

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

sim[®]

315

FEVEREIRO 2026

 revistasim

 revistasim.pt

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

JOÃO RODRIGUES

100 DIAS DE PRESIDENTE

Pág. 2-7



JOÃO RODRIGUES

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

Três meses volvidos, João Rodrigues volta a conversar com a Revista SIM para carimbar os primeiros 100 dias como presidente da Câmara Municipal de Braga. O olhar não vacila por entre as boas memórias, as conquistas históricas e algumas provocações. Coloca no pico do sorriso o avanço da 'Nova Circular Externa', um anel onde o Governo prometeu acasalar 80 milhões. A aprovação do novo PDM foi a 'alfinetada' para quem não acreditava. Olha para a oposição como um xadrez onde as peças estão à deriva. Salvou-se Catarina Miranda (PS/PAN), resgatada para ocupar um executivo que navega em águas tranquilas, apesar de estar cercado por uma dezena de opositores. Dias de azáfama onde são inegociáveis, pelo meio, o silêncio e o abraço da família. Um autarca sereno que dá mostras de controlar o 'jogo político'. De tudo o que o envolve, só sai derrotado pelo filho mais velho – um benfiquista indomável, a caminhar para os quatro anos, que não cede à tentação dos 'Guerreiros do Minho'.

TEXTO: Ricardo Moura
FOTOS: Hugo Delgado

Quando nos conhecemos a cadeira da Presidência estava um pouco mais que fria dado que tinha iniciado funções há escassos dias. Hoje é uma 'cadeira quente'?

Sim, está mais quente. Mais quente do que eu gostava porque têm sido muitas horas na Câmara Municipal. É um tempo que me obriga a estar no gabinete. Uma situação que espero alterar nos próximos meses. É sinal de que estarei mais no terreno, junto das pessoas. No entanto, as horas empenhadas nessa cadeira e no gabinete deram frutos.

Continua a cozinhar os dias com a adrenalina que invocou no arranque da Presidência?

A adrenalina mantém-se. Se calhar, em alguns momentos, até aumentou face àquilo que sentia há três meses. São, fundamentalmente, três meses feitos com sorriso na cara, com alegria, com conquistas diárias para a cidade. Foi isto

que prometi fazer e é isso que estou a fazer com sucesso.

Sem 'esqueletos no armário'?

Há 'esqueletos' que perduram por muito tempo. Esta cidade tem dois mil anos. Há situações que condicionam a nossa atuação, como em todas as cidades. É uma cidade que cresceu muito nos últimos anos. Apresenta questões que, a meu ver, já deviam ter sido resolvidas de outra maneira. São mais de 200 mil habitantes, com um território vasto, com 37 freguesias...é natural que haja condicionantes do passado. Mas vamos ultrapassá-los.

Como conseguiu constituir o executivo tendo em conta a nomenclatura que tinha pela frente (uma dezena de vereadores espalhados por diversas forças políticas)?

Desde o primeiro dia que tenho dito uma mensagem – que muita gente confundiu com pre-

potência ou arrogância – onde afirmo que é absolutamente possível gerir uma Câmara em minoria. Foi isso que aconteceu. Por exemplo, até ao momento, provavelmente já aprovámos mais pontos da 'Ordem de Trabalhos' do que no último mandato. Foram mais de 1.400 pontos aprovados e isso exige muito trabalho e responsabilidade da nossa parte.

Há aí muito 'jogo de cintura' tendo em conta que não existe delegação de competências completa do Presidente da Câmara...

É evidente que isto obriga a um maior trabalho da nossa parte. Uma prestação de informação superior àquela onde não é necessário a quem tem maioria. No entanto, isto não me preocupa absolutamente nada. Tenho a profunda convicção de que tudo aquilo que propomos é bem proposto. Não estou a dizer que são as melhores ideias do mundo. O que digo é que tudo é refletido e pensado para benefício da cidade.





Não fiquei surpreendido que tivesse aceitado o nosso convite (Catarina Miranda). Não é uma coisa óbvia, naturalmente. Tivemos de conversar. Curiosamente, foi uma pessoa na qual senti uma empatia muito rápida (...) De certa forma, vinha de um processo relativamente traumático. Era a número dois de uma lista onde o número um (António Braga), desde o dia das eleições, como que desapareceu.

