos 40/50, usava o cabelo mais volumoso. O meu avô tinha o cabelo ondulado que é exatamente como eu tenho se o deixar crescer. Hoje não se usa o cabelo dessa forma... acho que essa preferência da minha mãe está associada às fotografias que conhece do seu pai.

VICE-REITORES

António Salgado - Vice-Reitor para a Investigação e Política Científica
Cristina Dias - Vice-Reitora para a Educação e Organização Académica
João Cardoso Rosas - Vice-Reitor para a Cultura, Inclusão e Responsabilidade Social
Nuno Castro - Vice-Reitor para a Modernização Institucional

PRÓ-REITORES

Carlos Videira - Participação Universitária e Ligação ao Território
Lígia Rodrigues - Pessoas, Planeamento e Qualidade
Raul Figueiro - Inovação, Empreendedorismo e Transferência de Conhecimento
Sandra Dias Fernandes - Cooperação Internacional
Tiago Miranda - Sustentabilidade e Infraestruturas Físicas

GALERIA DE REITORES

Carlos Alberto Lloyd Braga (1973-1980)
Joaquim José Barbosa Romero (1980-1981)
Lúcio Craveiro da Silva (1981-1984)
João de Deus Pinheiro (1984-1985)
Sérgio Machado dos Santos (1985-1998)
Licínio Chainho Pereira (1998-2002)
António Guimarães Rodrigues (2002-2009)
António M. Cunha (2009-2017)
Rui Vieira de Castro (2017-2025)
Pedro Arezes (desde 2025)



MUNICÍPIO INAUGURA OBRAS EM MERELIM S. PEDRO E FROSSOS

TEXTO: Ricardo Moura

Projetos há muito desejados, foram inaugurados nas freguesias de Merelim S. Pedro e Frossos duas apostas “estruturantes” inseridas num “compromisso renovado com a mobilidade, a segurança e o bem-estar das nossas comunidades”, assim o descreveu João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga. Com estas inaugurações, o município bracarense continua a reforçar a rede de infraestruturas urbanas e desportivas, promovendo o desenvolvimento equilibrado do território e a melhoria das condições de vida das populações.

Em Merelim S. Pedro procedeu-se à requalificação e ao alargamento da Rua Prof. António José Ribeiro, uma obra que visou modernizar a via existente e garantir a sua integração harmoniosa no tecido urbano. A intervenção dotou o arruamento de um novo perfil, agora com 11,50 metros, incluindo duas faixas de rodagem, baía de estacionamento e passeio pedonal, pavimentados com cubos de granito à fiada. Esta transformação pretende assegurar melhores condições de circulação e reforçar a segurança de peões e automobilistas, num investimento total de 217.992,39 €.

Durante a cerimónia, o presidente da autarquia sublinhou a importância destas intervenções para a qualidade de vida das populações, afirmando que “estamos a trabalhar para que cada freguesia tenha respostas eficazes às suas necessidades. Estas obras representam não apenas uma melhoria estrutural, mas também um compromisso reno-



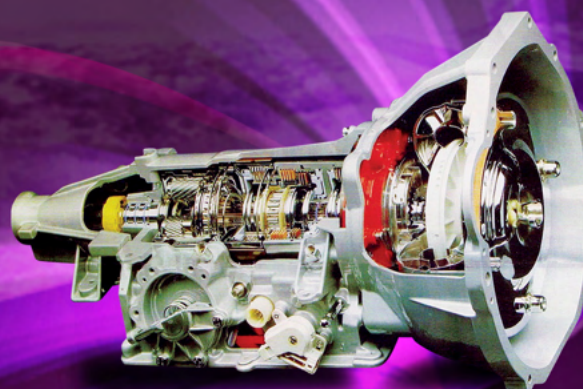
vado com a mobilidade, a segurança e o bem-estar das nossas comunidades.”

NOVO CAMPO DE PADEL

Por sua vez, em Frossos foi inaugurado o novo Campo de Padel, uma infraestrutura desportiva destinada a estimular a prática de atividade física e a dinamização do espaço público. A construção do campo e o arranjo da sua área envolvente representaram um investimento global de 43.449,61 €.



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



EUROtransmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



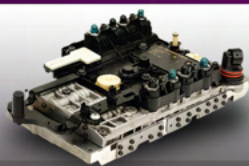
CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

(chamada p/ rede fixa nacional)

www.eurotransmissao.pt



BRAGA REFORÇA APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA AO CRIAR UM NOVO CENTRO DE ACOLHIMENTO DE EMERGÊNCIA

TEXTO: Ricardo Moura

Está lançada a ‘primeira pedra’ de um novo Centro de Acolhimento de Emergência (CAE) que visa apoiar vítimas de violência doméstica da Caritas de Braga. Idealizado para acolher até 25 pessoas, o novo CAE integra 12 quartos e diversos espaços funcionais destinados a garantir proteção, dignidade e condições para um novo começo às mulheres, crianças e jovens que necessitam de uma resposta imediata e segura.

A empreitada representa um investimento global de cerca de 1,5 milhões de euros, com uma comparticipação, a fundo perdido, por parte do Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), no valor de quase 900 mil euros. O projeto exige ainda uma angariação superior a 650 mil euros por parte da Caritas de Braga para fazer face a custos com equipamentos e mobiliário, despesas na concretização da candidatura e projetos de arquitetura e especialidades.

A violência doméstica é uma das violações de direitos humanos mais persistentes e silenciosas da atualidade. Apesar dos avanços legislativos e do aumento da consciencialização, anualmente, continua a afetar milhares de mulheres, miúdos e jovens em Portugal, atravessando classes sociais, idades e contextos culturais. No passado 25 de novembro assinalou-se o ‘Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres’, uma data que lembra que este não é apenas um problema individual, mas uma responsabilidade coletiva que exige prevenção, proteção e respostas concretas no terreno.

Com efeito, nos últimos anos, Braga tem vindo a reforçar o seu papel enquanto comunidade atenta e ativa nesta área, apostando na articulação entre o município, as instituições sociais e os serviços do Estado. O mais recente passo nesse caminho foi dado com o lançamento simbólico da ‘primeira pedra’ do novo Centro de Acolhimento de Emergência (CAE) para vítimas de violência doméstica da Caritas de Braga.

OLIVEIRA COMO SÍMBOLO

Na cerimónia pública, ocorrida na sacristia-mor da Sé de Braga, foi colocada uma oliveira que será futuramente plantada no jardim da nova CAE. Todos os presentes foram ainda desafiados a assinar azulejos que formarão um mural que estará exposto no edifício.

Presente na sessão, João Rodrigues, presidente da Câmara de Braga, disse que estamos perante um “dia de relevo” ainda que “abordando um assunto tão sério e grave”, mas serve, também, como oportunidade para refletir sobre o papel da comunidade, dos agentes políticos e das entidades responsáveis por estes processos, e sobre a forma como todos podem contribuir para soluções que garantam proteção e dignidade a quem mais precisa.

“CORAGEM, RESPONSABILIDADE E SOLIDARIEDADE”

O atual edil da autarquia bracarense lembrou que “quando tomámos a decisão de, através de uma permuta, ceder o terreno para este fim, fizemo-lo porque consideramos fundamental, numa cidade em crescimento, prever respostas concretas para situações tão sensíveis como a violência doméstica. E sabemos também que, muitas vezes, estes projetos enfrentam resistências que nascem sobretudo da desinformação e do desconhecimento sobre a verdadeira missão destas estruturas. Por isso, é essencial que continuemos a esclarecer e a elucidar as pessoas sobre a importância do que aqui está a ser feito”.

Embalado, João Rodrigues frisou que, enquanto comunidade, temos de compreender que lidar com estes fenómenos exige “coragem, responsabilidade e solidariedade”. Ato contínuo, reforçou: “cabe-nos criar condições às entidades que estão no terreno para que quem precisa de proteção tenha acesso a um espaço seguro e preparado para apoiar um novo começo”.

A cerimónia contou com a presença do Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro; da presidente da Caritas de Braga, Ana Santos; do presidente do IHRU, Benjamim Pereira; da representante distrital da Segurança Social, Fátima Miguel e do engenheiro da empresa responsável pela obra, Bernardo Pinto.



Maldivas

ÁSIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

caravela
agência de viagens

CLÍNICA
JOANA PARENTE
MEDICINA ESTÉTICA

EVENTO - OLHAR QUE FALA

No próximo dia 21 de fevereiro, durante a manhã, a Clínica Joana Parente promove mais um evento de literacia e partilha em saúde e bem-estar. O evento será dedicado a um dos temas mais marcantes do envelhecimento facial: o olhar.

Intitulado “Olhar que Fala”, este encontro será centrado no envelhecimento periocular, explorando de forma integrada as várias abordagens possíveis para cuidar desta zona tão expressiva do rosto. Ao longo da manhã serão discutidas soluções que vão desde produtos cosméticos, passando pelos tratamentos de medicina estética, até às opções cirúrgicas, sempre com uma visão consciente, informada e personalizada.

As palestras estarão a cargo da Dr^a. Joana Parente, médica de Medicina Estética, e da Dr^a. Andreia Soares, médica Oftalmologista dedicada à Oculoplástica— ambas integrantes da equipa da Clínica Joana Parente. A conjugação destas duas áreas permite uma abordagem completa do olhar, unindo estética, função e saúde desta região à volta dos olhos.



DR^a. JOANA PARENTE

A Dr^a. Joana Parente é médica dedicada à Medicina Estética, com uma abordagem centrada na naturalidade, na prevenção e no envelhecimento saudável. É fundadora e diretora clínica da Clínica Joana Parente, onde desenvolve planos de tratamento personalizados, baseados numa visão integrada da estética, da saúde e do bem-estar. Ao longo do seu percurso tem apostado fortemente na formação contínua. A promoção de eventos de literacia em saúde, espaços de partilha e reflexão tem sido algo que tem desenvolvido no último ano e que acredita serem importantes. Pessoas mais informadas, fazem melhores escolhas.

Este evento dá continuidade a um ciclo de encontros promovidos pela clínica, que já conta com duas edições anteriores, ambas dedicadas ao tema da perimenopausa, um tema ainda pouco falado e para o qual todas as mulheres deveriam estar capacitadas, reforçando o compromisso da Clínica Joana Parente com a informação, a prevenção e o envelhecimento saudável.

O “Olhar que Fala” é um evento de participação mediante inscrição obrigatória. Todas as informações adicionais podem ser obtidas diretamente junto da Clínica Joana Parente ou através da sua página de Instagram.

UMA PARCERIA CLÍNICA INTEGRADA

Na Clínica Joana Parente, a Dr^a. Joana Parente e a Dr^a. Andreia Soares trabalham em estreita parceria, discutindo casos clínicos e definindo estratégias conjuntas que permitem uma abordagem mais completa, segura e eficaz, particularmente na região periocular. Esta colaboração multidisciplinar garante decisões clínicas mais informadas e personalizadas, colocando sempre o bem-estar e a segurança do paciente no centro de cada plano terapêutico.



DR^a. ANDREIA SOARES

A Dr^a. Andreia Soares é médica especialista em Oftalmologia, dedicada à Oculoplástica, área que abrange as estruturas da região periocular, como as pálpebras, órbita e vias lacrimais. Integra a equipa da Clínica Joana Parente, onde contribui com uma visão médica especializada da região periocular, assegurando uma avaliação rigorosa das estruturas que a integram. A sua prática clínica distingue-se pelo cuidado individualizado e pela articulação entre função, saúde e estética.



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

‘BRAGA NATURAL’ EM LIVRO

TEXTO: Ricardo Moura

Está apresentado o ‘Braga Natural’, promovido pelo município de Braga cujo fim é reforçar a educação e política ambientais. A sessão pública, feita na Quinta Pedagógica, revelou um livro da autoria do biólogo e fotógrafo da natureza, Daniel Santos, e do fotógrafo João Ferreira. O prefácio ficou a cargo do professor da Universidade do Minho, Hernâni Varanda

Gerós.

Altino Bessa, agora vice-presidente do executivo, defendeu que estamos perante uma compilação que “constrói um retrato abrangente dos ecossistemas do concelho, dando a conhecer alguns dos seres vivos mais emblemáticos e demonstrando o caminho que escolhemos para o futuro”.

O ‘Braga Natural’ já se encontra disponível em todas as bibliotecas escolares do município e pode ser adquirido no Posto de Turismo e na Livraria Centésima Página.

Depois de ‘Bichos de Braga’, eis uma nova publicação que convida os bracarenses a explorar habitats naturais do concelho. Neste sentido, ‘Braga Natural’ é uma iniciativa multifacetada da Câmara Municipal de Braga para promover e valorizar o vasto património natural do concelho, incluindo um livro de fotografia (com fotos de João Ferreira), concursos fotográficos anuais, um documentário e um projeto de candidatura a ‘Capital Verde Europeia 2026’, focado em ecossistemas, biodiversidade e trilhos, com o objetivo de sensibilizar a população e tornar Braga conhecida como uma cidade verde e sustentável.

RECURSO NATURAL E EDUCATIVO

Durante a sessão de apresentação, o Vice-Presidente da Câmara Municipal, Altino Bessa, destacou que este livro não é apenas uma celebração da natureza, mas também um instrumento estratégico de política ambiental. Sublinhou que a obra convida os bracarenses a explorar os recantos mais selvagens do

concelho ao mesmo tempo que reforça o compromisso da autarquia com a educação ambiental: “estamos perante um livro que constrói um retrato abrangente dos ecossistemas do concelho, dando a conhecer alguns dos seres vivos mais emblemáticos e demonstrando o caminho que escolhemos para o futuro”. Altino Bessa salientou ainda a importância de registar fisicamente este conhecimento, para além de debater o tema: “é importante que, para além de debater este tema, exista um registo físico que permita preservar esta informação”, enquanto enfatizou o valor duradouro da obra enquanto recurso cultural e educativo. No mesmo tom, destacou que o objetivo é criar uma verdadeira coletânea sobre o Ambiente, consolidando uma visão estratégica de Braga enquanto cidade que preserva, educa, envolve e inspira os seus cidadãos. Na ótica de Altino Bessa, a política ambiental “não se faz apenas com regulamentos; faz-se com conhecimento, cultura e participação ativa dos cidadãos”. Em suma, estamos perante uma publicação, com cunho científico, que reforça a ligação entre a Câmara Municipal de Braga e a Universidade do Minho.

“Uma obra de arte, mas também um documento científico, um atlas ecológico, um hino visual à natureza bracarense.”

‘CHARCO DO PICOTO’

Como curiosidade refira-se que a imagem de capa de ‘Braga Natural’ é o ‘Charco do Picoto’, considerado por Altino Bessa “uma mais-valia para a biodiversidade, essencial para o equilíbrio dos ecossistemas”, que, para lá do seu valor ambiental, é “um importante recurso de educação e sensibilização para a conservação da biodiversidade”.





**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



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



multicare



Advancecare

Allianz



Serviços Sociais
de Braga



Médis

SAMS



**SAMS
QUADROS**

**Future
healthcare**

**RNA
MEDICAL**



Médis
ctt



Multicare
PT



VERGADELA, DESIGN QUE SE VIVE!

Na Vergadela, acreditamos que cada espaço deve refletir personalidade e propósito. Criamos ambientes funcionais e com alma, onde cada detalhe é cuidadosamente pensado.

A nossa equipa une paixão, dedicação e rigor em todos os projetos, acompanhando cada etapa de forma integrada, da arquitetura e design de interiores à gestão e acompanhamento de obra. Trabalhamos lado a lado com clientes, parceiros e equipas técnicas para transformar sonhos em realidade, sempre guiados por valores como a excelência, a qualidade, a inovação, a responsabilidade e a autenticidade.

Seja em residências ou espaços corporativos, desenhamos ambientes que inspiram, acolhem e refletem a personalidade de quem os vive.



A top-down view of a workspace for interior design. In the center is a detailed floor plan of a room, showing a staircase, a kitchen area with a sink and stove, and two bedrooms with beds. Dimensions are written in various places on the plan, such as 2125.6, 8165, 2330, 2255, 870, 2780, 1400, 1720, 2770, 3500, 2850, and 4610. To the top left, there is a large rectangular fabric swatch in a light beige color. To its right, there are three smaller square fabric swatches in shades of brown and black. To the right of the floor plan, there is a large, rectangular piece of light-colored wood or stone material. A pencil is lying diagonally across the bottom right of the floor plan. In the bottom left corner, there is a QR code.

Consigo
em todos os
momentos

vergadela®

PHOTOUP E NEUROMECH SYSTEMS SÃO AS NOVAS SPIN-OFFS DA UMINHO

TEXTO: Ricardo Moura

A Universidade do Minho atribuiu o estatuto de spin-off (jovem empresa académica) à PhotoUP e à NeuroMech Systems, reforçando a aposta na transferência do conhecimento e num ecossistema de inovação com impacto económico e social para o país. Com estas atribuições, a universidade braguesa passa a ter mais de 50 spin-offs ativas nas mais diversas áreas, quase metade delas integradas desde 2017.

A PhotoUP desenvolve tecnologias biológicas baseadas em microalgas para purificar biogás, convertendo-o em gás natural renovável (biometano) e em biomassa de elevado valor comercial para os setores da aquacultura e biofertilizantes. Esta abordagem permite transformar correntes de gases com efeito de estufa em energia renovável e criar cadeias de valor suplementares, contribuindo para uma transição energética mais sustentável. A empresa é constituída por Leandro Madureira, Pedro Geada, Daniel Madalena, Maria Silva, Salomé Duarte e Filipe Maciel. Conta com a mentoria dos professores José António Teixeira, Alcina Pereira e António Vicente, do Departamento de Engenharia Biológica da Escola de Engenharia. O projeto está en-

quadrado no Centro de Engenharia Biológica (CEB), dirigido por Nuno Cerca, e já venceu os prémios SpinUM e GreenTech Challenge'25.

FÍSICA ALIADA À FISIOTERAPIA

Em relação à NeuroMech Systems, esta combina competências da física e da fisioterapia para desenvolver soluções tecnológicas aplicadas ao setor da saúde, centradas na monitorização funcional e na melhoria da prática clínica. A empresa é composta por Cláudia Lopes e Nelson Azevedo, contando com a mentoria de Filipe Vaz, do Departamento de Física da Escola de Ciências, e de Paula Encarnação, da Escola Superior de Enfermagem. O projeto está integrado no Centro de Física das Universidades do Minho e Porto, dirigido por António Onofre.

Referir ainda que a TecMinho, interface universidade-empresa da UMinho, presidida por Paulo Ramísio, foi determinante a acompanhar o desenvolvimento das duas novas ideias de negócio. Ambas as equipas têm participado no programa 'TecMinho Incubation HUB', tendo apoio na validação do modelo de negócio, na estruturação da proposta de valor, na análise de mercado e no processo

formal de atribuição do estatuto pela Universidade do Minho.

Na sessão de reconhecimento, Sandra Paiva, Vice-Reitora para a Investigação e Inovação, salientou que as novas spin-offs demonstram a capacidade da Universidade do Minho para transformar conhecimento científico em soluções concretas para a sociedade: "a determinação das duas equipas é um exemplo claro da vitalidade do nosso ecossistema de inovação; temos um profundo orgulho em acolhê-las e apoiá-las no seu percurso de crescimento, reforçando a nossa missão de promover investigação de excelência com impacto real no território".

Ambos os projetos esperam impactar na transição energética e nas tecnologias para a saúde.

"A Universidade do Minho reforça a sua missão de promover investigação de excelência com impacto real no território."

Sandra Paiva

Vice-reitora para a Investigação e Inovação da Universidade do Minho



PEDRO NASCIMENTO SERÁ O ADMINISTRADOR EXECUTIVO DA BRAGAHABIT

Pedro Nascimento será o novo Administrador Executivo da BragaHabit, Empresa Municipal de Habitação de Braga. A escolha foi feita pelo Presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, no quadro da prioridade que o Município atribui à política de habitação e ao papel da BragaHabit na resposta às necessidades das famílias do concelho.

Pedro Nascimento é jurista, licenciado em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra, exercendo advocacia desde 2013. Ao longo do seu percurso, desenvolveu trabalho de assessoria jurídica, apoio à decisão e gestão de risco, com experiência em Direito Administrativo e em matérias de conformidade, contratação e responsabilidade institucional, com enfoque na boa governação, na transparência e na salvaguarda do interesse público.

Desde Abril de 2024 exerce funções de Assessor Jurídico e de Chief Compliance Officer da SC Braga, Futebol SAD, intervindo na definição e monitorização de políticas de integridade e prevenção de riscos, bem como no acompanhamento de processos contratuais, regulatórios e de conformidade. É detentor de uma pós-graduação em Ciências Jurídico-Criminais pela Universidade Lusíada.

A BragaHabit é a empresa municipal responsável pela intervenção do Município de Braga no domínio da habitação, com foco na gestão de respostas e instrumentos municipais e na promoção de soluções que reforcem a coesão social, com rigor, transparência e sentido de serviço público.