Pelo meio há propostas chumbadas que rapidamente ganham aprovação na reunião seguinte do executivo. Como explica este 'jogo de poder'?

As pessoas têm de assumir a responsabilidade. Já tivemos processos onde os vereadores da oposição preferiram votar contra, uma postura que não lhes correu bem até da própria perceção pública. Temos tido casos de processos urbanísticos que vão à reunião de Câmara onde os vereadores da oposição votam contra...a construção de uma casa, de um prédio, por razões que nem eles sabem explicar...

Foi um 'xeque-mate' conquistar a agora vereadora da Cultura, Património Cultural e Educação Artística, Catarina Miranda, 'número 2' da Coligação 'Somos Braga', formada pelo Partido Socialista e pelo PAN?

O que foi feito está previsto na lei...

Como a convenceu?

Eu não a convenci. Acho que nos convencemos mutuamente.

Ficou surpreendido que tivesse aceitado o seu convite?

Não fiquei especialmente surpreendido. Não foi uma coisa óbvia, naturalmente. Tivemos de conversar. Curiosamente, foi uma pessoa na qual senti uma empatia muito rápida. Senti que tinha boas intenções e ideias. De certa forma, vinha de um processo relativamente traumático. Era a número dois de uma lista onde o número um (António Braga), desde o dia das eleições, como que desapareceu...

Foi abater o 'porta-aviões' do Partido Socialista?

Eu sempre disse que ia falar com o elemento mais votado de cada força política. Foi isso que fiz. Fi-lo com os candidatos do PS, da Iniciativa Liberal (IL), do Chega e com o representante do 'Amar e Servir Braga'. Este último (Ricardo Silva) colocou-se logo de parte ao referir que ou incluía os três vereadores ou nem sequer falaria sobre o assunto. O assunto

morreu ali. Quanto à Catarina Miranda, houve uma abertura maior, um encontro de opiniões. Estes 100 dias provam que nos entendemos porque temos um objetivo comum.

Fez mexidas em algumas empresas municipais. Explique-me o critério que o levou a tomar tais decisões.

A 'InvestBraga' passa a ter Luís Rodrigues como administrador executivo (sucede a Carlos Silva). Foi uma decisão que queria concretizar há muito tempo. É um nome que fazia parte da minha lista à Câmara Municipal. É uma pessoa onde reconheço capacidade de trabalho, com inteligência e que traz, nos últimos anos, um fantástico trabalho como Diretor da Startup Braga. Tem uma visão da cidade, e do próprio mundo, muito interessante. É a pessoa certa para o lugar certo; o mesmo critério está na 'BragaHabit' com Pedro Nascimento como administrador executivo (substitui Carlos Videira). É alguém que eu conheço e no qual revejo muita capacidade de trabalho, com inteligência expressiva e necessária para este tipo de empresa municipal. São dois nomes na faixa dos 30 anos, algo que parece incomum, mas que eu vejo como vantagem; Nuno Gouveia passa a ser o rosto da 'Faz Cultura', uma pessoa que me acompanha há muitos anos no qual tenho uma relação muito estreita. Foi Adjunto do Presidente da Câmara anterior; outros foram reconduzidos como o João Granja juntamente com a Alexandra Roeger na 'AGERE' a continuarem nas suas funções. Estamos perante pessoas competentes e com uma grande capacidade de trabalho.

Nesse 'rolo compressor' de decisões, há algumas que tiveram imensa visibilidade como, por exemplo, a aprovação do Plano Diretor Municipal (PDM). A este propósito, o Presidente já disse publicamente que podemos ter "mais seis ou sete cidades de Braga" em matéria de construção.

Seis e sete 'Bragas' é possível embora seja um exercício teórico. Conseguimos uma capacidade construtiva que não vai ser esgotada nos próximos 10 anos. Este aumento de 25% de área com aptidão construtiva não é só termos mais metros quadrados onde possamos construir. Em cada metro quadrado vai poder construir-se mais do que sucedia no passado, nomeadamente construção em altura...

Não teme descaraterizar o tecido urbano da cidade?

Esta é uma das nossas preocupações. É um documento fulcral para o desenvolvimento de Braga. Por exemplo, as áreas para atividades empresariais aumentam 44,7%. Só em parques verdes, em área de reserva, vamos ter mais de 100 hectares dentro do nosso concelho. Só para se ter uma noção, o parque de referência do nosso país é o parque da cidade do Porto. Um espaço enorme com...60 hectares. Isto dá bem para avaliar o que temos. Só num parque, entre a Nova Arcada e Frossos, temos reservados 50 hectares para zona verde. Em cinco anos têm de estar nas mãos do município. Isto não são meras intenções. Aliás, para reservarmos esse solo tivemos de provar às outras entidades que tínhamos capacidade financeira e um plano de sustentabilidade financeira para concretizar o parque.

Depreendo que não é uma intenção para ficar na 'gaveta'?

A oposição tentou desvirtuar o plano, mas isto não é

um plano de intenções. É algo que é para ativar. Para fazer já.

Peço que descreva dois/três exemplos para onde Braga pode ser estendida...

Todas as freguesias do concelho de Braga vão ter aumento no PDM. Dou-lhe este exemplo: os terrenos da antiga Adega Cooperativa de Braga. Só aqui temos mais de 100 hectares de construção.

Não receia a especulação imobiliária?

Pelo contrário. A especulação vai sair prejudicada. Esta é uma das críticas da oposição. Vê tudo ao contrário. Se há mais oferta, há menos especulação. Há ainda outro fator: para além da oferta, vamos ter prazos. Dentro destas grandes áreas de construção, tem de haver um contrato de urbanização celebrado com a Câmara com um prazo de quatro anos.

Face ao que diz, acredita que o preço das casas vai baixar?

Como lhe disse há três meses, o preço das casas é como o pão. Não baixa. Contudo, falei com algumas pessoas – economistas e ligadas ao ramo imobiliário – que me dizem que a oferta pode ser tanta que até pode provocar uma baixa do preço da habitação. Acredito porque a concorrência vai ser tanta que, naturalmente, os preços podem mesmo baixar.

Quando é que este cenário vai começar a mexer?

Já está a mexer. Já estão a dar entrada processos na Câmara Municipal.

O traçado contemplado no PDM vai permitir um novo acesso ao Hospital de Braga pela Confeitaria, Areal e Sete Fontes...

Correto. O PDM toca em todos os aspetos do concelho, por isso é que afirmo que estamos perante um plano de desenvolvimento para as próximas décadas. Um dos elementos cruciais é a carta de programação na área da mobilidade, isto é, a Câmara Municipal dizer quais são as grandes 'traves-mestras' das obras e do investimento que vai fazer.

Estes 100 dias, para além da aprovação do PDM, estão marcados pelo avanço da 'Nova Circular Externa' onde o Governo prometeu injetar 80 milhões. Considera ser uma vitória pessoal tendo em conta que, desde 2009, não havia investimento público nas estradas do concelho?

Não nego que tive um grande empenhamento pessoal. Não há fórmulas mágicas. Se me permite, temos de 'levantar o rabo da cadeira' e irmos aos sítios certos. Falar com as pessoas e explicar o porquê da necessidade deste investimento e, também, porque é que Braga merece mais investimento do Estado Central. Até foi uma reunião relativamente rápida. Conseguir o financiamento para a grande 'Circular Externa' da cidade foi um grande feito. Falava-se disto há anos. Toda a gente falava há décadas deste desejo. A verdade é que fomos nós, em menos de 100 dias, que garantimos o financiamento. Aliás, esta circular está incluída, pela primeira vez, no PDM. Isto foi motivo de contestação da oposição na campanha. Sempre que falava da via incluída no PDM, diziam que isto já estava previsto há muitos anos. Não estava. Fui mesmo eu que consegui. Fui eu que fui a Lisboa e me sentei com o ministro e fui eu que trouxe a notícia para Braga.



Falava-se disto há anos. Toda a gente falava há décadas deste desejo (Circular Externa). A verdade é que fomos nós, em menos de 100 dias, que garantimos o financiamento. Aliás, esta circular está incluída, pela primeira vez, no PDM. Isto foi motivo de contestação da oposição na campanha. Sempre que falava da via incluída no PDM, diziam que isto já estava previsto há muitos anos. Não estava. Fui mesmo eu que consegui. Eu sei que isto às vezes custa. Fui eu que fui a Lisboa e me sentei com o ministro e fui eu que trouxe a notícia para Braga.