Para João Rodrigues, “a BragaHabit tem uma responsabilidade muito direta na vida das pessoas e exige rigor, transparência e capacidade de execução no terreno, sempre em estreita articulação com o Município. O Pedro Nascimento traz uma experiência sólida em



boa governação e conformidade, com foco na qualificação da gestão e na qualidade dos procedimentos. São competências essenciais para reforçar a eficácia da resposta da empresa, a credibilidade das decisões e a confiança dos cidadãos numa área tão sensível como a habitação”.

OBJETIVO: “LIGAR INOVAÇÃO À ECONOMIA” INVESTBRAGA PASSA A SER GERIDA POR LUÍS RODRIGUES

Luís Rodrigues será o novo Administrador Executivo da InvestBraga. A decisão foi tomada pelo Presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues.

Para João Rodrigues, “Luís Rodrigues conhece por dentro aquilo que a InvestBraga tem de fazer bem: ligar inovação à economia real, aproximar talento de oportunidades e transformar projectos em investimento e emprego. A experiência demonstrada na liderança da Startup Braga dá-nos a garantia de capacidade de execução e de foco em resultados. Com esta escolha, a InvestBraga reforça a sua missão de atrair investimento, apoiar empresas e criar mais e melhor emprego no concelho”.

Luís Rodrigues tem desenvolvido o seu trabalho no centro do ecossistema de inovação de Braga. É actualmente director da Startup Braga, o hub de inovação da InvestBraga, onde entrou em 2019 como Gestor de Programas.

Ao longo deste percurso, liderou e consolidou iniciativas nas áreas da inovação, incubação e aceleração de startups, bem como programas de capacitação e apoio ao empreendedorismo, com impacto directo no reforço da rede de talento, empresas e projectos no concelho e na região.

Antes de integrar a Startup Braga, esteve ligado à Universidade do Minho, tendo coordenado o Gabinete de Desenvolvimento, com responsabilidades na definição e implementação da estratégia de fundraising e na relação com a comunidade Alumni, nos Serviços de Apoio ao Reitor. Desempenhou igualmente funções como director de Comunicação e Relações Institucionais numa sociedade de gestão de patrimónios e fundos de investimento.

No plano nacional, integra actualmente o Conselho Estratégico da Startup Portugal, o Conselho Consultivo da Rede Nacional de Incubadoras e o Conselho Consultivo Local



de Inovação e Ciência de Braga. Foi ainda Vogal da Comissão Técnica de Normalização “Qualidade e Inovação nas Startups”, reflectindo um envolvimento activo e reconhecido no sector.

Cristina Noita

SAÚDE CAPILAR

PROJEÇÃO DO VISUAL DE SONHOS

Cabelo e Pele em Harmonia para a Sua Melhor Versão

O verdadeiro luxo é sentir-se alinhada consigo mesma.

Mais do que seguir tendências, o visual ideal é aquele que respeita quem somos, o nosso estilo de vida e a imagem que queremos projetar todos os dias.

A projeção do visual de sonhos começa com consultoria de imagem e coloração pessoal, onde cada detalhe é pensado de forma estratégica:

- As linhas do rosto
- O tom de pele
- A rotina diária
- A personalidade e fase de vida da cliente

Nada é aleatório. O corte, a cor e os acabamentos são desenhados para valorizar traços, iluminar o rosto e criar um visual elegante, prático e intemporal.

Mas a imagem não se constrói apenas com cabelo. A pele é parte essencial desta harmonia. Por isso, os tratamentos de estética avançada entram como complemento fundamental, promovendo luminosidade, uniformidade e frescura para que a imagem refletida no espelho esteja alinhada com a confiança sentida.

Quando cabelo e pele trabalham em conjunto, a transformação é completa.

O resultado? Uma imagem coerente, sofisticada e fiel à melhor versão de cada um.



AVALIAÇÃO COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A Tecnologia ao Serviço da Beleza

Cada pessoa é única e o seu cabelo e a sua pele contam uma história.

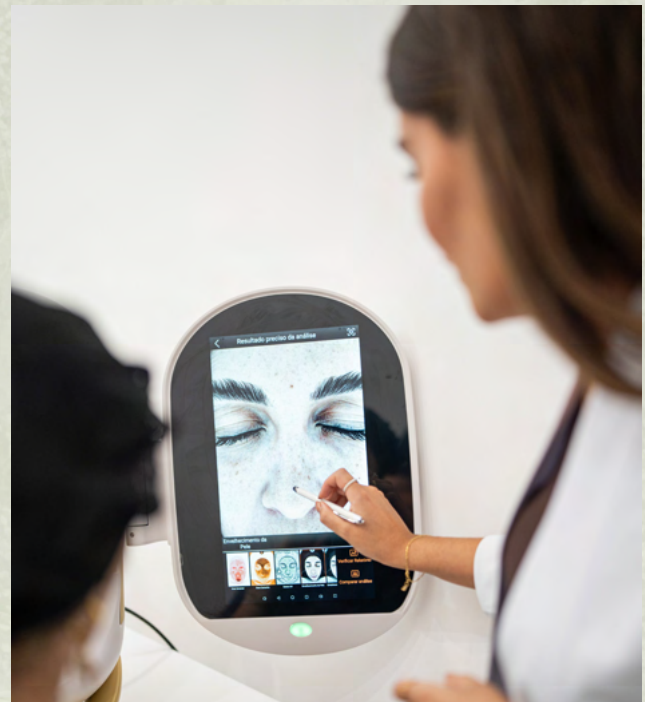
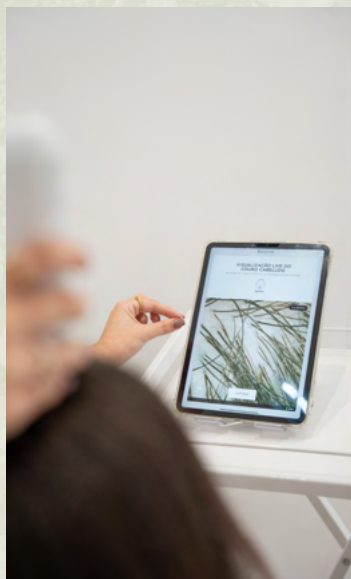
Antes de qualquer transformação, existe um momento essencial: **ouvir, observar e compreender**.

A **avaliação com inteligência artificial** permite uma leitura profunda do couro cabeludo, da fibra capilar e da pele, garantindo que cada cuidado é pensado com intenção e coerência.

Não se trata apenas de tratar sinais visíveis, mas de compreender a origem, respeitar o ritmo e criar um caminho personalizado.

A **análise do couro cabeludo** e da **fibra capilar** revela o que o toque não sente e o espelho não mostra, ajudando a definir cuidados que fortalecem, equilibram e devolvem vitalidade ao cabelo.

Com o **diagnóstico capilar** integramos um sistema avançado que observa em detalhe o estado do couro cabeludo e da fibra capilar e permite identificar desequilíbrios invisíveis a olho nu, como alterações na oleosidade, sensibilidade, sinais precoces de queda, enfraquecimento da fibra e o seu envelhecimento, garantindo intervenções precisas e seguras.



Em harmonia, a **avaliação de pele** permite identificar necessidades específicas, ajustando os cuidados e tratamentos para prevenir alterações e promover uma boa qualidade de pele.

A avaliação de pele com **apoio da inteligência artificial**, avalia vários parâmetros essenciais como a hidratação, oleosidade, textura, poros, manchas, rugas. Através da avaliação, é possível compreender as reais necessidades da pele e antecipar cuidados, promovendo resultados eficazes e duradouros.

Sabia que, agora conseguimos descobrir a idade da sua pele, de acordo com os cuidados que tem atualmente.

Enquanto a análise capilar orienta decisões que impactam diretamente a força, o brilho e o comportamento do cabelo, a avaliação facial assegura que a pele acompanha essa transformação.

O resultado não é apenas um cabelo bonito ou uma pele cuidada, é uma autêntica **harmonia**.

Dois serviços distintos. Um único objetivo: a sua melhor versão.



TRATAMENTOS DE FIBRA E COURO CABELUDO

A Base de um Cabelo Bonito e Saudável



Um cabelo bonito nasce num couro cabeludo saudável.

É aqui que tudo começa o crescimento, a força e o equilíbrio do fio.

Os tratamentos de couro cabeludo são pensados para equilibrar o ambiente ideal para o cabelo crescer de forma saudável, respeitando o ritmo natural de cada pessoa. Atuando na origem, estes cuidados promovem equilíbrio, conforto e vitalidade, criando a base perfeita para resultados duradouros.

Mais do que beleza, estes protocolos personalizados trabalham de forma consciente, prevenindo desequilíbrios e preparando o cabelo para expressar todo o seu potencial.

Cuidar do couro cabeludo é investir na beleza futura do cabelo.

A arte de devolver vida ao cabelo

A fibra capilar reflete tudo o que o cabelo viveu, guarda as memórias!

Cor, calor, dano diário e o passar do tempo deixam marcas, que precisam de cuidados específicos.

Os protocolos de fibra capilar são desenhados para devolver força, elasticidade e brilho, respeitando a individualidade de cada cabelo. Cada protocolo é adaptado ao estado real do fio, restaurando a sua estrutura e melhorando visivelmente o toque, o movimento e a aparência.

O resultado é um cabelo mais saudável, bonito e fácil de cuidar, não apenas no momento, mas no dia a dia.

Porque um cabelo bem tratado não se disfarça. REVELA-SE.

TRATAMENTOS FACIAIS

Para cuidar e transformar a pele com método e intenção

Os protocolos faciais são desenvolvidos para atuar na qualidade da pele.

Estes cuidados focados em trabalhar a pele, ajudam a reforçar a barreira cutânea, melhorar a hidratação, a retardar o aparecimento dos sinais de envelhecimento a flacidez, manchas, rugas e a promover uma aparência mais cuidada.

O objetivo não é apenas tratar sinais momentâneos, mas apoiar a pele no seu funcionamento saudável ao longo do tempo.

Através de técnicas e ativos selecionados, os tratamentos faciais permitem resultados progressivos e consistentes, respeitando a integridade da pele e potenciando a sua resposta natural.

Uma pele bem tratada reflete-se em todo o visual.





30/31 JANEIRO 2026

Mesa na Praça - Mercado Municipal de Braga

Vem descobrir o melhor do Enoturismo Português sem sair de Braga. Junta-te a nós para uma experiência única onde podes provar vinhos de quintas que combinam produção de excelência com turismo autêntico.

- Provas gratuitas de vinhos.
- 10 expositores.
- Venda direta com preços especiais.
- Conhece projetos de Enoturismo e planeia a tua próxima escapadinha vinícola.

Visita-nos e habilita-te a ganhar uma das 10 experiências de Enoturismo que temos para oferecer!*

mesa
na PRAÇA
MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

APOIO
move.pt

Não dispensa a consulta das condições disponíveis em www.quintasevinhos.pt.



Braga “fica preparada para crescer melhor”

JOÃO RODRIGUES CUMPRE PROMESSA COM NOVO PDM

Texto: **Patrícia Sousa**

Há decisões que não se esgotam no momento em que são aprovadas. Marcam décadas. O novo Plano Diretor Municipal (PDM) de Braga é uma dessas decisões. “Promessa cumprida”, aplaudiu o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, depois do documento ser aprovado. “Queremos que a cidade continue a crescer, mas que cresça melhor e é isso que o PDM vai permitir”, garantiu o autarca.

Com esta revisão, Braga passa a dispor de mais de 1.500 hectares adicionais de solo urbano, até agora impossibilitados de receber construção. É um marco sem paralelo e uma resposta direta a um dos maiores desafios da atualidade: mais habitação, mais investimento, mais emprego e melhor planeamento do território. “Esta é, provavelmente, a notícia mais importante dos últimos anos para o concelho. Com esta revisão, Braga ganha território onde antes não se podia construir e que agora pode acolher habitação, empresas e desenvolvimento. É assim que se prepara uma cidade para o futuro”, defendeu o presidente da Câmara Municipal de Braga.

O novo PDM estabelece as bases para um crescimento mais exigente, mais regulado e mais transparente, aumentando a área urbana nas freguesias, melhorando o aproveitamento do território e garantindo regras claras para quem quer investir, construir ou reabilitar. Planeamento urbano, desenvolvimento económico e qualidade ambiental surgem integrados numa visão que coloca as pessoas no centro das decisões.

João Rodrigues deu a título de exemplo que só em espaços verdes, o concelho ganha mais de 70 hectares. “Isto muda completamente o concelho que temos hoje”, assegurou.

O processo não esteve isento de tensão política. O documento aprovado é exatamente o mesmo que tinha sido rejeitado oito dias antes. “Não mudámos uma vírgula”, garantiu o presidente, lamentando o atraso e apontando o que classificou como taticismo político. “A mesma oposição que chumbou o documento, aprovou-o agora sem qualquer alteração. O importante, no entanto, é que a cidade ganhou.”

A revisão do PDM foi aprovada com votos favoráveis da Coligação Juntos por Braga, da vereadora independente e do Chega, e a abstenção dos vereadores do PS, do Movimento Amar e Servir Braga e da Iniciativa Liberal. “Ganhamos um novo instrumento de gestão territorial que traz muitas vantagens”, destacou o presidente. Mas João Rodrigues deixou o recado: “Menos conversa, menos jogos e mais trabalho. Braga tem de continuar a crescer, mas com qualidade, com regras claras e com transparência. É isso que este PDM vai permitir”.

Braga entra, assim, numa nova fase. Com mais território disponível, mais espaço verde, mais capacidade de resposta habitacional e um quadro claro para investidores e cidadãos, o concelho fica preparado para o futuro. Este novo documento deixa ainda uma mensagem clara: crescer, sim — mas crescer melhor.



RODAPANORAMA SERVIÇOS AUTO HÁ 13 ANOS A CUIDAR DA SUA VIATURA

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

www.rodapanorama.pt
geral@rodapanorama.pt

rodapanorama
serviços auto



PNEUS E MECÂNICA

RECEPÇÃO



PNEUS E MECÂNICA

Braga devolve dinheiro às famílias

IMI CAI E INCENTIVA A REABILITAÇÃO URBANA

Texto: **Patrícia Sousa**

Em Braga, os cofres municipais vão receber menos em 2026, mas as famílias e proprietários ganham alívio direto. A Câmara Municipal de Braga aprovou a redução do IMI para prédios urbanos, passando de 0,33% para 0,32%, numa decisão que pretende tirar peso do bolso dos bracaraenses e ao mesmo tempo incentivar a reabilitação urbana.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, esta é uma medida de justiça fiscal com impacto real: “Quando um Município é bem gerido, deve ter a coragem de devolver às pessoas. Baixamos o IMI porque é justo e porque é possível. É uma decisão simples, clara e com efeito impacto real na vida das famílias bracaraenses.”

A redução não compromete a capacidade da cidade de investir nem de manter serviços de qualidade. “Não escolhemos entre baixar impostos e fazer obra. Escolhemos governar com rigor para poder fazer as duas coisas”, sublinha Rodrigues, reforçando a ideia de que gestão eficiente e proximidade com os cidadãos podem andar de mãos dadas. “Queremos uma Braga que

trabalha, cresce e cuida, sem pedir sempre mais a quem já paga tudo”, refere, ainda o autarca.

Mas a política vai além do alívio fiscal. Braga quer mais habitação de qualidade e mais cuidado com o espaço urbano, valorizando quem cuida do património, incentivando a melhoria do parque habitacional e combatendo a degradação do edificado. “A política fiscal tem de ter propósito. Quem reabilita e dá vida à cidade deve ser incentivado. Quem coloca em risco pessoas e bens não pode ser premiado”, acrescenta João Rodrigues.

A medida, aprovada com apenas um voto contra do vereador do Chega, mostra a aposta da Câmara Municipal de Braga em equilibrar benefícios concretos para as famílias com uma estratégia de desenvolvimento urbano responsável.

No fundo, o presidente envia uma mensagem clara: “Governamos com contas certas, mas também com prioridades certas. A nossa prioridade é que as pessoas sintam que a Câmara está do seu lado, que não é um peso, e que sabe reconhecer quando é tempo de aliviar. É isso que estamos a fazer”.





WWW.FLEXGYM.PT

ATREVES-TE?

DESAFIA-TE E
DESPERTA O ATLETA QUE HÁ EM TI

MUSCULAÇÃO | CARDIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | DESPORTOS DE COMBATE



Instagram: @FLEXGYMGINASIO Facebook: @GINASIOFLEXGYM

RUA DOS BARBOSAS, 119 4715-267 BRAGA

930 597 933 · 253 264 628 | GERAL@FLEXGYM.PT

Obra de docente da Universidade Católica – Centro Regional de Braga resgata o silêncio e o mito de Mariana Alcoforado

ANA PAULA PINTO VENCE PRÉMIO LITERÁRIO ALVES REDOL COM ROMANCE *SILENTIA, LITURGIA DE SILÊNCIOS*

TEXTO: Marta Amaral Caldeira FOTOS: Hugo Delgado



Há livros que nascem de um gesto de resistência contra o silêncio. *Silentia, Liturgia de Silêncios* é o título da obra recentemente distinguida com o primeiro prémio na categoria de romance do Prémio Literário Alves Redol, é um desses casos. Da autoria de Ana Paula Pinto, professora de Línguas Clássicas e doutorada em Literatura Grega da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, a obra resulta de uma longa maturação interior e intelectual, onde a necessidade de escrever surge como impulso vital, quase existencial: escrever para dizer, para atravessar o silêncio, para existir.

“Para quem gosta de escrever, e sente que vive para isso, a inspiração básica é mesmo a necessidade de expressão”. É assim que a autora do romance explica a origem do romance. Mais do que uma história, o livro nasce de um impulso vital: “uma necessidade de transitividade, aquela que luta contra o silêncio”. E não é por acaso que o silêncio se impõe como tema central da obra, “como um véu que se sobrepõe a tudo o que somos”.

A génese de *Silentia, Liturgia de silêncios* cruza o percurso académico e a escrita literária. Tudo começou com um artigo sobre Safo – uma das maiores poetisas da Grécia Antiga (630–570 a.C.), natural da ilha de Lesbos, no mar Egeu –, enviado a uma revista brasileira de estudos clássicos. Refira-se que Safo é considerada a mais importante voz lírica feminina da Antiguidade e uma das grandes figuras da literatura ocidental. enviado a uma revista brasileira de estudos clássicos.

Só muitos anos depois é que surgiu o encontro direto com a obra *Cartas Portuguesas*, uma das obras mais célebres e controversas da Literatura Portuguesa e Europeia, publicada em 1669, em Paris, França. Mais do que a linguagem, foi o mistério da autoria que se impôs.

“O ano passado, numa daquelas disposições culpadas que às vezes temos, fui procurar uma edição da obra *Cartas Portuguesas*. Mais do que a escrita, produto de traduções muito díspares (porque as *Cartas Portuguesas* têm no germe do seu mistério o facto de serem retiradas de uma versão francesa), começou a avolumar-se no labirinto das minhas incertezas o mistério da autoria”, conta.

Independentemente da controvérsia sobre a autenticidade das cartas, há uma figura histórica real: “viveu em Beja, entre 1640 e 1723, uma pessoa histórica, Mariana Alcoforado, que faleceu aos 83 anos de idade, na clausura do Convento da Conceição”. Dessa mulher “quase nada se sabe, e muito se inventa”, sublinha Ana Paula Pinto. E foi precisamente essa criatura silenciosa que “começou a vozejar dentro de mim”.

“O vulto dramático dessa mulher, a sonhar com a liberdade, e abandonada na clausura”, começou a ocupar o centro da reflexão, numa troca prolongada de correspondência, o professor João Angelo Oliva Neto insistia numa associação inesperada: a presença de ecos de Mariana Alcoforado na escrita da autora. “Eu, a rir-me com embaraço, garantia-lhe que era muito improvável, porque nunca tinha lido a Mariana.” O tempo passou, a amizade consolidou-se, mas “o tema do fantasma da Mariana Alcoforado era recorrente”.



“Um exercício de ficção que procura resgatar do silêncio e da suspeita uma figura mítica e histórica”

Silentia, Liturgia de Silêncios assume-se, assim, como “um exercício de ficção que procura resgatar do labirinto indefinido do silêncio e da suspeita uma figura simultaneamente mítica e histórica do imaginário português”. O projeto literário passa por “refazer, fundindo-as num mesmo corpo e numa mesma alma”, a freira histórica, a suposta autora das cartas e ainda um outro arquétipo de abandono feminino: Ariadne. O objetivo é claro: “oferecer à nossa misteriosa Mariana a ocasião de se resgatar desse ângulo de perspetivação tão limitado, que a fixou à imagem pobre de uma desvairada de amor”.

A estrutura do romance reflete esse universo interior. Organizado segundo a Liturgia das Horas - Vigília, Laudes, Prima, Tércia, Sexta, Noa, Vésperas e Completas -, o livro acompanha “uma biografia contínua, vista à luz da morte que se aproxima”. Entre dados históricos e imaginação, o leitor encontra “a transfiguração desse mistério de silêncios”, numa memória que “soçobra à dor, em alucinação crescente”.

Tentando explicar o que a move na escrita, Ana Paula Pinto confessa: “acho que passa pela intuição que tenho de que só pela magia das palavras se rasga às vezes o véu de silêncio que enclausura numa solidão essencial essa pessoa que somos”.

“Toda a criação artística deve trazer consigo esse poder libertador de encontro. Mas a que pessoa que sou, em clausura, só sabe libertar-se lendo e escrevendo. Leio e escrevo desde que me conheço por gente - e só assim me conheço por gente. Ler e escrever são para mim as únicas verdadeiras formas de expandir a alma além dos limites mesquinhos de quem somos e de quem nos veem. De podermos ser mais. De estarmos religados com o Absoluto”.

É o segundo prémio literário conquistado pela autora

Depois de ter arrecadado o primeiro prémio literário, há pouco mais de um ano, com o conto ‘Ilhas’, vencedor do Prémio D’Ornellas, promovido pelo Município de Câmara de Lobos, a escritora Ana Paula Pinto acaba de conquistar o segundo - o Prémio Literário Alves Redol, da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, na categoria de romance, com a obra Silentia, Liturgia de Silêncios.

Receber um segundo prémio literário, depois da distinção obtida no ano anterior com um conto, não diminuiu o espanto. “Não tem graduação pos-

sível, de maior ou menor. Continua a ser uma espécie de mistério essencial”, confessa a autora, sublinhando a importância do reconhecimento por leitores desconhecidos. Mais do que o valor monetário, permanece “o testemunho de que a proposta é válida e toca a sensibilidade de quem lê”.

“A experiência de receber um segundo prémio de Literatura só é mais emocionante do que a primeira porque de algum modo confirma a certeza de que o caminho não é em vão. Desde agosto de 2024, quando recebi cheia de deslumbramento a notícia de que um júri, em Câmara de Lobos, distinguiu com apreço um conto meu, ganhei a coragem de submeter outros textos a concursos. Tenho vários textos a circular. Silentia foi um deles”.

Para Ana Paula Pinto, escrever é uma forma de libertação: “só pela magia das palavras se rasga às vezes o véu de silêncio que enclausura numa solidão essencial essa pessoa que somos”. Ler e escrever são, afirma, “as únicas verdadeiras formas de expandir a alma”, de “vencer a solidão” e de criar pontes com os outros. Daí o apelo final: “quem gostar de escrever, não deixe de o fazer. E de se dar a ler”.

“O meu agradecimento a quantos me acompanharam no processo desta gestação literária, chegada agora a bom termo. Aos que se prontificaram a ler, em especial aos grandes amigos, Padre José Lopes SJ (que apreciou comigo, desde o início, a dolência da voz da Mariana), a João Angelo Oliva Neto e à esposa Silvana (a matriz da minha Silvana), aos padres Mário Garcia SJ e Nuno Gonçalves, SJ, que acarinharam o texto completo, e à minha mãe, que ainda tentou lê-lo, mas se cansou a meio!”.

O agradecimento estende-se “à Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, por este prémio literário bienal tão extraordinário, que já vai na 10.ª edição a distinguir talento inédito, reconhecendo e homenageando, em simultâneo, a memória de um filho da terra, Alves Redol, que tanto legou à Literatura Portuguesa!”, destacou a autora.

Quanto ao futuro, o caminho continua aberto. Há textos em circulação, concursos, histórias por acabar. “Entusiasma-me sentir-me desafiada a escrever.” Depois de entregar ao mundo uma Mariana Alcoforado octogenária, a autora já dialoga com novas personagens. Com esperança — porque acredita que “a Literatura é o meio mais eficaz de fazermos levar a nossa esperança: em nós, no mundo, na vida”.

tools...to live

joalheria

DOIS ANOS A TRANSFORMAR TEMPO EM LEGADO

Há um endereço em Braga onde o tempo não passa, transforma-se.

Na histórica Rua de São Marcos, a **Tools To Live** não celebra apenas dois anos; celebra uma missão de quase duas décadas: transformar ouro e pedras preciosas em legado emocional. **Paula Teixeira**, a joalheria transcende o acessório para se tornar na essência de uma vida com significado.

AQUI, O LUXO MEDE-SE NA INTENSIDADE DOS MOMENTOS: UM PEDIDO DE CASAMENTO, UMA HERANÇA, UM SUCESSO.

Este manifesto materializa-se numa curadoria irrepreensível, tornando a boutique embaixadora em Braga de nomes como **Hermès, Carrera y Carrera e Pesavento** entre outras. Um universo onde o atendimento é cerimónia privada, pautado por maturidade e visão.

A identidade é dupla: Paula é curadora de sonhos alheios e autora da sua própria linguagem através da **WOF – Wings of Feeling**. Uma dualidade alimentada pela sua formação em Filosofia, que vê a

joia não como adorno, mas como um arquivo emocional que sussurra entre gerações.

Atenta às tendências globais, a **Tools To Live** é um templo da experiência sensorial. Oferece um universo de serviços concebidos para criar memórias, assegurando que os clientes podem sempre contar com a marca.

O nome é o manifesto final: **Tools To Live**. “As ferramentas ajudam a construir, a consertar... Criar raízes, construir um legado”, explica Paula. Cada peça é, assim, uma ferramenta sublime para alicerçar uma vida com significado. A ambição sempre foi clara: “Não queríamos ser ‘mais uma’. Queríamos ser A Joalheria.” Dois anos depois, é a prova viva de que o verdadeiro luxo é a emoção com assinatura.

A Tools To Live Boutique não celebra apenas um aniversário, celebra a arte intemporal de transformar momentos em eternidade, com glamour, autoria e uma alma profundamente humana.



Av. General Carrilho da Silva Pinto n° 8, Braga
+351 915 355 071

SIGA-NOS



tools...to live
joalharia

Maior festival de fotografia da Europa

FOTOGRAFIA DE CARLOS TEIXEIRA VOLTA A BRILHAR

Texto: **Patrícia Sousa**

Depois de Time Square, o trabalho do fotógrafo bracarense Carlos Teixeira vai estar em destaque no Photo Forum Fest, em Barcelona, o maior festival de fotografia e vídeo da Europa. A imagem selecionada — distinta de outras obras anteriormente reconhecidas — foi escolhida entre milhares de candidaturas internacionais e integra a programação de um evento que reúne o melhor da criação visual contemporânea.

A presença no Photo Forum Fest, que se realiza de 18 a 20 de fevereiro, representa um momento alto na carreira do fotógrafo e confirma o reconhecimento internacional de um olhar autoral marcado pela atenção ao detalhe, pela força narrativa e pela ligação às raízes culturais do território. A fotografia, que foi uma das quatro finalistas no tema retrato, afirma-se pelo seu valor artístico próprio, dialogando com um público global num dos palcos mais exigentes da fotografia europeia.

De destacar que o Photo Forum Fest consolidou-se como o evento de referência do setor na Europa, ocupando mais de 3.000 metros quadrados de área expositiva, com a participação de mais de 50 marcas líderes, apresentações de inovação tecnológica, espaços de experimentação e uma área dedicada a keynotes e palestras inspiradoras. O festival resulta da convergência entre fotografia, vídeo e novas tecnologias, refletindo a evolução do setor e o alargamento do público a criadores, profissionais e entusiastas de todo o mundo.

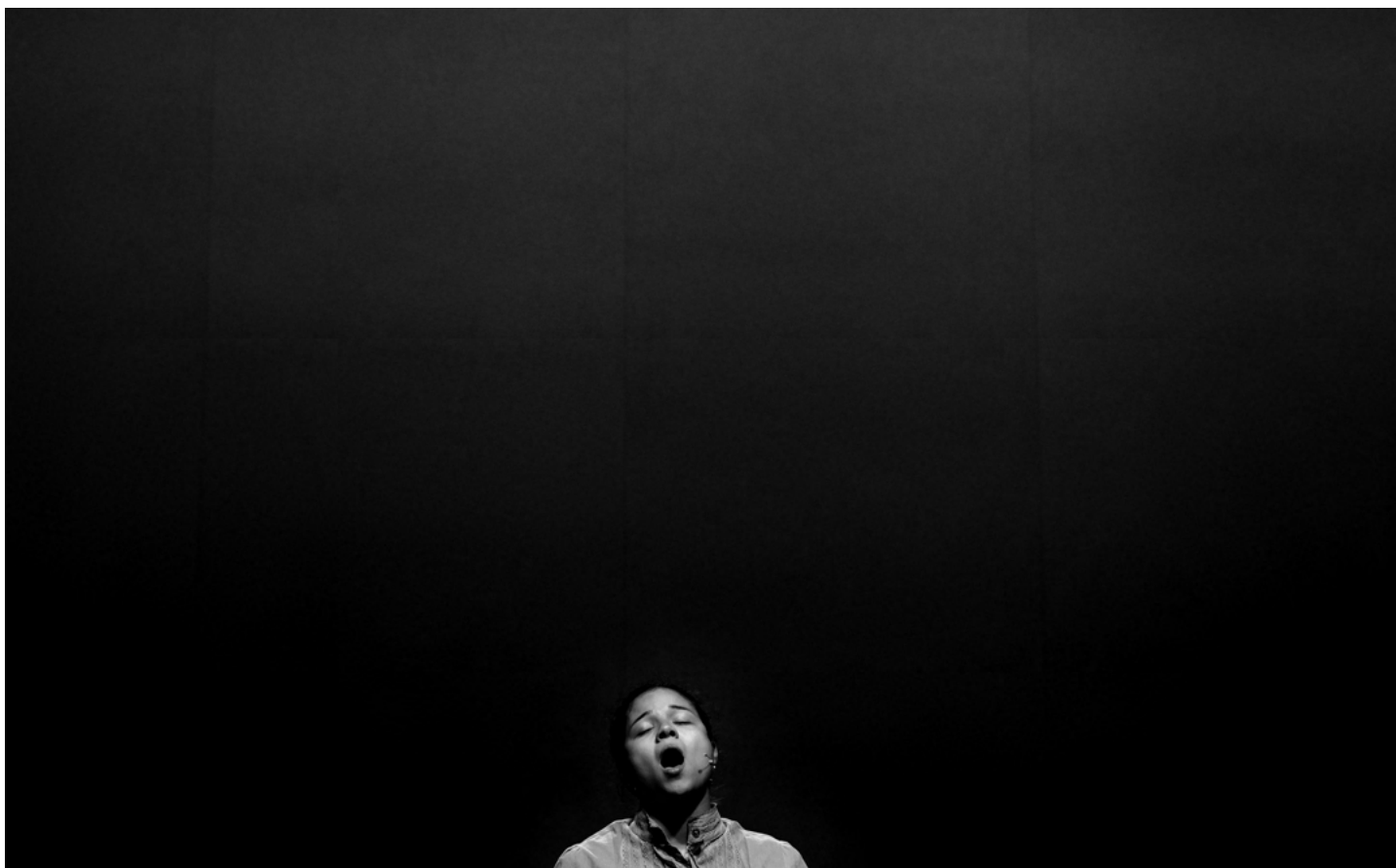
É neste contexto de excelência artística e inovação que o trabalho de Carlos Teixeira se inscreve, afirmando a fotografia portuguesa — e mi-

nhotá — num circuito internacional de elevado prestígio. A seleção para Barcelona reforça a capacidade do fotógrafo em criar imagens com identidade própria, capazes de comunicar além das fronteiras culturais e geográficas.

Ao longo do seu percurso, Carlos Teixeira já tinha visto outras fotografias suas alcançarem projeção internacional. 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, em novembro passado, 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.

Esses reconhecimentos anteriores ajudam a contextualizar um trajeto consistente, mas é a presença no Photo Forum Fest que assume agora o papel central, como afirmação artística num dos mais relevantes encontros europeus da área.

A participação no festival de Barcelona confirma que a fotografia feita a partir do Minho pode ocupar os grandes palcos internacionais sem perder autenticidade. Entre inovação tecnológica, grandes marcas e narrativas visuais globais, o trabalho de Carlos Teixeira destaca-se pela capacidade de contar histórias com profundidade, identidade e emoção. De Braga para Barcelona, a fotografia cruza fronteiras — não como curiosidade, mas como obra reconhecida, valorizada e integrada no centro da criação visual europeia.





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



UMA NOVA REFERÊNCIA GASTRONÓMICA NA CIDADE DE BRAGA

Braga passa desde há 3 meses a esta parte a contar com um espaço de Take Away verdadeiramente diferenciador: o Be -Take Away, localizado na Rua António de Mariz, nº 60, em Lamações.

Quem entra pela primeira vez dificilmente deixa de voltar. A casa destaca-se pela sua ementa variada, pela qualidade na confeção dos pratos e pela criteriosa seleção de ingredientes, tudo aliado a preços acessíveis que agradam a todos.

As sobremesas caseiras, irresistíveis e cheias de sabor, são um

convite difícil de recusar – daquelas “de comer e chorar por mais”. A experiência é ainda complementada por uma garrafeira diversificada, pensada para satisfazer os mais variados gostos.

O atendimento rápido, eficiente e marcado pela simpatia torna cada visita ainda mais agradável, fazendo do Be Take - Away um dos espaços de restauração mais bem equipados e acolhedores da cidade de Braga.

A ementa e variedade são mesmo irresistíveis.



Be Tasty Be Local

SIGA-NOS



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





TAÇA DA LIGA FICA NO MINHO

TEXTO: Ricardo Moura



Numa final inédita e imprópria para cardíacos, o Vitória de Guimarães conquistou, pela primeira vez no seu historial, a Taça da Liga ao derrotar, em Leiria, o rival Sporting de Braga. Um triunfo ao 'cair do pano' que deu ainda mais emoção a uma partida que reuniu as duas maiores potências do Minho em matéria de futebol.

Pela segunda vez duas equipas do Minho atingiram a final da Taça da Liga do futebol português. Em 2016, o Moreirense derrotou o Braga o mesmo sucedeu este ano, desta feita diante do Vitória de Guimarães, estreante na prova. Neste sentido, o 'Vitória' é o novo campeão de Inverno e conquistista, pela primeira vez, este troféu, depois de vencer o grande rival do Minho.

Não obstante, o Braga que procurava o quarto troféu, na sua sexta final, podia ter relegado a decisão para as grandes penalidades, não fosse o guarda-redes vitoriano Charles ter defendido um castigo máximo cobrado por Zalazar, aos 90+11.

Após a terceira reviravolta na prova - já tinha vencido 3-1 no terreno do líder da Liga, FC Porto, nos quartos de final e a seguir o Sporting - o V. Guimarães, que sucede no historial ao Benfica, recordista de títulos, com oito, torna-se no sétimo clube a erguer a Taça da Liga, em 19 edições, naquele que é o seu terceiro troféu nacional, depois da Supertaça Cândido de Oliveira de 1988 e da Taça de Portugal de 2012/13.

FINAL EMPOLGANTE

A final que poucos esperavam transformou-se num jogo de loucos. Vitória de Guimarães e Sporting de Braga defrontaram-se num encontro que teve de tudo: dois penáltis (um para cada lado), uma expulsão, e o mesmo herói da meia-final em Ndoye, que marcou os dois golos da remontada frente ao Sporting e assinou o tento da vitória contra os bracarense. No final, uma defesa de Charles ao penálti de Zalazar, já depois dos 90, selou o triunfo dos vimaranenses e levou o troféu para a cidade-berço pela primeira vez na história da competição.

Uma final à moda antiga que contraria aqueles que vaticinavam um fecho de competição sem brilho. Puro engano. A final entre as duas potências minhotas, território de gente briosa da sua origem, faz interrogar se será isto o futebol português, se os 93% de adeptos que torcem pelos três grandes, números da Liga, deixarem de ser 93% para se distribuírem um pouco mais pelo território.

PRESIDENTE DA FPF FELICITA VITÓRIA

O Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, Pedro Proença, deu os parabéns à equipa minhota pela conquista: "o Vitória S.C. é o vencedor da Taça da Liga! Em meu nome, e em nome da Federação Portuguesa de Futebol, felicito os vitorianos pela conquista do troféu. Parabéns a todos os jogadores, equipa técnica e estrutura que fizeram parte desta campanha, assim como a toda a administração da SAD e Direção. Na pessoa do Presidente António Miguel Cardoso, felicito todos os sócios e adeptos do Vitória SC".

BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA
SOA A DESPORTO
E EMOÇÃO

braga.pt



TREINADORES

Luís Pinto | Treinador do Vitória de Guimarães

“Vem um pouco do que tem sido a época desde início. Só com uma união muito forte é que poderíamos ter sucesso, tem sido um pouco esse o nosso ADN. Apesar das adversidades nunca deixar de acreditar que é possível, sentimos que havia momentos em que estávamos por baixo do jogo. Nesses momentos conseguimos quase sempre ter discernimento que não era o fim do mundo e tínhamos de nos unir, correr bastante e isso foi essencial. Um projeto corajoso, que aposta em gente jovem desde a equipa técnica aos jogadores. No futebol não se ganha sempre da mesma forma, mas quando não se ganha com jogadores jovens é preciso agarramo-nos uns aos outros. Tem um sabor muito grande, o sabor pelo respeito de representar o Vitória. Era mais do que um título, apesar de ser o terceiro troféu na história do clube, é contra o eterno rival. Tinha

um peso muito diferente. O sabor é de felicidade, ser especial e deixámos felizes pessoas que nem sequer conhecemos. É um sentimento de dever cumprido.”

Carlos Vicens | Treinador do Sporting de Braga

“O que falhou? Conceder dois golos e só marcar um. O futebol decide-se nas áreas. O Vitória teve mais acerto. Entrámos bem na primeira parte. Se fazes o segundo golo, o jogo muda. Aconteceu ao Sporting e aconteceu connosco. Temos duas ocasiões claras para voltar a empatar novamente o jogo. O Fran Navarro e depois o penálti. Quando tantas coisas acontecem contra nós... é porque hoje não era para nós. Felicitamos o Vitória, porque conseguiu a vitória e nós temos de trabalhar. Temos muitos meses pela frente e temos três competições em que queremos continuar a competir até ao final. O golo foi de canto, defender melhor o canto e aproveitar melhor as

oportunidades. Podemos falar dos aspetos táticos toda a noite, mas os momentos e detalhes definem as finais. Perdes com golo de penálti e num canto. Tens um penálti para empatar e oportunidades. Os rapazes vão ter de se levantar. Lamber as feridas nos próximos dias para que na quarta-feira esta equipa possa ir a Fafe fazer um bom jogo e passar à próxima eliminatória da Taça de Portugal.”

PEDRO PROENÇA E ROBERTO MARTÍNEZ PRESENTES

Na final da prova, no Estádio Municipal Magalhães Pessoa, em Leiria, os vimeiranos triunfaram, por 2-1, diante do S.C. Braga e conquistaram a primeira Allianz Cup do palmarés. Sob o olhar atento do Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, Pedro Proença, e do Seleccionador Nacional Roberto Martínez, que assistiram ao jogo do título da Taça da Liga.

FICHA DO JOGO

V. Guimarães-Sporting Clube de Braga, 2-1

Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa, em Leiria

Árbitro: Hélder Malheiro (AF Lisboa)

Vitória de Guimarães: Charles, Strata, Miguel Nóbrega, Rodrigo Abascal, João Mendes, Gonçalo Nogueira, Beni Mukendi (Mitrovic, 83), Diogo Sousa (Samu, 54), Telmo Arcanjo (Oumar Camara, 54), Nelson Oliveira (Ndoye, 78), Saviolo (Gustavo Silva, 78)

Suplentes não utilizados: Juan Reyes, Miguel Magalhães, Lebedenko, Thiago Balieiro

Treinador: Luís Pinto

Sporting Clube de Braga: Hornicek, Arrey-Mbi, Vitor Carvalho (Gabri Martínez, 87), Lagerbielke, Vítor Gomez, João Moutinho, Florian Grillitsch (Gorby, 63), Mario Dorgeles (Diego Rodrigues, 74), Rodrigo Zalazar, Pau Victor (Fran Navarro, 74), Ricardo Horta.

Suplentes não utilizados: Tiago Sá, Paulo Oliveira, Lelo, Gabriel Moscardo, Yanis Rocha

Treinador: Carlos Vicens

Golos: Mario Dorgeles (17), Samu (gp, 59) e Ndoye (83)

Ação disciplinar: cartão amarelo a João Mendes (15 e 90+7), a Florian Grillitsch (35), a Víctor Gómez (90+15), a Rodrigo Abascal (90+15); cartão vermelho por acumulação a João Mendes (90+7), cartão vermelho direto a Nelson Oliveira (90+13)



ONIRODRIGUES

GRUPO ONIRES



Um percurso feito de ambição,
entrega e identidade!

**Parabéns ao Sporting Clube de
Braga pela presença na final
da Taça da Liga.**



onirodrigues.pt



Cândido de Oliveira Martins
Universidade Católica Portuguesa (Braga)

BIOGRAFIA DE CAMILO, POR AQUILINO RIBEIRO

O consagrado escritor Aquilino Ribeiro é autor da biografia mais monumental sobre a vida e obra de Camilo, com o título de *O Romance de Camilo*, agora reeditada pela Bertrand (2025), pela primeira vez em um volume. Teve o apoio do Município de Braga e foi apresentada no mais recente Festival Utopia.