Está preparado para as dores de cabeça que irão provocar as indemnizações?

Sim, estou. O levantamento está feito. Não tenho dúvidas nenhuma que aquilo que vamos ter de pagar por não concretizar a obra do BRT (linha vermelha) é um pormenor em relação ao benefício que vamos dar à cidade.

Retirar o BRT (Bus Rapid Transit) do centro da cidade foi alvo de polémica. Continua a pensar que foi a melhor decisão?

Alterei a decisão que estava tomada pelo anterior Presidente da Câmara porque entendo que, face aos condicionalismos atuais da cidade, iria atrofiar ainda mais o dia a dia dos bragueses. Ligar o BRT a Guimarães implica que seja retirado do centro de Braga. Primeiro vamos avançar com a 'Circular Externa'.

Como encarou as críticas da oposição?

A oposição teve uma postura muito engraçada. Na campanha eleitoral eram todos contra. Todos contra o BRT. Era o único que o defendia como solução global. Agora passam a dizer exatamente o contrário. Um dos maiores críticos, no dia em que anuncio o maior investimento de sempre do Estado Central em mobilidade para Braga – em Lisboa não só consegui o investimento para a 'Circular Externa' como a ligação do BRT a Guimarães – vem dizer que o meu projeto para a cidade morreu, tudo porque suspendi a 'linha vermelha' do BRT. Está suspenso. Eu nunca disse

que iria deixar de o fazer. A ordem de prioridades é que é diferente. Como se pode ver, a oposição anda à deriva, a tentar levantar 'pequenos casos', a contradizer aquilo que disse na campanha eleitoral e a desvalorizar as grandes conquistas que temos alcançado.

Nessa linha, depois de chumbada na primeira reunião do executivo, dias depois foi aprovada a requalificação do 'Pópulo'. O que mudou para a 'luz verde' ser alcançada na reunião seguinte?

Não mudou nada! Primeiro votaram contra sem perceberem o que estavam a votar. Votaram contra e cinco segundos a seguir questionei-os se tinham noção que iríamos perder 2,6 milhões de euros para reabilitar o espaço público. Regalaram todos os olhos e viu-se que não tinham noção do que faziam. Deviam ter noção porque estavam numa reunião de câmara, não estavam numa reunião da associação de estudantes. O que mudou foi o oportunismo político. Achavam que faziam um brilharete e foi o que se viu.

Noto em si alguma amargura pelo comportamento da oposição...

É uma grande inconsequência. Dou-lhe outro exemplo. A terceira força política ('Amar e Servir Braga' – ASB) já chegou a levar cinco propostas, todas elas ilegais e nem sequer podiam ser votadas. Não tem outra palavra. Nem sequer sabiam bem o que podiam apresentar numa reunião de câmara. Com o tempo, penso que podem aprender e perceber como é que as coisas se fazem.

Quando teremos em execução a 'Carta Municipal de Habitação', instrumento que permite identificar zonas de pressão urbanística onde os imóveis devolutos poderão vir a ser sujeitos a taxas mais elevadas?

A carta está pronta. Vai ser levada a uma das próximas reuniões de câmara. Não é um documento de investimento, mas um dossier de levantamento da atual situação habitacional da cidade, dando algumas respostas. Vamos ser o primeiro município a ter a 'Carta Municipal de Habitação' pronta.

Uma das 'bandeiras' da sua campanha é o transporte gratuito para todos os residentes. Já começou a mexer nos preços...

Sim. Já baixamos 14% nos passes para residentes no município. Até 2029 queremos ter o transporte público gratuito para todos os residentes em Braga e vamos conseguir fazê-lo. É algo que estamos a fazer de forma responsável. É preciso financiar esta gratuidade. Uma das ações que vamos fazer é aumentar o valor do estacionamento pago à superfície no concelho. É muito reduzido. E porque temos muitos pedidos para que isto aconteça, vamos aumentar o número de ruas com estacionamento pago. Entretanto, já adquirimos perto de 40 novas viaturas elétricas, reforçando a aposta na descarbonização e na melhoria do conforto dos passageiros. Foi a maior renovação da frota de sempre, mesmo reduzindo o valor dos passes.