Em 2025 e 2026, celebramos o Bicentenário do Nascimento de Camilo Castelo Branco, nascido em março de 1825. Neste contexto, tem-se desenvolvido um vasto programa de comemorações que envolvem diversas entidades – a CCDRN, Municípios sobretudo da região Norte, Bibliotecas municipais e escolares, instituições artísticas e culturais.

Dentro deste espírito de promoção da figura e sobretudo da obra de Camilo, tem-se concretizado várias iniciativas: colóquios de diversa índole, em Portugal e em outros países; conferências e palestras muito variadas; exposições biobibliográficas; publicação de estudos críticos e de coleções de obras selecionadas do escritor; espetáculos culturais e artísticos de várias naturezas (música, dança, murais, etc.).

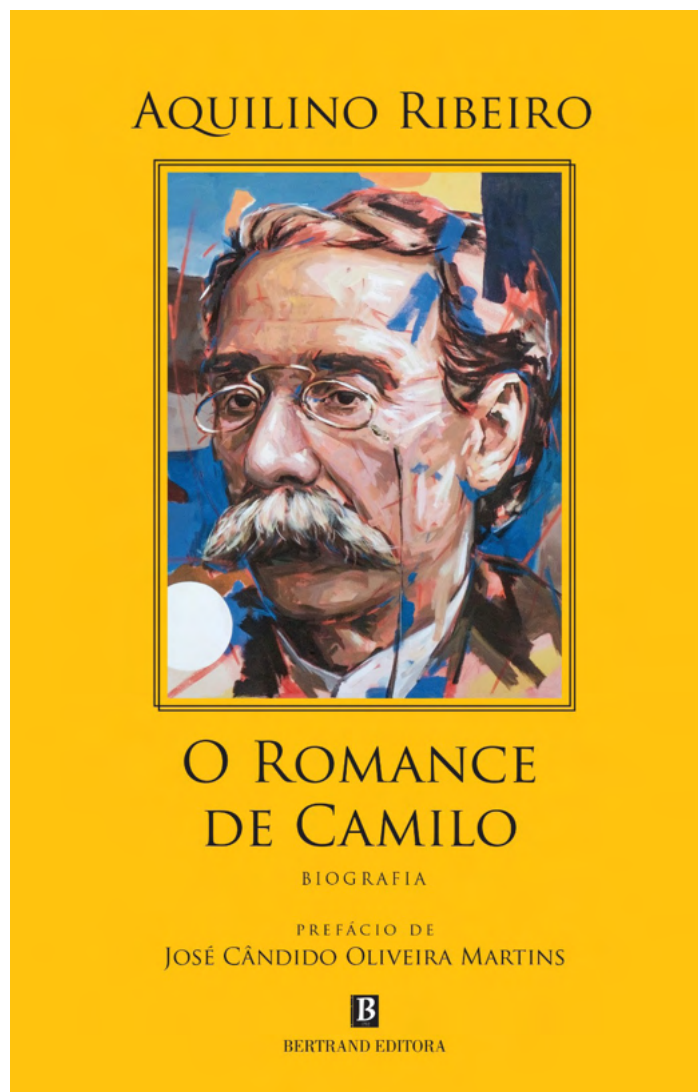
Neste contexto, faz todo o sentido a reedição da maior biografia que se escreveu sobre a vida e obra de Camilo, de Aquilino Ribeiro. Foi publicada a primeira vez em 1957, em grande formato e com desenhos do pintor Júlio Pomar. Posteriormente, em 1961, foi reeditada em 3 volumes, encontrando-se esgotada há muitos anos.

A presente reedição de *O Romance de Camilo*, com uma bela capa, aparece concentrada em apenas 1 volume; e enriquecida por dois índices oportunos no final – onomástico e de topónimos –, facilitando a leitura e o cruzamento de informação. É a mais extensa biografia camiliana, das várias que se publicaram sobre o escritor.

Autor de uma obra literária consagrada, Aquilino Ribeiro sempre demonstrou grande admiração pela figura e obra de Camilo, dedicando-lhe uma revista e alguns estudos. *O Romance de Camilo* parte de um pressuposto essencial: a vida do escritor tinha sido objeto de intensa e nefasta mitificação ao longo de décadas, sendo necessário reescrevê-la com mais realismo e frontalidade.

O resultado é uma cativante e informada biografia, que procura contrariar esse excesso de idealismo mitificador. Por isso, Aquilino informa o leitor de que pretendeu “procurar o homem picado do génio e das bexigas”. Com isso, visa destruir o falso verniz com que o escritor foi sendo glorificado, mostrando-nos um homem e um escritor mais humano e complexo, com suas grandezas e contradições.

Por conseguinte, neste tempo de comemorações, a biografia de Camilo pode ser uma ímpar oportunidade de mergulhar nos meandros da vida e obra do escritor. A sua cativante leitura proporciona um abarcante conhe-



cimento das circunstâncias da vida do autor, da escrita das suas obras, das suas relações familiares e literárias. É justamente para isso que se celebram uma efeméride desta natureza – conhecermos melhor um escritor e relermos as obras literárias que nos legou.



FUT

G A M E S



Campos de futebol com relva
nova de última geração
RELVA MONDO

7 DESPORTOS

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

Are you ready?

www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos

Universidade Católica promoveu conferência dedicada ao escritor Eça de Queirós

OBRA OS MAIAS É “UMA VISÃO CRÍTICA DO PORTUGAL DE OITOCENTOS” COM AMPLAS DESCRIÇÕES “GRÁVIDAS DE SENTIDO”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira e Mariana Silva

Eça de Queirós, *Os Maias*: pensar criticamente Portugal foi o título de uma tertúlia realizada, recentemente, na Biblioteca Padre Júlio Fragata, na Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga. Fabrizia Raguso, docente de Psicologia, e Cândido Oliveira Martins, docente de Literatura, foram os conferencistas desta iniciativa que visou dar a conhecer um pouco mais da vida e obra do escritor.

O evento pretendeu assinalar o facto de o ano de 2025 ter celebrado a passagem dos 180 anos do nascimento do escritor português José Maria Eça de Queirós, nascido em 1845, e os 130 anos da publicação original do grande romance do escritor – *Os Maias*.

Sob a perspetiva literária, Cândido de Oliveira Martins informou a plateia que João Gaspar Simões foi o primeiro crítico literário que escreveu uma biografia de Eça, abordando temas desde o nascimento, abandono e da relação complexa com a sua mãe. Um outro crítico, Jorge de Sena, considera que Simões leu Eça com um “palito freudiano”, frisando a impossibilidade de se explicar a obra a partir de um ponto de vista determinista.

“A obra *Os Maias* é, além de uma história familiar, uma visão crítica do Portugal de fim de século XIX”, realçou o professor de literatura, que relatou alguns episódios da vida de Eça de Queirós, nascido em 1845, na Póvoa de Varzim e falecido em 1900, em Paris, França. Uma dos aspetos curiosos do escritor, era o facto de ele, ao corrigir as provas, praticamente reescrever o romance. “Na verdade, Eça passou quase dez anos a pensar e a escrever *Os Maias* porque queria que este romance fosse uma grande catedral. De facto, as descrições que são uma dor de cabeça, sobretudo para os adolescentes, estão grávidas de sentido.”

O romance de Eça de Queirós começa no presente, seguindo-se uma longa analepse, retomando depois o ritmo de novela, muito acelerado, para nos relatar as três gerações da família de Carlos. Depois de um Grand Tour (uma grande viagem pela Europa), Carlos da Maia, o protagonista do enredo, diz ao avô que quer retomar a vida em Lisboa, na antiga casa de família,

o Ramalhete. É já na capital, e com o consultório médico instalado, que a personagem principal (Carlos da Maia) conhece Maria Eduarda com quem irá desenvolver um caso insólito de incesto, descobrindo que afinal era sua irmã.

“A voz narrativa incide desde a vida política à vida financeira e social que se vive na época oitocentista, mas no cerne de tudo está um casal jovem que não fazia ideia que havia sido separado em criança e os dois vêm ter a Lisboa, à mesma casa e à mesma cama. O certo é que Carlos da Maia, é o único que comete incesto de forma consciente depois de saber a verdade pelo amigo João da Ega.”

Fabrizia Raguso, docente de Psicologia, acrescentou, complementariamente, uma perspetiva psicossociológica, abordando a influência da infância de Eça na construção das suas personagens e na intensidade psicológica da narrativa. Recorde-se que Eça viveu os primeiros anos da sua vida numa zona rural, até cerca dos seis ou sete anos, e depois cresceu com os avós paternos em Aveiro.

A responsável explicou que este romance de Eça de Queirós se integra na área da psicologia da família, ao considerar que se trata “da experiência de um indivíduo encaixotada numa história que se projeta para o futuro”.

A psicóloga sublinhou que estas experiências na infância moldaram a forma como Eça retrata os vínculos familiares em *Os Maias*. “A relação entre Carlos da Maia e Maria Eduarda, marcada por uma atração inevitável e trágica, pode ser entendida como um reencontro com as próprias raízes: apesar do conhecimento da verdade sobre o parentesco, existe uma força que os liga e os conduz”.

De acordo com a responsável, “a leitura escolar de grandes clássicos como *Os Maias* mata, muitas vezes, estas obras porque as transforma em matéria de estudo e, a verdade, é que vivemos hoje numa época em que não conseguimos fazer grandes perguntas”, lamenta. Seja como for, “é necessário retomar estas leituras para redescobriremos, enquanto adultos, obras que são enormes de forma a encontrarmos nelas um elemento novo para reflexão”.



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

NOITE DOS REIS DA BAZUUCA ANIMOU BRAGA COM MÃO MORTA, QUADRA E TRAVO

Nascida em 2019, com a vontade de dar palco aos artistas locais, A Noite dos Reis da Bazuuca é uma tradição que marca pela 6ª vez o arranque do novo ano em Braga. Foram 16 os nomes que atuaram na edição deste ano, a 9 e 10 de janeiro, no Lustre.

Um verdadeiro elenco de luxo.

Na sexta-feira, a festa fez-se ao som de Cody XV & Tiago, Mão Morta, Tricla, Palas, Purple Mob, Quadra e Wav. In Takeover com küiã + PRAGA. No sábado subiram ao palco Tomás Alvarenga, Navagantes da Rua, Homem em Catarse (com banda), Alcrud3 (live), Travo e DarkSessions Takeover com Dj Princesa + Dingo.

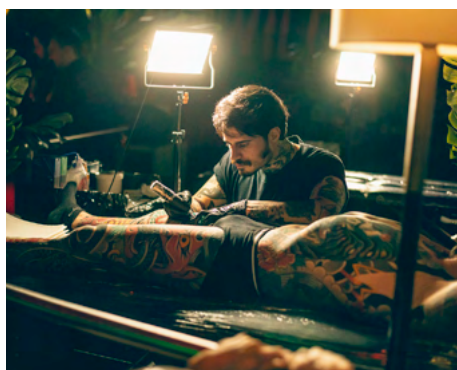
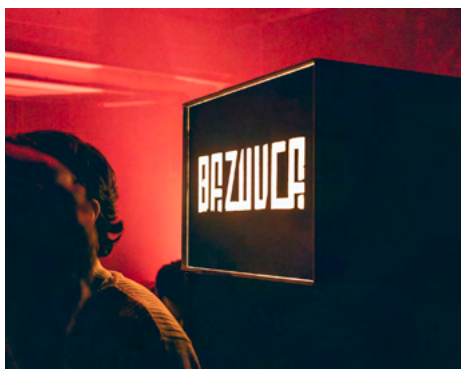
O festival tomou de assalto as duas salas do Lustre para celebrar o arranque do novo ano e a música portuguesa, com casa cheia.

A promoção da dinâmica cultural da cidade de Braga sempre foi o principal foco da agência e promotora cultural Bazuuca, contribuindo para o desenvolvimento, reconhecimento e projeção da comunidade artística da cidade.

Nas palavras de João Pereira, o fundador da Bazuuca, “a Noite dos Reis da Bazuuca transformou-se num espaço onde os artistas locais podem mostrar o seu trabalho num ambiente profissional e, ao mesmo tempo, acolhedor, alcançando públicos mais amplos e consolidando a sua presença na cena cultural da região, mas, também, para além das fronteiras de Braga.”

O festival contou uma vez mais com o apoio do Município de Braga e do Salão Mozart.

FOTOS: Adriano Ferreira Borges



58^a FEIRA INTERNACIONAL DE AGRICULTURA, PECUÁRIA E ALIMENTAÇÃO AGRO

26 - 29 MARÇO 2026

VISITE-NOS!

QUINTA: 10H ÀS 23H
SEXTA E SÁBADO: 10H ÀS 24H
DOMINGO: 10H ÀS 20H



BILHETES

À VENDA NO FORUM BRAGA
E EM MEO BLUETICKET

BILHETE PAGO PARA 11 ANOS
OU MAIS: 3,5€

EVITE FILAS
COMPRE
AQUI



Altino Bessa, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga diz que evento “é uma referência no concelho”

MAIS DE MIL CRIANÇAS E JOVENS PARTICIPARAM NA XXII EDIÇÃO DO CONCURSO ECO-NATAL

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

A cerimónia de entrega de prémios da XXII edição do Concurso Eco-Natal decorreu nos primeiros dias do novo ano e foram mais de um milhar de crianças que participaram no evento. Esta iniciativa visa despertar a imaginação e a criatividade, promovendo simultaneamente uma cultura de responsabilidade ambiental.

Dirigido aos Jardins de Infância, às escolas do 1.º CEB, dos 2.º e 3.º ciclos, e às entidades do concelho com atividades de tempos livres (ATL), o concurso, que envolveu mais de mil crianças e jovens, desafiou os participantes a conceber peças alusivas à quadra natalícia (árvores de Natal, ornamentos e presépios) recorrendo exclusivamente a resíduos sólidos urbanos (embalagens de plástico, metal ou cartão, tecidos, rolhas ou caricas, entre outros).

Altino Bessa, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, referiu que “este é um projeto de referência no concelho”.

“Ao longo das últimas edições, temos verificado um aumento bastante considerável do número de participantes, sensibilizando a comunidade para a urgência das questões ambientais e para a necessidade de reduzir o desperdício”, afirmou.

Segundo o vice-presidente, esta iniciativa cumpre também uma função cívica fundamental: estimular o pensamento crítico, educar para a

sustentabilidade e valorizar a expressão artística enquanto instrumento de transformação social. “Continuaremos a investir nesta metodologia na medida em que a consideramos essencial não apenas para quem participa, mas para todos os que têm oportunidade de apreciar esta mostra”, disse.

No total, estiveram expostos 16 trabalhos: dez no exterior do Posto de Turismo e seis no interior do espaço. Nesta edição participaram 14 instituições.

RESULTADOS:

EB1 – No interior do Posto de Turismo

- 1.º Prémio – EB1 de Frossos – Natal no Polo Norte
- 2.º Prémio – Jardim-Escola João de Deus – Bota do Pai Natal
- 3.º Prémio – EB1 de Real – Carrocel

EB2/3 – Junto ao Posto de Turismo

- 1.º Prémio – EB 2, 3 de Lamações – Árvore de Natal
- 2.º Prémio – EB 2, 3 de Palmeira – Árvore de Natal

ATL – Junto ao Posto de Turismo

- 1.º Prémio – CATL – Centro Social Paroquial Sobreposta – Árvore de Natal Eco-friendly
- 2.º Prémio – APPACDM – Complexo de Gualtar – Árvore de Natal
- 3.º Prémio – Centro D. João Novais e Sousa – CAO Árvore de Natal





CARDINAL
CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

NUNO GOUVEIA SERÁ O ADMINISTRADOR EXECUTIVO DA FAZ CULTURA

Texto: **Marta Amaral Caldeira**

Nuno Gouveia será o novo Administrador Executivo da Faz Cultura, Empresa Municipal de Cultura de Braga. A escolha foi feita pelo Presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, estando a nomeação a realizar nos termos legais e estatutários aplicáveis.

Desde 2016, Nuno Gouveia é adjunto do Presidente da Câmara Municipal de Braga, com responsabilidades na área internacional, na cooperação e em redes de cidades como a Eurocities e o Global Parliament of Mayors. Foi coordenador de vários projetos nacionais e internacionais, incluindo a rede Urbact Cities After Dark, e integrou a organização de diversos eventos, como o Festival Internacional do Órgão de Braga. Em 2025, foi membro do júri dos iCapital Awards, promovidos pelo Conselho Europeu de Inovação.

Nuno Gouveia é licenciado em Sociologia das Organizações e em Comunicação Social pela Universidade do Minho, e tem Mestrado em

Ciências da Comunicação, com especialização em Marketing e Comunicação Estratégica, pela Universidade Fernando Pessoa.

Para João Rodrigues, “a escolha de Nuno Gouveia assegura uma liderança com capacidade de execução, profundo conhecimento do ecossistema cultural de Braga e experiência em projetos e redes nacionais e internacionais. É um passo para reforçar uma Faz Cultura exigente, aberta e sustentável, com visão de longo prazo e com a ambição de afirmar Braga como referência cultural”.

A Faz Cultura é a Empresa Municipal de Cultura de Braga responsável pela gestão e programação dos equipamentos Theatro Circo e gnration, bem como dos projetos Braga Media Arts, Cidade Criativa da UNESCO para as Media Arts, e Braga 25, Capital Portuguesa da Cultura 2025. O objetivo da empresa municipal Faz Cultura é tornar-se num polo dinamizador da atividade cultural e artística em Braga e na região, bem como solidificar o seu estatuto como empresa municipal de referência nacional e internacional



na área da cultura. Para isso, rege-se pelos valores da inovação, cooperação, responsabilidade, transparência e sustentabilidade.

Participação cívica

VEREADORA DA EDUCAÇÃO ACOMPANHA ELEIÇÕES DO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO ESCOLAS NA EB 2,3 FRANCISCO SANCHES

A vereadora da Educação, Hortense Santos, marcou presença na Escola EB 2,3 Francisco Sanches, no âmbito das eleições do Orçamento Participativo Escolas (OPE), uma iniciativa que promove a participação ativa dos alunos na definição de projetos para as suas escolas. Durante a visita recente, a vereadora destacou que é “inspirador ver os jovens tão envolvidos e comprometidos com o futuro da sua escola, reforçando que este projeto mostra como a cidadania começa dentro da própria comunidade educativa.”

Realizaram-se, também, as eleições para votação dos projetos apresentados, permitindo aos alunos escolherem as iniciativas que consideram prioritárias para a sua escola, numa experiência prática de participação democrática.

O Orçamento Participativo Escolas constitui um importante instrumento de promoção da democracia participativa, incentivando os jovens a contribuir de forma ativa para a melhoria do ambiente escolar e para a construção de uma comunidade educativa mais dinâmica e inclusiva.



O OPE em números:

- Foram apresentados 24 projetos, dos quais 20 foram considerados elegíveis;
- 12 projetos foram submetidos à votação hoje;
- Quase metade das escolas EB 2,3 apresentou mais do que um projeto;
- 300 alunos participaram nas sessões de apresentação do programa;
- 220 alunos estiveram diretamente envolvidos no desenvolvimento dos projetos.



MARCA Nº1 NA CATEGORIA
HEALTH CLUBS PELO 9º ANO CONSECUTIVO

PRÊMIO 5 ESTRELAS NA CATEGORIA
HEALTH CLUBS PELO 3º ANO CONSECUTIVO



O CIRCO POR DENTRO – UMAS HORAS DE GLÓRIA TERRENA

Para quem ainda sabe maravilhar-se

P

Porquê ir ao circo?

No circo, respira-se o sublime e o terreno. Deixar as telas por uma noite é redescobrir um raro estado de graça: o de estar presente, de corpo e alma, numa cápsula do tempo onde a magia não se edita, acontece.

É um regresso ao essencial, ao humano, ao mágico, ao imprevisível. Ir ao circo é uma pausa dourada no mundo digital: ali, tudo se desenrola ao vivo, sem filtros, sem retoques. O zumbido suave do gerador funde-se com valsas de acordeão, o perfume da terra molhada mistura-se com o aroma doce do algodão-doce, e sentimos no peito o impacto elegante de um salto perfeito no trapézio. É uma experiência que se vive, e se sente, com todos os sentidos.



Eva Pereira



Entrevista ao guardião da tradição – Ruben Mário (dono do Circo)

SIM: Ruben, é uma honra. O circo para si é...

Ruben: É o meu mundo inteiro. Vem do meu bisavô. Sou a terceira geração de artistas. Passou pelos meus avós, pela minha mãe, e agora segue comigo. Não é uma profissão, é uma identidade. Fica no sangue.

SIM: Tem filhos a seguir essa identidade?

Ruben: Tenho três. E sim, querem continuar, mas por vocação, não por imposição. O circo é a nossa casa, o nosso trabalho, a nossa escola.

SIM: A vossa vida é nómada. Como se descreve o quotidiano?

Ruben: Viajamos de terra em terra, de praça em praça. Vivemos em caravanas que são pequenos palácios com rodas – práticos, económicos, cheios de memórias. Acordamos num concelho diferente quase todas as semanas. É uma vida dura, mas de liberdade intensa e pura.

SIM: E a escola?

Ruben: Até ao quarto ano, são “alunos-passantes”. Depois, podem optar pelo ensino à distância. Temos uma escola-mãe no Porto que nos acompanha. É um desafio, mas rio-me quando digo que aprendem geografia no terreno.

SIM: Que já faz o Ruben sob as lonas...

Ruben: Já fui palhaço, domador, malabarista. Hoje sou o apresentador, não cansa tanto. É como conduzir um sonho coletivo. É um papel que adoro.

SIM: Um acontecimento engraçado?

Ruben: Tantos, uma vez estava a fazer de palhaço, tive uma grande dor de barriga fui a correr à casa de banho e ficou o outro palhaço em palco a fazer a apresentação... enquanto eu respondia da casa de banho! Às vezes os artistas também se esquecem de entrar em cena, a música falha, imprevistos é uma constante. O circo é um espetáculo ao vivo, e no espetáculo ao vivo tudo pode acontecer.

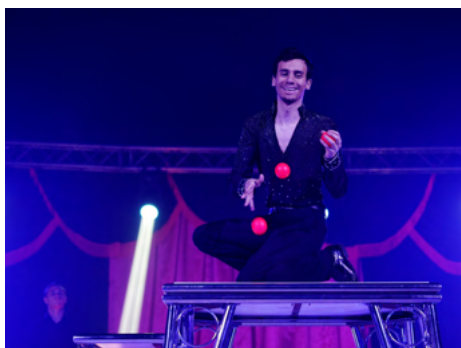
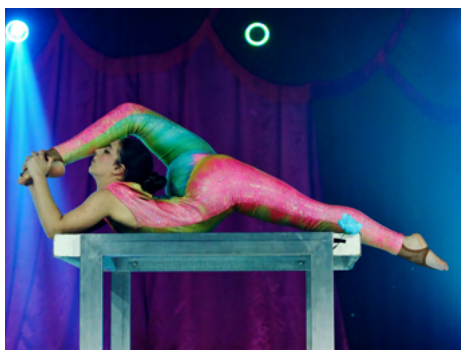
SIM: Quais são os maiores desafios do circo hoje?

Ruben: A burocracia e a discriminação. Não temos os apoios de outras artes. Dependemos da bilheteira, do tempo, da sorte. Muitas vezes, sentimos que não somos levados a sério como arte. E somos arte como os outros, somos cultura viva. Às vezes para nos passarem uma licença levam semanas para nos darem uma resposta e ainda assim com muita insistência, sinto que não nos consideram ...

Nós fazemos tudo, montamos, desmontamos, somos a bilheteira e passamos horas e horas a ensaiar.

SIM: Apesar disso, há um momento que redime tudo?

Ruben: Há. Durante e no final, quando as luzes se reacendem.



SIM: O circo ainda encontra o seu público?

Ruben: Tem os seus ritmos. Sobretudo no Natal e na Páscoa. No verão, é mais complicado

SIM: Que mensagem gostaria de deixar?

Ruben: Que apoiem os circos. Venham. Tragam os vossos filhos, os vossos pais. As empresas podem oferecer bilhetes aos funcionários, fazemos descontos. Quando compram um bilhete, não estão apenas a ver duas horas de espetáculo. Estão a permitir que várias famílias continuem a viver a sua arte, a honrar a tradição, e a levar de cidade em cidade um pouco desse encan-

to antigo e necessário. O circo é cultura, é família e é feito com um esforço que só o amor explica.

Entrevista à herdeira do sonho – Kayla (7 anos)

SIM: Olá Kaila, no espetáculo, qual é o teu momento?

Kayla: Faço os arcos.

SIM: Ouvimos dizer que brilhaste no Got Talent...

Kayla: Sim. Consegui dois "sim". Foi... especial.

SIM: E a escola e manter amigos da escola é difícil?

Kayla: Gosto da escola. É mais ou menos difícil fazer amigos para sempre, mas também é bom porque conheço muita gente nova. Mas às vezes uma amiga da escola liga-me.

SIM: E da vida no circo, gostas? Qual é a parte mais fixe?

Kayla: Gosto muito. De tudo.

SIM: O que desejas ser quando cresceres?

Kayla: Quero ficar no circo. Sempre.

SIM: Tens algum sonho? Um número que imaginas fazer?

Kayla: Quero fazer os arcos no ar, lá em cima, pendurada no trapézio.

SIM: Isso parece bastante arriscado e difícil!

Kayla: A minha mãe é trapezista.

SIM: Obrigada, Kayla. Que o teu arco no ar seja tão luminoso como o teu sorriso.

Vozes, de gerações diferentes, mostraram-nos que o circo é uma herança que se transmite com amor e sacrifício, que o circo é feito de muito mais do que aplausos. É feito de coragem, de persistência, de sonhos que crescem entre malas e viagens. É uma vida exigente, mas cheia de significado, onde cada espetáculo é uma prova de que a magia existe quando alguém acredita nela.



FAMALICÃO ACOLHEU PAULA REGO

MARLENE OLIVEIRA | DIRETORA ARTÍSTICA
DA FUNDAÇÃO CUPERTINO DE MIRANDA

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Marta Caldeira

Terminou na primeira semana deste mês, na Fundação Cupertino de Miranda, em Famalicão, uma exposição temporária sob o lema 'Sonhos e Metamorfoses: O Surrealismo em Paula Rego'. Mais de cinco mil pessoas tiveram oportunidade de observar pinturas representativas de várias fases da carreira da artista, com foco no surrealismo. A mostra, com curadoria de Catarina Alfaro, Marlene Oliveira e Perfecto Quadrado, resultou de uma parceria com a Fundação D. Luís I, responsável pela gestão dos espaços expositivos do Centro Cultural de Cascais, no distrito de Lisboa, com a Casa das Histórias Paula Rego, e que teve o empréstimo de várias entidades públicas e privadas. O espaço, muito bem desenhado, mostrou, além de pinturas, ainda desenhos e gravuras desta notável artista portuguesa que no ano findo completaria 90 anos.

Com o gravador em punho, conversamos com a diretora artística do espaço que, entre outras considerações, confessou estar perante "um sonho realizado" cujo esboço foi iniciado em 2018.

“Pinto para dar uma face ao medo”

Paula Rego

Parte do ano que passou, ir a Famalicão era dar de caras com a exposição da consagrada Paula Rego. A abraçar as instalações da Fundação Cupertino de Miranda, uma lona gigante com o rosto desta artista portuguesa contemporânea, uma das que teve maior visibilidade mundial.

A organização elaborou a visita ao espaço como uma “experiência única”, confidencia Marlene Oliveira, diretora artística desta fundação privada, sem fins lucrativos.

Intitulada 'Sonhos e Metamorfoses: O Surrealismo em Paula Rego', reuniu 60 obras da artista que se aproximam do universo surrealista pelas suas temáticas e metodologias de trabalho. Na brochura de acesso público pode ler-se que na sua obra “são identificáveis vestígios do movimento fundado por André Breton, talvez mais evidentes nas ‘pinturas-colagem’ da década de 1960”.

O SURREALISMO DE

PAULA REGO

SONHOS E METAMORFOSES

Paula Rego (1935-2022) é uma das artistas contemporâneas mais conhecidas mundialmente. Nascida em Penzance, no Reino Unido, mudou-se para Portugal em 1955, onde se estabeleceu. A sua obra é profundamente influenciada pelo surrealismo, com uma abordagem única e poderosa. A exposição "Sonhos e Metamorfoses" apresenta uma seleção de obras que exploram temas como a condição feminina, a política, a literatura e a cultura popular, utilizando uma linguagem visual que cruza o universo onírico com a realidade. Há uma forte expressão surrealista, combinando o inconsciente, o bizarro e os seres imagináveis com factos reais.



IDEALIZADA DESDE 2018

Acompanhados pela diretora artística do espaço, cedo deu para sentir a paixão que esta responsável nutre não só pela exposição como em tudo que envolve uma estrutura que alberga, no seu conjunto, mais de três mil obras. Marlene Oliveira explica: “estamos perante uma exposição há muito ansiada. Desde 2018 que a queríamos ter cá. Foi um processo longo porque falamos de valores consideráveis tendo em conta o impacto que representa o nome Paula Rego”.

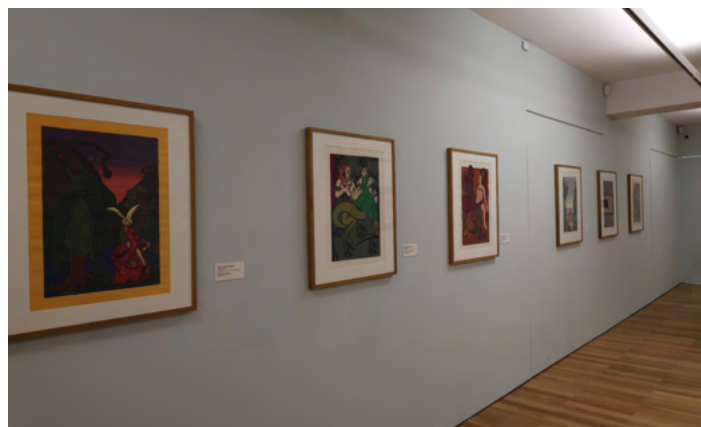
No todo, estão seis obras da artista onde podemos sentir a abordagem que faz a temas como a condição feminina, a política, a literatura e, também, a cultura popular, utilizando uma linguagem visual que cruza o universo onírico com a realidade. Há uma forte expressão surrealista, combinando o inconsciente, o bizarro e os seres imagináveis com factos reais.



“EXPOSIÇÃO ÚNICA”

Afável e conhecedora do meio artístico, Marlene Oliveira esclarece que este desafio “está ligado a alguns dos nossos surrealistas como Mário Cesariny de Vasconcelos e Artur Manuel Rodrigues do Cruzeiro Seixas”. Tudo somado, acrescenta, “estamos perante uma exposição única, com muito material para ser visto e apreciado”. Entre as várias atrações, pode ser contemplada a obra preferida de Paula Rego – ‘Manifesto por uma causa perdida’ (1965).

Curadora, Marlene Oliveira não tem dúvidas ao afirmar que estivemos perante “uma das melhores exposições de sempre que Famalicão teve” que permitiu a quem a visitou conhecer um pouco melhor uma artista de causas como são exemplos a mutilação genital feminina, tráfico sexual de crianças e mulheres e aborto.



PERSONAGEM CONTROVERSA

Controversa, Paula Rego nasceu em Lisboa, mas foi em Londres – para onde foi estudar – que constituiu família e se afirmou como artista plástica com projeção internacional. Até à sua morte (2022), viveu sempre entre Portugal e Inglaterra. O pai, republicano e anglófilo, entendia que Portugal não oferecia as condições necessárias para o sucesso de uma mulher, e foi crucial na decisão de a enviar para Inglaterra. Foi neste país que, nos anos 50, estudou arte e conheceu o marido, o pintor Victor Willing, com o qual veio a ter três filhos.

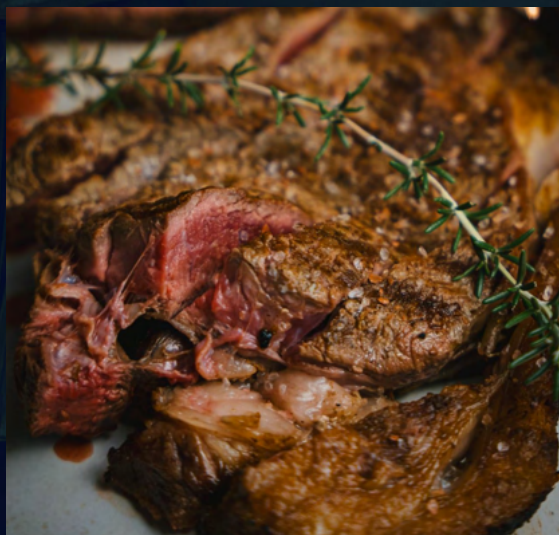
A sua vida dividiu-se entre Portugal e Inglaterra, mas foi neste último país que desenvolveu a maior parte da sua atividade artística e onde também deu aulas em universidades ligadas ao mundo das artes. Nas suas obras iniciais, Paula Rego utilizou pastel e colagens, evoluindo depois para outras técnicas, nomeadamente o acrílico, assim confirmando a sua singularidade. São sobejamente conhecidos, nos seus quadros, as figuras de mulheres e de momentos baseados em obras literárias ou contos populares. As suas convicções feministas também merecem ampla representação no seu trabalho.



RESTAURANTE

FORUM

migaitas



Edifício Altice Forum Braga 4715-558 Braga
933 832 075

SIGA-NOS



Distinção de 'Autarquia Familiarmente Responsável'

VILA VERDE REFORÇA APOSTA NAS FAMÍLIAS E JUVENTUDE

Texto: **Patrícia Sousa**

Vila Verde voltou a marcar a diferença no mapa nacional da inovação social. O Município foi recentemente distinguido como 'Autarquia Familiarmente Responsável', um reconhecimento que reflete o empenho consistente em criar políticas públicas que apoiam famílias, jovens e idosos, consolidando Vila Verde como referência em inclusão, coesão social e desenvolvimento humano.

Para o município, este galardão não é apenas uma honra, mas uma validação do investimento estratégico em políticas sociais que transformam vidas. O vereador Manuel Lopes, presente na cerimónia que se realizou na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, destacou o papel central da família como "célula base da sociedade e fator decisivo para a coesão social e um desenvolvimento sempre mais inclusivo e humanista".

A política social de Vila Verde, segundo o vereador, vai muito além da prestação de apoios pontuais: trata-se de um planeamento estratégico e integrado, envolvendo desde a infância até à terceira idade, com medidas concretas nas áreas da educação, habitação, saúde, transportes, cultura e lazer. Entre as iniciativas destacam-se bolsas de estudo, apoios à renda, concursos de talento, incentivos à formação desportiva e musical, bem como projetos de combate ao isolamento, como o 'Idade Maior' e os 'Seniores Ativos'.

O vereador sublinhou ainda a importância do programa 'Street for Youth', um projeto inovador que mobiliza os jovens na discussão e planeamento de políticas para o desenvolvimento sustentado do território.

Outro elemento central desta política social é o Gabinete para a Infância e Famílias (GIF), responsável por promover e proteger os direitos das crianças e jovens, atuando em escolas, associações e espaços informais de mobiliza-

ção juvenil. A criação da função de Provedora para a Proteção dos Direitos da Criança e das Famílias demonstra o compromisso do município com uma intervenção cada vez mais preventiva, garantindo que o apoio não se limita a momentos de dificuldade, mas seja contínuo e estruturado. Segundo o Observatório da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, que promove o galardão, Vila Verde destacou-se pelo caráter abrangente das suas políticas de apoio à família, integrando áreas tão variadas como urbanismo, cultura, educação, habitação e mobilidade.

Com esta distinção, Vila Verde envia uma mensagem clara: investir nas famílias é investir no futuro. Cada iniciativa, desde a criação de bolsas de estudo até aos projetos de combate ao isolamento, é uma peça de um plano maior, voltado para fortalecer o tecido social, valorizar cada geração e garantir que a coesão social não seja apenas uma aspiração, mas uma realidade concreta.

REVISÃO DO PDM EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Está em consulta a proposta de revisão do Plano Diretor Municipal (PDM) de Vila Verde, permitindo que cidadãos, empresas e instituições apresentem observações, sugestões ou reclamações sobre a classificação dos solos no concelho.

O novo PDM elimina a distinção de solos urbanizáveis, mantendo apenas solo urbano – com áreas para habitação, atividades económicas e equipamentos – e solo rústico, incluindo aglomerados rurais, espaços agrícolas e florestais. O projeto contempla uma área total edificável de 4.322 hectares, reforçando a capacidade construtiva em territórios rurais sem comprometer as características naturais e identitárias.

Os documentos da proposta podem ser consultados online e presencialmente na Câmara Municipal até 11 de março, sendo que já decorreram sessões de esclarecimento em diferentes freguesias.



“MIOPIA INFANTIL: O QUE OS PAIS DEVEM SABER”

por Dra Cristina Freitas e Dr Tiago Fernandes do Hospital Lusíadas Braga



Dra Cristina Freitas cédula no 46931 emitida pela Ordem dos Médicos

Dr. Tiago Fernandes cédula no 57538 emitida pela Ordem dos Médicos

Oftalmologistas no Hospital Lusíadas Braga

A miopia tem aumentado nas crianças. O que explica esta tendência?

Primeiramente, a miopia enquadra-se num conjunto de distúrbios da visão chamados erros refrativos que originam a formação de uma imagem desfocada. Clinicamente, o paciente vai apresentar dificuldade em ver ao longe. O aumento dos casos relaciona-se sobretudo com menos tempo ao ar livre e mais atividades de perto, como ecrãs. Atualmente, também há maior atenção dos pais e diagnósticos mais precoces.

O estilo de vida moderno influencia este aumento?

Sim. A miopia é multifatorial, resultando da interação entre fatores genéticos e ambientais, como o pouco tempo ao ar livre, o uso prolongado de ecrãs e a leitura de perto com má luminosidade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda evitar ecrãs antes dos 2 anos, limitar a 1 hora/dia entre os 2 e 5 anos e a 2 horas/dia após essa idade. Estudos pós-pandemia reforçam o papel protetor da luz natural.

Que impacto pode ter se não for acompanhada?

Mais do que dificuldade em ver ao longe, há uma relação entre o grau de miopia e o risco de outras complicações oculares, como catarata, glaucoma, maculopatia miópica e descolamento de retina, podendo causar perda visual irreversível. A deteção e o acompanhamento precoces são essenciais.

O que significa avaliar a progressão da miopia?

Hoje falamos em “gestão da miopia”: analisar fatores de risco (antecedentes familiares, síndromes genéticas e fatores comportamentais) e medições objetivas como refração e comprimento axial. Assim, podemos definir o risco individual e o plano de seguimento.

Que exames são realizados?

Na pré-consulta realizam-se exames simples e não invasivos, como autorrefratometria e a medição do comprimento axial. Em consulta avaliamos a acuidade visual e, com recurso a gotas cicloplégicas, procedemos à refração, garantindo maior precisão.

Como é que esta avaliação apoia os pais e a equipa médica?

Permite perceber o estado visual da criança, identificar riscos e definir medidas preventivas. Nos miopes, ajuda a gerir expectativas, definir um plano de acompanhamento e propor estratégias terapêuticas que atrasem a progressão da miopia.

Quando iniciar esta avaliação?

Idealmente no momento do diagnóstico. Quanto mais cedo forem aplicadas medidas de controlo, menor a graduação final. Cada dioptria conta.

Como é que o Hospital Lusíadas Braga integrou esta abordagem?

O Hospital foi pioneiro na introdução da medição do comprimento axial em crianças, parâmetro crucial para avaliar o crescimento ocular e monitorizar a eficácia das estratégias de controlo.

Que benefícios têm sido observados?

A principal vantagem desta ferramenta é a estratificação do risco e a identificação das crianças com maior probabilidade de desenvolver níveis elevados de miopia. Em pré-miopes, permite antecipar intervenções sobre fatores de risco; em crianças já miopes, possibilita acompanhar com detalhe a sua evolução e monitorizar a eficácia dos tratamentos disponíveis para atrasar a progressão da miopia.

Este serviço está disponível noutros Hospitais Lusíadas?

Sim, nos Hospitais Lusíadas Porto e Paços de Ferreira. A prevenção da miopia é um dos objetivos que almejamos, no entanto, por vezes difícil de atingir dada a forte interação entre fatores genéticos e de estilo de vida. A prevenção centra-se na identificação de crianças sem erro refrativo, mas com comprimento axial acima do esperado, o qual confere um risco real de desenvolvimento de miopia, permitindo o aconselhamento mais adequado.

Que sinais devem alertar os pais?

Os sinais incluem semicerrar os olhos, aproximar-se de objetos ou ecrãs, que anteriormente eram vistos sem dificuldade, diminuição do rendimento escolar. Os professores são frequentemente os primeiros a notar estas alterações.

O acompanhamento pode travar a progressão?

A miopia é progressiva e, numa criança em crescimento, não é possível travá-la completamente. Considera-se um aumento >0,5D/ano como patológico. As principais estratégias incluem atropina baixa dose, lentes com desfoque periférico, lentes de contacto específicas e ortoqueratologia. Todas têm evidência em reduzir a velocidade de progressão em crianças já diagnosticadas com miopia.

Que mensagem deixar aos pais?

Os sintomas podem ser subtis e pequenas queixas podem ser desvalorizadas. Sempre que exista uma dúvida ou sintoma persistente, a avaliação por um Oftalmologista Pediátrico é essencial para resolver as queixas e prevenir sequelas futuras.

Como resumem a abordagem “Prever para Proteger”?

Tratar apenas quando há queixas ou limitarmos a correções óticas com lentes monofocais, é fazer metade do trabalho. Atualmente, dispomos de estratégias que, se aplicadas precocemente, menor será o impacto futuro da miopia na visão da criança. Atuar na prevenção é fundamental para diminuir patologias associadas a perda visual irreversível, com ganhos individuais e de saúde pública.

Lusíadas
Hospital Braga



Para informações ou marcação de consulta em Oftalmologia, contacte o Hospital Lusíadas Braga. Este artigo é informativo e não substitui a avaliação médica personalizada.

Tel.: 25 307 95 79 - 8h às 19h, de segunda a sábado

WhatsApp: 965 965 301

App + Lusíadas — descarregue para mais saúde

SEMINÁRIO SOBRE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA PÓVOA DE LANHOSO

TEXTO: Ricardo Moura

Póvoa de Lanhoso acolheu recentemente um seminário, subordinado ao tema ‘Idade é Só um Número?’, onde foi abordado o envelhecimento ativo e saudável, numa ação promovida pela equipa multidisciplinar aproximar do projeto ‘Bem-me-Quer’, financiado através de candidatura apresentada pelo município ao Aviso NORTE-2030-2024-6-Planos de Ação Intermunicipais para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis. Pessoas seniores participaram ativamente na dinamização desta jornada, por exemplo, na condução do evento, sendo de salientar a atuação do Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior de Rotary da Póvoa de Lanhoso na abertura dos trabalhos. Entre as várias presenças, como espetador atento, esteve o presidente da autarquia, Frederico Castro.

O Theatro Club testemunhou a realização do Seminário “Idade é Só um Número?” Envelhecimento Ativo e Saudável: Desafios e Oportunidades. A conjugação destas duas realidades – a humanização dos tratos à pessoa idosa e as oportunidades da Inteligência Artificial – são, para a Vice-Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, “desafios e oportunidades, que se colocam às políticas de envelhecimento ativo e saudável”. Fátima Moreira falou perante uma plateia de seniores e provedor do Idoso, decisores/as políticos, representantes de entidades concelhias, dirigentes de instituições locais, pessoal técnico e estudantes, bem como de diversos/as oradores/as e especialistas, num dia inteiro dedicado à reflexão, aprendizagem e partilha no campo dos saberes e das experiências em matéria de envelhecimento.

DESAFIO PERMANENTE

“Falar de envelhecimento ativo e saudável é uma oportunidade muito grande para refletir sobre desafios constantes e cada vez maiores”, considerou ainda a representante da Autarquia, sublinhando que o envelhecimento da população e a falta de recursos disponíveis para acompanhar as pessoas mais velhas são também desafios. “Temos de refletir e acompanhar o tempo. Hoje, as coisas evoluem de forma muito mais rápida e acelerada. Isto exige de nós atenção, acompanhamento, conhecimento, formação e estarmos atentos a estes desafios emergentes. Enquanto sociedade e comunidade, temos de ter soluções”, considerou Fátima Moreira. “Temos de ter respostas para as pessoas que têm de ser institucionalizadas, para as pessoas mais velhas que são ativas e que querem continuar a participar nas suas comunidades e respostas para aquelas que estão isoladas e sem retaguarda”, salientou.

DEVER CUMPRIDO

A Vice-Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso revelou satisfação com o trabalho que vem a ser feito no território por toda a rede social, nomeadamente ao nível das estruturas residências de apoio à pessoa idosa (inauguração das ERPI’s da Em Diálogo e do Centro Social de Garfe, bem como projeto da Santa Casa da Misericórdia para aumentar a sua estrutura residencial de pessoas seniores) e também do desenvolvimento de novos projetos, como o “Teleassistência”, implementado no âmbito do projeto “Bem-me-Quer”.





pé de galo

Administração de Condomínios

desde 1995

SEMPRE CONSIGO!

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

Bombeiros recebem mais de 100 mil euros

ESPOSENDE REFORÇA PROTEÇÃO CIVIL E MODERNIZA MEIOS DE SOCORRO

Texto: **Patrícia Sousa**

A Câmara Municipal de Esposende aprovou, por unanimidade, um investimento de 107.372 euros nas corporações de bombeiros voluntários do concelho, destinando fundos à aquisição de viaturas e à manutenção de equipamentos. A medida visa reforçar a capacidade de resposta a emergências e garantir maior segurança à população.

Esposende deu mais um passo decisivo na proteção da sua população: a Câmara Municipal de Esposende aprovou, por unanimidade, a atribuição de 107.372 euros às corporações de bombeiros voluntários do concelho, num investimento direto em viaturas de socorro e melhoria operacional.

A Benemérita Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fão receberá 47.372 euros, suficientes para cobrir metade do custo de uma nova viatura, enquanto a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Esposende terá 60.000 euros, destinados não só à compra de veículos (42.500 euros) mas também à manutenção e conservação de equipamentos essenciais (17.500 euros).

O município destaca que este investimento vai muito além de números: trata-se de uma aposta estratégica na segurança da comunidade, reforçando a capacidade de resposta a incêndios, acidentes graves e situações de emergência.

O Município de Esposende reafirma, assim, o seu compromisso de continuar a apoiar, dentro da sua disponibilidade financeira, as corporações concelhias, nomeadamente através da participação na aquisição de viaturas, equipamentos e na melhoria das condições operacionais e de tra-



balho dos seus elementos, por considerar tratar-se de um investimento de relevante interesse público em prol da segurança e bem-estar da comunidade. Este é mais um sinal do compromisso de Esposende em garantir socorro rápido, eficaz e moderno, reconhecendo que a prevenção e a intervenção são ferramentas vitais para reduzir riscos e salvar vidas. Com esta decisão, Esposende não só equipa os seus heróis voluntários com meios modernos, como também dá à população a tranquilidade de saber que está em boas mãos quando a emergência bater à porta.



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA Blues

2026

BRAGA PREPARA-SE PARA MAIS UM ANO CHEIO DE BLUES!

A edição de 2025 do Nova Arcada Braga Blues foi fantástica e a organização do festival tem já muitas surpresas na manga para 2026.

O festival contará com concertos espalhados por todo o ano com destaque para as duas grandes edições de Verão em Julho e de Outono em Novembro.

Em 2026 Braga continua a ser a cidade de Blues com o mais importante festival do género a nível nacional.



Dr. Feelgood

Foto Gonçalo Delgado

+ INFORMAÇÕES EM



www.bragablues.com

Organização promete “a melhor de sempre”

GUIMARÃES IÇA BANDEIRA COMO CAPITAL VERDE EUROPEIA

Texto: **Patrícia Sousa**



Na cerimónia oficial de abertura da Capital Verde Europeia 2026, Guimarães afirmou que não quer ser apenas mais verde. “Queremos ser a capital da qualidade de vida da Europa”, assegurou o presidente da autarquia, Ricardo Araújo, assumindo que esta não é, nem quer ser, uma capital de elites políticas ou científicas, mas “uma cidade verde europeia dos cidadãos, com os cidadãos e para os cidadãos”. Autarca deixou a certeza: “vai ser a melhor Capital Verde Europeia de sempre”.

Num Multiusos de Guimarães completamente lotado, a cidade inaugurou oficialmente o seu ano como Capital Verde Europeia 2026 com arte, emoção e comunidade — porque a transição ecológica também se constrói com cultura, identidade e participação. Apresentado por Catarina Furtado e Vasco Palmeirim, o espetáculo ‘Raízes do Futuro’ reuniu em palco artistas nacionais e a comunidade local, num momento onde criação artística e sustentabilidade se fundiram numa mesma narrativa. As atuações de Sofia Escobar e Gisela João, a par da participação de grupos e instituições vimaranenses como ‘A Outra Voz’, CERCIGUI, Coro En’Canto, Grupo Coral de Ponte e TetrAcord’Ensemble, deram corpo a uma celebração profundamente coletiva — enraizada no território e projetada no futuro.

Na sua intervenção, o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, sublinhou o significado do momento e do lugar: “Hoje

este palco, lugar de encontro, memória e futuro, transforma-se num símbolo vivo da Europa que queremos construir.”

Para o autarca, o futuro sustentável da Europa constrói-se com “proximidade, cooperação e confiança mútua”, e começa em territórios como Guimarães. Ricardo Araújo reforçou que cuidar do território é inseparável de cuidar das pessoas, defendendo que a liderança climática não depende da dimensão das cidades, mas da visão e da coragem coletiva: “Ser Capital Verde Europeia, sendo uma cidade de média dimensão, demonstra que a liderança ambiental não depende da escala, mas acima de tudo da visão e da coragem coletiva”. Guimarães, “cidade de identidade forte e memória longa”, prova — acrescentou Ricardo Araújo — que “preservar a história é compatível com liderar a transição ecológica, e que cidades de média dimensão podem ser inspiradoras para toda a Europa”.

Já a ministra do Ambiente e Energia, Maria da Graça Carvalho, também presidente da Comissão de Honra da candidatura, destacou o “percurso consistente” que conduziu Guimarães a este momento: “Esta foi uma candidatura que apoiei desde a primeira hora. Guimarães tem um registo de excelência e uma transformação incrível, resultado de políticas ambientais persistentes e consistentes, iniciadas há mais de uma década.” Para a governante, 2026 não representa um ponto de viragem isolado, mas um “ano de consolidação de uma trajetória bem-sucedida” — e simultaneamente um novo princípio: “A Capital Verde Europeia não é o fim, é o princípio de uma jornada.”



Também Patrick Child, diretor-geral adjunto do Ambiente da Comissão Europeia, reforçou a dimensão europeia da noite, descrevendo-a como um momento de celebração coletiva e de pertença: “Este é o vosso ano para celebrar a sustentabilidade. A transição verde ganha força quando existe união de esforços. Este título pertence à cidade e aos seus cidadãos.”

CERIMÓNIA DE COMPROMISSO POLÍTICO

Se a noite terminou com emoção, o dia começou com compromisso. A Cerimónia de Compromisso Político reuniu decisores nacionais e europeus, líderes urbanos e representantes institucionais para afirmar uma ideia simples e poderosa: a transição verde faz-se nas cidades, com as pessoas no centro.

A sessão contou com o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, o diretor-geral adjunto da direção-geral do Ambiente da Comissão Europeia, Patrick Child, e João Manuel Esteves, secretário de Estado do Ambiente, bem como um diálogo entre cidades europeias. O programa incluiu, ainda, a entrega do Green Book e a apresentação e assinatura da Declaração de Guimarães – Um Compromisso Local por uma Europa Mais Verde na presença de Jane Carruthers da Comissão de Honra Guimarães 26.

Na abertura, o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, deixou claro que este não é um prémio para ser exibido, mas um compromisso para ser cumprido.

Ao lado da cidade esteve a Europa. Patrick Child reforçou o papel das autarquias como motores da mudança climática.

Essa ideia ecoou no painel europeu que juntou Vilnius (Capital Verde Europeia 2025), Valência, Heilbronn e Guimarães. Experiências diferentes, um consenso comum: liderar a transição verde é cooperar, partilhar e agir.

O momento mais simbólico da manhã chegou com a entrega do Green Book — o testemunho verde passou de Vilnius para Guimarães. Um gesto simples, carregado de responsabilidade. O futuro mudou oficialmente de mãos.

Ainda no Teatro Jordão, decorreu a assinatura do protocolo de apoio ao Plano de Mobilidade Urbana Sustentável (SUMP) e ao projeto BRT – Neutralidade Climática até 2030, envolvendo o Município de Guimarães, o Banco Europeu de Investimento (BEI) e a Comissão Europeia. O momento contou com João Fonseca Santos, diretor do gabinete do Grupo BEI em Portugal.

MAIS DE 200 INICIATIVAS COMUNITÁRIAS

A celebração prosseguiu no dia seguinte com um programa descentralizado de 26 atividades gratuitas em vários pontos da cidade, que inclui performances no espaço público, música, poesia, oficinas de mobilidade suave e showcookings. Ao longo do dia, a mascote ‘Cantarinha’ dinamizou momentos de interação e sensibilização ambiental, num ambiente festivo e familiar.



Ao longo de 2026, Guimarães acolhe um conjunto alargado de iniciativas nacionais e europeias de referência, que cruzam sustentabilidade, cultura, educação e políticas urbanas. Incluem-se o Seminário Eco-Escolas, a Green Week, o European Urban Resilience Forum (EURES-FO), a Eurocities Annual Conference, bem como a Semana Europeia da Mobilidade e o Congresso da Água. O ano encerra com a apresentação pública do legado de Guimarães 26, reforçando o compromisso com a neutralidade climática até 2030.

De destacar que Guimarães integra programas de educação ambiental como o 'Pegadas', de economia circular como o 'RRRCICLO', de inovação urbana como o 'Bairro C', além do 'Desporto Carbono Zero' e do reforço do transporte público elétrico, reforçando a sua estratégia de sustentabilidade urbana.





ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Rita Magalhães
Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Vanessa Araujo
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



Francisco Silva
Protésico



Emanuela Dias
Protésica



Sónia Duarte
Terapeuta



Beatriz Lopes
Auxiliar de Prótese



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

Avenida da Liberdade, 747
Email: geral.clinicaper@gmail.com
Telef. 253 141 460/253 087 085

📍 Dispomos de estacionamento gratuito

França conquistou Festival Internacional de Jardins

PAZ FLORESCEU EM PONTE DE LIMA

Texto: **Patrícia Sousa**

No coração de Ponte de Lima, entre aromas, cores e texturas, o Festival Internacional de Jardins mostrou que a paz não é apenas um conceito abstrato: é um gesto, um cuidado, um espaço onde se cultivam sonhos, mãos unidas e respeito pelos ritmos da natureza. Entre grandes projetos internacionais e pequenas mãos portuguesas, a edição de 2025 lembrou-nos que a paz tem muitas formas e manifesta-se de maneira única em cada olhar que observa um jardim.

Na 20.ª edição do Festival Internacional de Jardins de Ponte de Lima, os visitantes elegeram o jardim mais votado: 'A Paz entre o Homem e a Natureza', da École Supérieure des Agricultures – Angers, França. Com 16,1% dos votos, o projeto de Mélanie Fauche, Anna Fourage, Clément Baud, Esteban Fournie de la Martinie e Hugo Chauviere propõe uma experiência em que o Homem se funde na natureza, respeitando os seus ritmos e estados primitivos.

O segundo lugar ficou com 'Cartasis Garden', de João Soares e Marta Dias, da Universidade do Porto, que conquistou 14,6% dos votos. Inspirado no conceito de catarse, o jardim destes estudantes de Arquitectura Paisagística convida à renovação interior e à busca de equilíbrio entre o homem e o ambiente que o rodeia.

O pódio foi completado pelo jardim sensorial 'Despertaí', da Universidade da Flórida, EUA, concebido por Hayden Bertone e Kevin Thompson, que despertou todos os sentidos dos visitantes com 14,3% da votação.

No âmbito do 10.º Festival de Jardins Escolinhas, o destaque vai para 'Sinto Paz onde sou Feliz', do JI do CE da Facha, que com 16,1% dos votos mostra que a felicidade das crianças é também uma forma de paz. Seguem-se 'Um Sonho... pelo Caminho da Paz!', do JI da EB da Feitosa (12,9%), e 'De mãos dadas... pela PAZ', da EB de Ponte de Lima (12,2%), que destacam a união e os sonhos como caminhos para um mundo melhor.

Os jardins vencedores destas edições prometem regressar na próxima edição do festival, continuando a encantar visitantes e a inspirar reflexão sobre

o que significa viver em paz — com os outros e com a natureza, transformando cada espaço verde num lembrete de cuidado, harmonia e esperança.

JÚRI JÁ SELECIONOU 11 PROJETOS PARA PRÓXIMA EDIÇÃO

O júri do Festival Internacional de Jardins de Ponte de Lima escolheu 11 projetos, entre 46 propostas de 19 países, para a 21.ª edição, com o tema 'Jardins de Sonho'. Incluem-se também o jardim vencedor da edição anterior e dois projetos suplentes, totalizando 14 projetos.

Os projetos selecionados representam 11 países — Áustria, Brasil, Chile, China, Espanha, Colômbia, Portugal, Reino Unido, Roménia, Suíça e Turquia — refletindo a diversidade cultural e a qualidade do festival, que continua a ser uma referência nacional e internacional no setor.

ESCOLAS DÃO VIDA A 'JARDINS DE SONHO'

Entretanto, o 11.º Festival de Jardins Escolinhas de Ponte de Lima, com o tema 'Jardins de Sonho', já começou a ganhar forma. Os docentes responsáveis pelas turmas selecionadas reuniram-se no Centro Educativo das Lagoas para dar início ao projeto, que integra o Serviço Educativo da Área Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro d'Arcos.

Participam nesta edição as escolas EB Ponte de Lima, EB Gandra, EB Freixo, EB Feitosa, EB/JI Correlhã e JI Cepões, envolvendo cerca de 150 alunos. Cada turma recebeu um canteiro por sorteio e começou a trabalhar o tema, estimulando criatividade, pensamento crítico, trabalho em equipa e interdisciplinaridade — com destaque para português, inglês, matemática e conhecimentos ambientais.

Os alunos são responsáveis pela pesquisa e escolha das plantas, explorando também o conceito de sustentabilidade, um dos pilares do projeto. O Município de Ponte de Lima destaca o forte envolvimento das comunidades educativas, reafirmando o Festival de Jardins Escolinhas como um projeto de referência no concelho.





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

O Natal e as atividades de Dezembro

A Delegação de Braga da LPCC- NRN, nesta época natalícia, procurou sensibilizar a população para a Luta contra o Cancro. Nesta perspetiva, foram desenvolvidas as seguintes atividades:

Uma sessão de Biblioterapia orientada pela psicóloga voluntária Lucília Soares. Este momento de partilha, escuta e reflexão, que contou com uma visita muito especial (Palhaço) e com um lanche natalício partilhado, tornou-se um momento inesquecível. Enche-nos o coração ter connosco pessoas que se sentem bem na nossa casa, que também é a casa de todos os que por ela passam.

Tivemos ainda, o privilégio de receber Renata Flaiban nossa ex-paciente, para a apresentação do seu livro “Férias de Verão em águas de bacalhau”. Esta obra, em que 50% das vendas revertem a favor da Delegação de Braga da LPCC- NRN, reflete sobre o impacto do Cancro e as relações familiares, a partir do olhar sensível de uma adolescente imigrante em Portugal. Foi um encontro marcado pela partilha, emoção e algum humor.

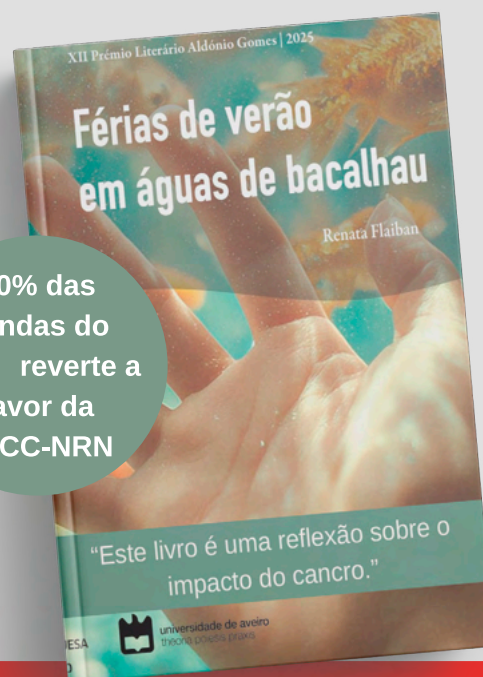
As nossas atividades natalícias culminaram com a ida de voluntários da Delegação de Braga acompanhados por grupo de cavaquinhos, aos serviços de Oncologia, hospital de dia (quimioterapia), radioterapia e internamento para a entrega de lembranças oferecidas pelo Supermercado Froiz e pela empresa Artiprendas. Com a nossa presença e com músicas de Natal tentamos tornar o dia mais leve e alegre para todos aqueles que se encontravam a receber tratamentos oncológicos.



Apresentação do Livro



De
Renata Flaiban



50% das
vendas do
livro reverte a
favor da
LPCC-NRN

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

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

Espumante de Paredes de Coura promete surpreender 'IMPOSSÍVEL' À MESA

Texto: **Patrícia Sousa**

Em Paredes de Coura, um concelho conhecido mais pelos seus festivais de música e paisagens de alta montanha do que por vinhedos, uma história inaudita começou a ganhar forma. Uma história que desafia preconceitos, prova que, quando idealismo, conhecimento técnico e coragem se unem, até o impossível pode tornar-se realidade. Esta é a história do 'Impossível Espumante', um projeto que transformou o que muitos consideravam uma "maldição" numa oportunidade de inovação.

Tudo começou com Vítor Paulo Pereira, ex-presidente da Câmara Municipal de Paredes de Coura, que, através de uma pós-graduação na Universidade do Minho, mergulhou no universo dos vinhos e descobriu um caminho que parecia improvável: produzir um espumante de qualidade numa região de altitude elevada, clima rigoroso e solos desafiadores. Juntaram-se a ele dois jovens locais, que receberam olhares desconfiados e até risos de incredulidade quando se lançaram no plantio de vinhas. Para a maioria, aquela terra era uma "madrasta" – adversa à produção de vinho. Mas para eles, era apenas um desafio a ser superado.

O projeto ganhou ainda mais força com a experiência e reputação de dois enólogos de renome, Luís Cerdeira e Manuel Cerdeira (pai e filho), que fizeram parte da histórica marca Soalheiro de Melgaço. Combinando saber ancestral e técnicas modernas, estes "autênticos cientistas e feiticeiros na arte de fazer vinhos e espumantes" assumiram a tarefa de transformar uvas aparentemente limitadas pela geografia num produto que pudesse competir em qualidade com os melhores espumantes do país.

"Quando as pessoas se tornam maiores do que as suas circunstâncias, os projetos mais belos podem nascer nos lugares mais inesperados", assume Vítor Paulo Pereira. Esta frase resume a essência do que aconteceu: um grupo pequeno, mas apaixonado e determinado, conseguiu em apenas um ano aquilo que muitos julgavam impossível. Em comparação, como lembrava a baronesa Philippine de Rothschild, do Château Mouton Rothschild, "fazer vinho é relativamente simples, mas os primeiros 200 anos são os mais difíceis". Aqui, refere o ex-autarca, "em muito menos tempo, apenas um ano, conseguiu-se produzir um espumante numa terra improvável e que diziam maldita".

PAREDES DE COURA VENCE "MALDIÇÃO"

O nome do espumante, 'Impossível', não é apenas simbólico. Ele nasceu como um desafio direto àquilo que muitos acreditavam ser inatingível. A região, antes considerada "maldita" para a produção de vinhos, agora vê-se no centro de um projeto que promete não só sucesso comercial, mas também o reforço do branding do concelho.

O projeto 'Impossível Espumante' não é apenas sobre vinhos ou espumantes. É sobre a força de um concelho, sobre a capacidade de uma comunidade se reinventar e sobre a inspiração que surge quando se acredita no que parecia mesmo impossível. Como disse o artista Cruzeiro Seixas, citado por Vítor Paulo Pereira, "tudo é possível, principalmente o impossível." O ex-autarca sempre acreditou que "um pequeno grupo de pessoas idealistas, comprometidas com o trabalho e com capacidade técnica e sem medo do fracasso poderiam fazer aquilo que parecia impossível".

Os criadores deixam ainda um convite: que outros jovens e comunidades aprendam a sonhar alto,

a trabalhar com coragem e a acreditar que o impossível é apenas o ponto de partida para grandes conquistas. Em última análise, o 'Impossível Espumante' não é apenas uma bebida. É um símbolo de esperança, inovação e resiliência. É a prova de que, mesmo nos terrenos mais adversos, podem nascer projetos de excelência, capazes de transformar vidas, inspirar gerações e elevar o nome de Paredes de Coura para o mapa mundial da viticultura. Em Paredes de Coura, o 'Impossível' "é engarrafado e depois metido em caixas".



BRAVO TRAX®

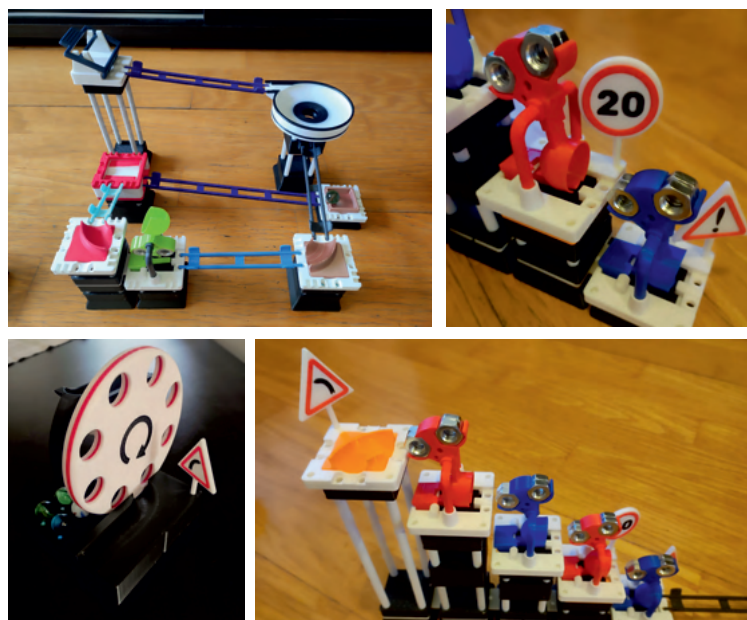
pistas de berlines

83%

das crianças já faz uso excessivo
de dispositivos digitais*



usa a **tua**
criatividade



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

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



BRAVO DESIGN®

www.bravodesign.pt

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

O TEMPO DA JUSTIÇA E O TEMPO DAS PESSOAS

C

aros leitores,

Janeiro chega sempre com promessas de recomeço, mas há vidas que entram no novo ano exatamente onde ficaram presas no anterior. Processos que não avançaram, respostas que não chegaram. Enquanto os calendários mudam e as ruas retomam o ritmo, há quem continue à espera, e esperar, quando não se escolhe, é uma forma silenciosa de exaustão. O tempo não corre da mesma forma para todos.

Compreendi isso verdadeiramente quando iniciei a advocacia. Ao fechar o balanço do último ano, percebi que existem dois fusos horários distintos: o tempo das pessoas — urgente, ansioso, cheio de perguntas — e o tempo das instituições, mais lento, cauteloso, quase imune à pressa de quem espera.

Quem procura um advogado raramente o faz com tempo de sobra; chega quando algo já dói ou se tornou impossível de ignorar. Cada processo suspenso ocupa espaço na mente, nas conversas adiadas, nas decisões que ficam por vir. A vida continua, mas nunca totalmente tranquila.

Dentro do sistema, o tempo obedece a outra lógica. Há prazos e formalidades que a justiça alega precisar para ser justa, mas essa explicação raramente conforta quem viu as estações mudar sem que sua vida saísse do lugar.

Essa distância entre quem espera e quem decide não se limita aos tribunais. Estende-se aos serviços públicos, onde a vida administrativa também fica suspensa: documentos que não chegam, atos

que se arrastam, respostas que não vêm no tempo de quem precisa. A lógica é sempre a mesma: procedimentos a cumprir e um sistema que avança ao próprio ritmo, enquanto, do outro lado, projetos e decisões ficam adiados.

Com os anos de prática, percebi que uma parte essencial do meu trabalho não é apenas técnica. É humana. É explicar o tempo. É ajudar o cliente a navegar pelo silêncio dos processos e validar os seus sentimentos: reconhecer que a espera custa, e que é legítimo que doa.

Neste fecho de ciclo, recordo decisões que chegaram tarde demais para reparar perdas. Relações que se desgastaram, feridas mal cicatrizadas por respostas tardias. Nesses momentos, a pergunta impõe-se: decidir bem será suficiente quando se decide tarde?

Entro no novo ano continuando a acreditar que o tempo é inevitável na justiça, mas renovo o compromisso de não esquecer quem espera. De não permitir que a demora se normalize. Enquanto processos seguem o curso, as pessoas continuam a viver, a sofrer e a envelhecer.

Justiça talvez não seja apenas decidir corretamente. É a capacidade de fazê-lo sem perder de vista o tempo que passa e a vida que existe do outro lado. No tribunal da vida, o relógio não tem botão de pausa, a justiça que tarda, chega, muitas vezes, com mãos vazias.

Que este novo ano traga força, paciência e esperança a todos os que esperam.



Eugénia Soares
ADVOGADA



CARTA ATRASADA AO PAI NATAL



Com um Ano Novo a recomçar, as festas dos Reis e do Natal a terminar (25-12-2025), é deveras estranho receberes agora uma carta atrasada por email.

Mais espantoso, porém, é que os governantes dos “maiores” países do Mundo comecem o ano como o acabaram: a jogar às guerras e a destruir o Planeta, denegrindo o Prémio da Paz FIFA (5-12-2025) e invejando o verdadeiro Prémio Nobel da Paz!

De facto, Donald Trump, antes de tomar posse (20-01-2025) como 47.º Presidente dos EUA, prometeu acabar com a guerra na Ucrânia num só dia. Um ano depois à frente de um país amordaçado, nada disso aconteceu. Pelo contrário, apenas se aproximou de Putin; ofendeu Zelensky; desafiou a Europa e o Mundo, extraindo o ditador Maduro da Venezuela, para se apoderar de um povo e do petróleo.

Pior ainda é que este ano de 2026 fica também, para já, marcado por ameaças explícitas dos EUA a outros países como a Colômbia (com a desculpa da droga) ou à Gronelândia, igualmente (!) cobiçada pela Rússia e pela China...

Em Portugal, com o apagão ibérico de 28-04-2025, o país ficou um dia às escuras e a península também parou. Todavia, ainda não se explicou este fenómeno, ficando-se na eminência de que idênticos (o)casos sucedam.

Um outro fenómeno (extra)ordinário, o dos incêndios, deixou, nos meses mais do último verão, as populações vulneráveis desprotegidas, perdendo-se vidas (voluntárias), muitas habitações e, até, animais e florestas.

Se os fogos poderiam ser prevenidos e combatidos, talvez o mesmo não se diga de chuvas e ventanias, fenómenos desnaturados. Ainda há pouco, com a depressão Emília (12-12-2025), vimos a ilha da Madeira e Portugal continental varridos por ventos e chuvas, que obrigaram todos os aviões a ficar em terra.

Mesmo assim, com a chegada do inverno, do frio e de neve, pensamos que as aflições e os problemas nos dariam dias de paz. Mas não. Sendo menores, parecem terríveis os presentes envenenados que nos deixam. Primeiro, é a vida e a nossa saúde que estão em crise, por nos aconselharem a ligar para o número do SNS [8082424]24 (que não atende!), em vez de ir de imediato ao médico.

Se a Sr.a Ministra da Saúde, estranha nas palavras e nas explicações, é mais rápida a desculpar-se do que a pedir desculpa pelos erros cometidos, então estamos mesmo perdidos. Tal qual se perdeu, a 31 de outubro passado, a mãe e o seu bebé, que entraram na urgência do Amadora-Sintra. A Ministra justificou



(nesse dia), sem apresentar desculpas à família, que a mulher grávida “não teve acompanhamento até à data”, o que não era verdade. E, de novo, nos dias 6 e 7 de janeiro, faleceram três Pessoas por falta de ambulâncias. Da Ministra nem uma palavra; do Primeiro-Ministro a promessa vã: vamos ter 275 ambulâncias (quando?).

Perante a sucessão de casos gritantes, foi preciso um médico dizer, a 5-12-2025, na CNN, que “É uma vergonha democrática o que estamos a viver no SNS”.

Se viver sem saúde nem educação para todos é uma triste vida, mais penoso ainda é não ter teto nem chão. Daí uma palavra amiga para os sem-abrigo, os que sofrem mais, nestes dias frios de inverno, porque não ganham o mítico “salário mínimo” de 1500€ (!), prometido pelo Primeiro-Ministro, nem têm um ordenado que permita pagar uma “renda moderada” de 2.300€ (valor do Governo).

Enfim, temos um mundo em revolta global; com todos os homens desorientados; um país à deriva; os portugueses sem rumo, com muitas razões de queixa; e o Pai Natal, para quem nele ainda acredita, sem poder fazer quase nada...

Enfim, Estimado Pai Natal, pedimos-te que sejas tu a salvar o Mundo, que nem Trump consegue pacificar, nem a IA conseguirá emendar. Mesmo assim, fica aqui o nosso maior desejo: que 2026 seja um ano muito diferente, já que celebraremos os 900 anos de vida da nossa grande nação – Portugal.

Todavia, não nos podemos esquecer de que “O melhor presente é [ainda] estar presente.” (JN, 5-12-2016) Essa seria mesmo a nossa melhor sorte, uma lotaria!



António Carvalho
da Silva

Professor Auxiliar do Instituto de
Educação na Universidade do Minho

Concelho confirma força internacional

VIANA DO CASTELO LIDERA AUMENTO DAS EXPORTAÇÕES

Texto: Patrícia Sousa

A capital do Alto Minho registou, no terceiro trimestre de 2025, a maior subida das exportações entre os 20 principais exportadores do Norte, com destaque para setembro, mês em que os negócios locais dispararam 29,2%, segundo o relatório 'Norte Conjuntura'. O desempenho confirma Viana do Castelo como um dos motores económicos regionais, apesar das flutuações sazonais.

Viana do Castelo surpreendeu o Norte de Portugal ao registar, no terceiro trimestre de 2025, a maior subida de exportações entre os 20 concelhos mais exportadores da região, revelando resiliência económica. O concelho do Alto Minho viu as suas exportações dispararem 29,2% apenas em setembro, segundo o relatório trimestral 'Norte Conjuntura' da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte.

Apesar de um agosto mais fraco, tradicionalmente marcado por paragens de verão das empresas locais (-25,7%), Viana do

Castelo recuperou com força, registando uma subida média de 6,9% no trimestre. Com os aumentos homólogos mais acentuados destacam-se os concelhos de Paredes, Vila Nova de Cerveira e Oliveira de Azeméis. Este crescimento consolida a sua posição de Viana do Castelo como motor exportador da região.

Os números continuam impressionantes: só em outubro de 2025, as empresas vianenses exportaram mais de 121 milhões de euros em bens, um aumento de cerca de 18% face a outubro de 2024, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística.

Estes resultados não são obra do acaso, mas sim de investimentos estratégicos em inovação e internacionalização, que permitem às empresas locais competir de igual para igual em mercados globais.

Viana do Castelo não só lidera o Norte como envia uma mensagem clara: o crescimento económico regional pode nascer de ousadia, estratégia e resiliência local.



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.



CUIDADOS A TER COM FRIO

N

esta estação do ano, é natural a temperatura ser mais baixa que nos restantes meses. Esta constatação condiciona, só por si, impacto na nossa taxa de mortalidade e é um facto que, anualmente, sofremos um pico de mortalidade nesta altura do ano. Por isso, a Direção Geral da Saúde (DGS), reforça os cuidados a ter para enfrentar as baixas temperaturas e proteger a população, especialmente os grupos mais vulneráveis.

PROTEÇÃO CONTRA O FRIO INTENSO

O frio extremo pode agravar doenças crónicas e causar hipotermia. A DGS recomenda alguns cuidados simples:

•**Vestuário:** Utilize várias camadas de roupa folgada em vez de uma única peça grossa. Proteja as extremidades com luvas, cachecol e gorro.

•**Alimentação:** Privilegie sopas e bebidas quentes (chás, leite). A ingestão de líquidos é fundamental, mas evite o consumo de álcool, pois este provoca uma falsa sensação de calor ao dilatar os vasos sanguíneos, acelerando a perda de temperatura interna.

•**Habitação:** Mantenha a temperatura da casa entre os 18°C e os 20°C. Se utilizar lareiras ou braseiras, garanta a renovação do ar para evitar a acumulação de gases tóxicos como o monóxido de carbono. Nota: não se esqueça de verificar o estado das condutas, sistemas de aquecimento, com técnicos qualificados, pois o monóxido de carbono não tem cheiro e muitas pessoas expostas a níveis tóxicos não se apercebem da situação em que se encontram. Todos os anos temos casos dramáticos provocados por esta problemática.

•**Exercício Físico:** A prática de exercício físico no inverno exige cuidados redobrados para evitar lesões, hipotermia ou problemas respiratórios. De preferência deve ser realizado em espaços climatizados. Se praticar no exterior utilize roupas térmicas e respiráveis que afastem o suor da pele. A camada exterior deve ser corta-vento e impermeável. Não esqueça a proteção das extremidades. O aquecimento muscular deve ser progressivo e mais longo para prevenir distensões e lesões musculares. A sensação de sede diminui no frio, mas a perda de líquidos continua elevada. Beba água regularmente e prefira bebidas à temperatura ambiente. Tente inspirar pelo nariz para que o ar seja aquecido e humidificado antes de chegar aos pulmões, reduzindo a irritação das vias aéreas. Após o treino troque imediatamente a roupa húmida por peças secas e procure um ambiente aquecido para evitar o arrefecimento brusco do corpo. Grupos de risco (doentes cardiovasculares ou respiratórios) devem evitar esforços intensos ao ar livre.

PREVENÇÃO E GESTÃO DE SINTOMAS GRIPAIS

Com a época de inverno, a gripe e outras infeções respiratórias tornam-se frequentes. As recomendações focam-se na contenção da transmissão:

•**Higiene e Etiqueta Respiratória:** Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use solução alcoólica. Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel (deitando-o fora de seguida). Não use lenços de pano.

•**Vacinação:** A vacinação anual continua a ser a medida de prevenção mais eficaz contra a gripe e a COVID-19 para idosos, grávidas e doentes crónicos. Verifique o seu estado vacinal no Portal do SNS.



•**Sintomas Comuns:** Febre, dores musculares, dor de garganta e cansaço extremo são sinais típicos. Em caso de sintomas ligeiros, recomenda-se repouso e hidratação. O facto de idosos, ou doentes crónicos, não apresentarem febre não exclui a possibilidade de se tratar de infeção respiratória.

QUANDO E COMO CONTACTAR O SISTEMA DE SAÚDE

A DGS sublinha a importância de não recorrer imediatamente às urgências hospitalares em casos ligeiros, para evitar o colapso dos serviços e o risco de contágio.

•**SNS 24 (808 24 24 24):** Antes de se deslocar a qualquer unidade de saúde, ligue para a Linha SNS 24. Os profissionais avaliarão a gravidade e farão o encaminhamento adequado (autocuidados, centro de saúde ou hospital).

•**Sinais de Alerta:** Procure ajuda imediata ou ligue 112 se sentir dificuldade respiratória grave, dor no peito, confusão mental ou febre que não baixa com antipiréticos comuns (paracetamol / ibuprofeno).

CUIDADOS COM GRUPOS POPULACIONAIS DE RISCO

Idosos, crianças nos primeiros meses de vida e pessoas com doenças cardiovasculares ou respiratórias requerem atenção redobrada. Garanta que estes grupos permaneçam em ambientes devidamente aquecidos e que limitam a exposição ao exterior em dias de frio severo.

Não se esqueça que o recorrer a sistemas de saúde, como serviços de urgência por sintomas não justificáveis, pode condicionar infeção víricas cruzadas, durante o tempo de permanência nesses espaços sobrelotados. Caso tenha mesmo de recorrer a estes espaços use máscara de proteção respiratória, e quem a acompanhar, também!

Bom ano para todos!



Dr. Arnaldo Pires

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

GENEبرا: A ELEGÂNCIA SUÍÇA ÀS MARGENS DO LAGO LÉMAN

N

o coração da Europa, Genebra é uma cidade que combina sofisticação internacional, paisagens alpinas e um estilo de vida tranquilo e refinado. Genebra é o lugar onde a precisão suíça se encontra com a arte de bem viver. Com o lago Léman a brilhar ao fundo e os Alpes a espreitar, a cidade revela-se cosmopolita e acolhedora.

COMO CHEGAR: FÁCIL E CENTRAL

O Aeroporto Internacional de Genebra (GVA) recebe voos diretos do Porto. O trajeto até ao centro leva apenas 10 minutos de comboio — rápido, prático e sustentável. Já na cidade, caminhar, andar de bicicleta ou usar os transportes públicos (eficientes e limpos) são as melhores formas de explorar.

ONDE FICAR: SOFISTICAÇÃO E CONFORTO SUÍÇOS

Em Genebra, a hotelaria é sinónimo de qualidade. Quem procura luxo pode escolher hotéis icónicos à beira do lago, como o Four Seasons des Bergues. Para alternativas mais acessíveis e autênticas, o bairro de Carouge oferece alojamentos boutique com um toque boémio e criativo.

GASTRONOMIA SUÍÇA: ENTRE O TRADICIONAL E O COSMOPOLITA

Genebra é multicultural, e isso reflete-se na mesa: de restaurantes estrelados a cafés tradicionais, há sempre sabores para descobrir.

- Fondue de Queijo – Experiência obrigatória nas noites frias.
- Raclette – Queijo derretido servido com batatas, cornichons e charcutaria.
- Chocolate Suíço – Verdadeira instituição, com casas lendárias como Favarger e Auer.

- Cozinha internacional – Reflexo da cidade global, com restaurantes do mundo inteiro.

ONDE COMER: DA TRADIÇÃO AO PRESTÍGIO

Opções económicas e acolhedoras:

- Les Armures – Um clássico de Genebra, conhecido pelos fondues autênticos no centro histórico.
- Café du Soleil – Simples, animado e considerado um dos melhores fondues da cidade, a preços acessíveis.

Restaurantes de topo:

- Bayview by Michel Roth – Restaurante com estrela Michelin, vista para o lago e cozinha contemporânea requintada.
- Il Lago (Four Seasons) – Alta gastronomia italiana num ambiente luxuoso e intemporal.

O MELHOR DE GENEبرا: CULTURA, HISTÓRIA E NATUREZA

- Jet d'Eau – O jato de água gigante, símbolo de Genebra, que impressiona a qualquer hora.
- Cidade Velha (Vieille Ville) – Ruas de pedra, praças acolhedoras e a Catedral de São Pedro.
- Palácio das Nações (ONU) – Visita obrigatória para quem gosta de política e diplomacia mundial.
- Museu Patek Philippe – Uma homenagem à arte relojoeira suíça.
- Parc des Bastions – Jardim histórico com o famoso Muro dos Reformadores.

Genebra não procura impressionar — conquista pela serenidade. Deixe-se levar por esse ritmo tranquilo, aprecie cada detalhe e desfrute de uma cidade que sabe exatamente quem é... e faz disso a sua maior elegância.



Marta Vieira



SILÊNCIOS QUE DOEM, ESPERAS QUE CANSAM: RETRATO DA SAÚDE MENTAL

Em Portugal, a saúde mental tornou-se finalmente tema de conversa, nas escolas, nas empresas, nas campanhas e no debate público. O estigma diminuiu, a linguagem mudou e falar sobre o que se sente já não é sinónimo de fraqueza. No entanto, por detrás desta abertura crescente, mantém-se uma realidade que o país conhece há demasiado tempo, o acesso continua profundamente desigual.

O Serviço Nacional de Saúde enfrenta tempos de espera longos e equipas insuficientes para responder à procura crescente. No setor privado, a resposta chega mais depressa, mas os custos excluem muitas pessoas. Entre estas duas realidades fica uma parte significativa da população que reconhece a importância de pedir ajuda, mas não encontra condições viáveis para o fazer. É aqui que a desigualdade se torna mais evidente, há quem consiga tratamento continuado e há quem desista, não por falta de vontade, mas por falta de alternativas.

Esta disparidade, quase sempre silenciosa, choca com a ideia amplamente repetida de que “a saúde é para todos”. Na prática, a saúde mental continua a ser, em muitos casos, um privilégio.

O discurso contemporâneo valoriza o bem-estar, a prevenção e o equilíbrio emocional, mas o país continua a falhar no essencial, no investimento

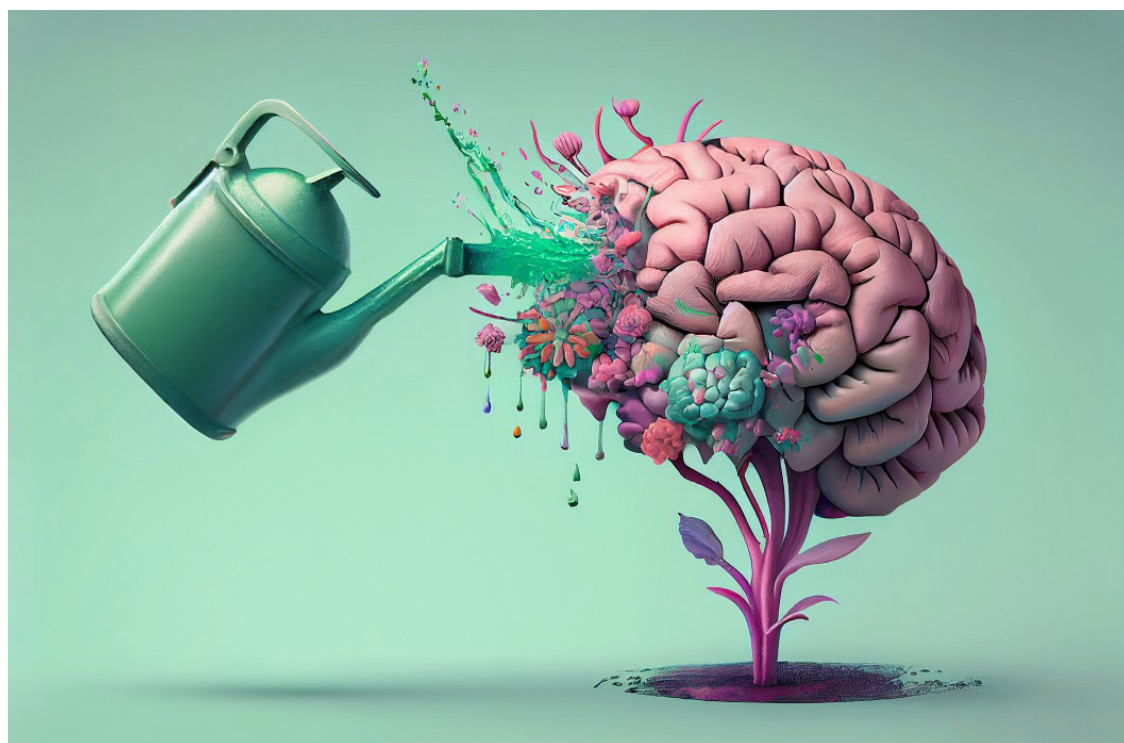
adequado, no reforço de profissionais, em serviços próximos das comunidades e respostas que não obriguem quem precisa a esperar meses. Faltam políticas que assumam a saúde mental como parte central da saúde pública, não como tema de campanhas, mas como compromisso real. Falta assumir que cuidar da mente é tão vital como cuidar do corpo, e que não se trata apenas de tratar doenças, mas de permitir que cada pessoa viva com dignidade.

Ainda assim, assiste-se a uma mudança social importante. Há menos vergonha, mais capacidade de reconhecer fragilidades e uma geração que cresceu a ver o pedido de ajuda como sinal de maturidade. Mas nenhuma mudança cultural será suficiente se o sistema não acompanhar. Sensibilizar não basta quando, no momento crítico, não há consulta disponível, nem apoio imediato.

Portugal poderá tornar-se um país onde cuidar da saúde mental não é um ato de coragem, mas um procedimento simples e garantido, onde pedir ajuda não depende da carteira e onde a esperança não se esgota na falta de respostas. Até lá, permanece a necessidade de continuar a expor estas falhas e rejeitar o silêncio que, durante anos, fez tantos estragos. Falar é um passo importante, mas é a ação que decidirá se o país está realmente pronto para levar a saúde mental a sério.



Fátima Campos



JANEIRO NUNCA MAIS ACABA

N

ada — absolutamente nada — nos prepara para receber a pior notícia das nossas vidas. Nem mesmo quando ela está anunciada há meses ou anos. Nem quando vivemos em suspenso. Nem quando achamos que já chorámos (ou não) tudo o que havia para chorar. Quando a notícia chega, não chega devagar. Cai. E depois disso vem o vazio. A dor. O desespero.

O meu pai morreu em janeiro, depois de quase seis meses em coma. Regressei ao trabalho no dia anterior. Consegui. Como se isso fosse uma vitória. Como se ir trabalhar fosse um regresso à vida. Disseram-me que talvez estivesse à espera disso: que eu “voltasse à vida” para poder ir embora. Dizem estas coisas para tornar o absurdo mais suportável. Como se a morte tivesse paciência.

Nesse dia, vestia uma camisola de lã quentinha, de cor amarela. Como que a pedir luz, alegria, conforto, vida. Que ironia cruel. Nada naquele dia foi luz, alegria, conforto, vida. Foi o meu irmão mais novo que entrou pelo jornal dentro... o nosso olhar cruzou-se. Partes de nós morreram ali! Chegámos a casa. A minha mãe tinha preparado para o almoço a minha “comida de conforto” preferida: massa à lavrador. Uma panela cheia, como se o amor ainda pudesse proteger alguém. Durante muito tempo não consegui comer a minha “comida de conforto” preferida. O conforto tornou-se ausência. O sabor tornou-se dor. Hoje, já a consigo comer. Saborear.

A última semana de vida do meu pai foi numa unidade de Cuidados Paliativos, dita “de referência”. Dita. Porque a palavra perde o sentido quando lhe falta humanidade. Espero um dia acreditar verdadeiramente nos Cuidados Paliativos. Havia um responsável médico. Não me lembro do nome. Não me lembro da cara. Mas lembrar-me-ei para sempre do que nos disse no dia que o meu pai foi transferido para lá... uma semana antes de morrer. Disse-o a uma mulher que via o amor da vida dela morrer. Disse-o a dois filhos exaustos, a morrer por dentro e a funcionar (muito pouco) por fora: “Só gostava de saber como é que o Sr. Manuel esteve quase seis meses no hospital a tirar o lugar a outra pessoa.” Como se nós tivéssemos culpa do meu pai ter sofrido uma paragem cardiorespiratória ao levar a anestesia para uma suposta simples operação e ter esperado 25 minutos pelo otorrino (que deveria lá estar). Sim, eu sei... era uma bela e quente manhã de domingo de agosto.

Há comentários que condenam pessoas a um luto inteiro. Uma frase pode ficar a viver dentro de alguém para sempre. Quantas pessoas vivem uma vida inteira em luto por algo que alguém disse — sem pensar — no pior momento das suas vidas?

É ainda mais grave quando vem de um profissional de saúde. Alguém que devia ser o primeiro a proteger. O primeiro a cuidar. O primeiro a não ferir. Fala-se muito de dignidade no fim de vida. Mas a dignidade não é só do doente. É também de quem fica. O luto não precisa de pressa. Não precisa de lições. Não precisa de “seguir em frente”. Precisa de respeito, silêncio e humanidade.



Mas piorou. Talvez um dia, escreva tudo em livro. Não deixaram levar o corpo do meu pai para autópsia. Tivemos de chamar a polícia. Um advogado. A morte do meu pai transformou-se num processo. Num conflito. Num campo de batalha burocrático. A minha mãe e o meu irmão mais novo estiveram até à meia-noite numa esquadra da polícia a prestar declarações. No dia em que o marido morreu. No dia em que o pai morreu. Isto não é duro. Isto é desumano. Não se faz. Não podemos aceitar que quem trabalha em Cuidados Paliativos trate vidas com indiferença. Temos obrigação de exigir mais — mais humanidade, mais sensibilidade, mais proteção para quem está a morrer e para quem fica. Sei que hoje, passados sete anos, muito mudou nos Cuidados Paliativos. Ainda bem! Mas a nossa experiência, infelizmente, ninguém pode mudar.

Todos lidamos com a morte de quem amamos de forma diferente. Não porque somos mais fortes ou mais fracos, mas porque o luto depende de dezenas e dezenas de tarefas — mas há três que, por norma, podem provocar ainda mais sofrimento: a relação com a pessoa (nem sempre bonita ou resolvida), as circunstâncias da morte e a rede de apoio.

E é aqui que, muitas vezes, falhamos miseravelmente. A nossa rede de apoio não está preparada. Não quer falar, evita o tema, afasta-se. E depois, quando a morte bate à porta, só faz asneira. Diz o que não deve, pergunta o que não se pergunta, partilha conselhos que ferem, dá “ajuda que dói” a um coração já partido em mil pedaços. Temos obrigação de fazer melhor. Muito melhor. A falta de preparação da rede de apoio agrava o luto, cria traumas desnecessários e deixa cicatrizes que duram para sempre. Não podemos continuar a assobiar para o lado.

Sim... Janeiro nunca mais acaba. Aprende-se apenas a viver com ele. E talvez seja isto que devíamos aprender antes de dizer qualquer coisa a alguém que perdeu alguém: às vezes, sobreviver já é tudo o que essa pessoa consegue fazer. E isso, por si só, já é imenso.



Patricia Sousa

O AMOR SUPERA TUDO

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

O DUPLO ROSTO DE JANEIRO

J

aneiro era para os romanos o mês de Jano, o deus das duas caras, que representava o passado e o futuro, já que olhava para trás, meditando o que passou, e ao mesmo tempo para a frente, acautelando o que viria no ano novo. Aproveitemos então este mês precavido para fazermos uma análise à nossa natureza.

Sejamos rudes, enfrentemos o touro pelos cornos, assim mesmo, com uma expressão do “passado”, sejamos reacionários quanto à humanidade em nós. Testemunhamos uma tão grande aceleração das mudanças que elas agora atropelam-se. A adaptação é impetuosa, já não há sequer espaço para a reflexão, menos ainda para o estabelecimento do afeto. A afeição precisa de tempo.

Olhemos para trás. Qual a nossa origem? Sabemos que é a inter-relação, a produção e a criatividade, na plena solidariedade humana. Só que os laços desta partilha vão-se desatando para dar lugar ao isolamento de cada um na sua própria renúncia. Tornamo-nos observadores passivos da volatilidade de tudo, ao sermos arrastados pela tendência ditatorial do mercado e pelas oportunidades incríveis facultadas pela inteligência artificial. Nem nos apercebemos da frieza que é oferecer um presente a alguém no Natal com um talão para troca incluído no embrulho. Substitui-se o valor sentimental do gesto de partilha pela crueza do mercado: se não ficar satisfeito, nós trocamos ou devolvemos o seu dinheiro.



João Nuno Azambuja

A perseguição do lucro não está interessada em que o ser humano seja simples, ajuizado, e muito menos produtor; quer que seja um mero consumidor apressado, porque senão não compra. A pessoa prudente e engenhosa é nociva. Só dá proveito o comprador submisso do produto final. De igual modo, a inteligência artificial não pretende que um homem pense, porque se pensar não vai andar atrás dela.

O que nos pedem a toda a hora? A publicidade incentiva a indolência: não faça, nós fazemos por si; não vá, nós vamos; não saia para comprar, nós entregamos; não venda a sua casa, nós vendemos; não passeie o seu cão, nós passeamos. Em suma: não faça nada, que nós fazemos tudo. A inteligência artificial idem: não investigue, eu investigo, eu escrevo, eu respondo, eu componho, eu penso por si, eu aperfeiçoo-me para si. É a desistência do ser humano, a queda na ausência, a aniquilação do sentido das coisas.



Quanto mais possuímos, mais nos confundimos, mesmo que não nos sintamos perdidos, já que vivemos na ilusão da certeza absoluta. Temos toda a sabedoria do mundo ao dispor e desabamos na ignorância. Ouvi um aluno de Português, do fim do secundário, garantir que um avião “decola” e “aterriça” porque consultou na internet. Não precisou de mais nada. Tal como uma notícia falsa maquilhada, o virtual convence por guiar a totalidade aos nossos olhos numa fração de segundo. Não interessa qual é a versão da língua portuguesa predominante na internet, basta que predomine, como se não fossem duas variantes imensamente diferentes. Primeiro aceita-se, depois assimila-se o desregramento. Não é necessário ser, basta parecer. A falta de iniciativa, tanto de quem aceita como de quem proporciona que se aceite, é sintoma de decadência. Faz parte do progresso, alegam. Pois defender a nossa herança contra a balbúrdia faz parte da cultura.

Olhemos agora para a frente. A nossa pátria só será a nossa inteligência se nela quisermos viver. É fundamental a coragem para muito mais, no entanto veem-se sinais positivos, como a limitação dos telemóveis nas escolas, e alguns países decretaram o regresso ao livro em papel e à caligrafia nas aulas. Reconheceram a coisa simples que é a arte tanto de fazer com as próprias mãos como de criar vínculos com o palpável. O amor nasce por aquilo que é frágil e sujeito à deterioração, porque nos excita o cuidado e a ternura.

Mia Couto disse que o termo “inteligência artificial” é absurdo, pois a inteligência implica sensibilidade. Logo, inteligência será sempre decorrente do pensamento, condição da natureza humana.

CAMILO, BRAGA E AS FRIGIDEIRAS

J

á todos sabemos que Camilo Castelo-Branco teve fama de bon vivant. Uma vida repleta de aventuras, com amores proibidos à mistura e, naturalmente, de boas comidas. Não pretendo neste texto esmiuçar as suas preferências alimentares porque outros já o fizeram muito bem. Tão pouco pretendo abordar a sua relação com a cidade dos Arcebispos, também largamente estudada. Todavia, do que já li sobre ele e sobre a mesa camiliana sobressai-me um tema que ainda não vi desenvolvido e que se resume ao gosto que parece demonstrar por uma comida típica de Braga – as frigideiras.

Sim, Camilo parece que gostava muito de frigideiras. Esse gosto perpassa pela sua obra e pelos seus personagens. Se não vejamos: n'a Sereia (1865), pela voz de um monge beneditino, diz-se arrengado pelas ditas anotando a preferência do D. Abade de Tibães. Ainda neste livro volta a referir o gosto desenfreado dos beneditinos por frigideiras; na Bruxa de Monte Córdova (1867), outro frade beneditino «recebia semanalmente da sua mãe uma canastra recheada de garrafas de óptimo Douro, de fiambre de Melgaço, de frigideiras bracarenses, de lampreias e salmões de Viana no tempo»; no Mosaico e Silva (1868) fala-nos, aqui na primeira pessoa, de «bifes de cebolada, frigideiras de Braga e pastéis de Guimarães»; no Bom Jesus do Monte (1864) não deixa de referir «uma indigestão de frigideiras!», tal era o gosto pelas ditas; voltamos a encontrá-las nos gostos do marido de Tibúrcia em Maria Moisés (1876-1877); finalmente, no livro Eusébio Macário (1879) elogia vários produtos da região, o «belo pês-sego de Amarante, as morcelas de Guimarães e pastéis da Joanhina, as frigideiras de Braga, e o vinho verde de Basto».

Todas estas notícias e outras, que por agora nos escapam, trazem as frigideiras para a mesa camiliana. Nas suas vindas a Braga não deixava, com certeza, de se refastelar com elas e também não seria muito complicado mandá-las ir de Braga até Seide.

Por estes anos as frigideiras são famosas em Braga e com uma história de vários séculos. Em 1895 existe, inclusive, um

jornal humorístico denominado a Frigideira, onde entre outras notícias destacamos este pequeno poema, que as coloca no centro da mesa bracarense.

*Há bifes, peixe, vitella
Bacalhau e carne assada
Queijo da serra da Estrela
Fructas, doces, marmellada
Há carneiro com ervilhas
Bacalhau à espanholeira
Porém, nada se assimilha
Ao gosto da frigideira.*

Mas de onde vêm as frigideiras? Como seriam confeccionadas no passado? No meu livro Viúvas de Braga e outros doces do Convento dos Remédios apresento as frigideiras doces compradas pelos beneditinos a partir de 1752. Eram já feitas com massa folhada, aromatizadas com canela e água de flor, recheadas com fruta ou massa de pão leve e polvilhadas com açúcar. Concluo nessa altura que o recheio de carne poderá ter surgido depois. Pois estava enganada. Em 1672 observo os frades do Pópulo a gastarem 700 reis em «lombos e línguas de vaca que se fizerão em huas frigideiras»; Compra que se repete nos anos seguintes. Um século depois continuam a comprar frigideiras de línguas, de bacalhau e de carne picada.

Contas feitas, a frigideira, esse pastel do tamanho de uma frigideira, feito de massa folhada, e com os recheios mais diversos, doces e salgados, anda por cá há vários séculos, acabando, no século XX, a ser comercializada com um tamanho mais pequeno e apenas com o recheio de carne picada. É claro que os séculos e o saber fazer fizeram deste pastel uma pequena delícia com que ainda hoje nos deleitamos. E Camilo, apreciador de uma boa comida não lhe seria indiferente. E nós também não. Que continuem, pois, as frigideiras a deliciarem-nos pelos séculos seguintes!



Anabela Ramos
Historiadora



EVENTOS DE TRAIL RUNNING EM PORTUGAL

Trail-Running.pt publica terceira edição de guia

Fotografia: Jose Miguel Muñoz / Desafio Picos do Açor Design gráfico: Joana Gonçalves



O trail running, reconhecido oficialmente como disciplina do atletismo em 2015, tem raízes que remontam a antigas corridas em ambientes naturais. A sua estrutura moderna começou a ganhar forma na década de 1970, sobretudo na Califórnia, acompanhando o crescimento do movimento outdoor. Nas últimas décadas, a modalidade registou um crescimento explosivo a nível global, com mais praticantes, mais eventos e maior profissionalização — uma tendência à qual Portugal não é exceção.

Além da vertente competitiva, o trail running destaca-se também pelos benefícios físicos e mentais que oferece. Para além de fortalecer diversos grupos musculares, proteger a saúde cardiovascular e reduzir o stress, o trail running proporciona uma ligação profunda com

a natureza e uma sensação de bem-estar difícil de replicar noutros contextos.

Portugal, situado na extremidade ocidental da Europa, afirma-se hoje como destino de referência para os praticantes. A diversidade de paisagens, os trilhos tecnicamente exigentes e o clima ameno atraem atletas de todo o mundo. Das seras continentais aos cenários quase irreais dos Açores e da Madeira, cada percurso representa uma experiência singular de aventura. Não surpreende que o país tenha acolhido os Campeonatos do Mundo de Trail Running em 2016 e 2019 e integre provas de circuitos internacionais como o UTMB World Series, o EcoTrail, o World Trail Majors e o MaXi-Race.

É neste contexto que a Trail-Running.pt — plataforma de media especializada na disciplina e parceira de conteúdos da Revista SIM — apresenta a terceira edição do seu guia anual de eventos. A publicação reúne sugestões para todos os me-

ses do ano, abrangendo o país de norte a sul, incluindo os arquipélagos, e combina provas de grande notoriedade com outras menos mediáticas, mas igualmente relevantes no panorama nacional. O guia pode ser descarregado no site oficial ou através do QR code.

GUIA DE EVENTOS 2026





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

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