Já tem em marcha o Plano de Atividades para o corrente ano. A oposição ajudou ou encravou?

Absteve-se! Não votaram contra porque a população não iria compreender e nem quiseram dar a 'mão à palmatória'. Conseguimos incorporar, no Plano de Atividades, cerca de 70% das medidas propostas pela oposição. Mesmo assim, absteram-se. Nem se compreende. A oposição está a permitir que a tática e o 'jogo político' se sobreponham aos interesses da cidade. Mas isso é com eles. O que importa realçar é que conseguimos o maior investimento e orçamento de sempre e agora vamos concretizar projetos importantes para os bracarenses.

Que lhe pareceu a obra que está a ser erguida como a maior residência estudantil pública em Portugal?

Está muito bem. Gostei do que vi. Mas a oposição, uma vez mais, insiste em fazer o contrário. Lembrou-me de ver o candidato da força política ASB, à porta da Confiança, a dizer que não podia ser uma residência, quase em vigília, com uma 'velinha' na mão. Estou à espera, quando inaugurarmos a residência universitária, para ver qual a mensagem que vai adotar. Viemos dar resposta a vários problemas: um de reabilitação daquela zona; fazer alguma coisa da Confiança, num edifício que estava abandonado e depois resolver o problema maior que é o alojamento estudantil. De repente, são quase 800 camas que passam a estar disponíveis em Braga. O local é ótimo, a poucos metros da Universidade do Minho.

A par deste investimento público somam-se alguns sinais de iniciativa privada...

Ainda bem que aborda esta questão porque é muito importante saber o que se passa em Braga. Neste momento, temos processos aprovados ou em vias de aprovação, com o intuito de obter mais de 1.000 camas em residências privadas. A resposta, nesta área, está a ser dada de forma muito positiva.

Como tem sido a relação com o novo Reitor da Universidade do Minho?

Muito tranquila. Já estivemos juntos em vários pequenos momentos onde conseguimos falar. Parece-me uma pessoa bastante afável, com boa capacidade de trabalho e com boa visão daquilo que deve ser a universidade.

Que balanço faz à 'Braga 25' - Capital Portuguesa da Cultura, evento que mobilizou 1,5 milhões de espetadores (mais de 1.000 atividades)? Este número, só por si, convenceu-o que estivemos perante um marco para a cidade ou esperava mais?

Foi claramente um ganho para a cidade. No entanto, estas coisas sabem sempre a pouco. Foi um grande investimento que fizemos e, muitas vezes, não se vê o resultado logo na hora. O evento teve o papel, mais contundente, de abrir a porta da cultura aos bracarenses. Houve projetos muito positivos, mas há muito trabalho a fazer daqui para a frente. Nós multiplicamos o investimento na 'Cultura' nos últimos anos e agora vamos continuar a apostar em aumentar a dinâmica cultural em Braga.

O que podia ser feito e não foi feito?

Há muito por fazer. É por isso que cá estamos. As coisas foram feitas da forma possível. No entanto, há equipamentos culturais que já deviam estar prontos. Cito sempre o exemplo da 'Casa da Música' do Porto que só foi inaugurada dois anos após o previsto. Na minha opinião, há uma série de equipamentos que a cidade teria ganho se já estivessem concluídos. Não foi possível. Estamos a fazer de tudo para os colocar ao serviço da comunidade o quanto antes: Museu da Imagem, Casa dos Crivos, a própria Escola Francisco Sanches, o São Geraldo...

Vai regressar em força a Feira do Livro de Braga. Aparece num contexto de fulgor do Festival Utopia. Como pensa complementar estes dois eventos quando o livro é o protagonista em ambos?

Temos um festival literário. Outra coisa é uma feira do livro. Naturalmente, que podem ser repetidas coisas. A verdade é que vamos ter dois momentos do ano diferentes. São conceitos diferentes e achei por bem fazer regressar a feira do livro com a dignidade que merece, até porque muitos bracarenses nos pediram o seu regresso durante a campanha eleitoral. Embora ainda não tenha data prevista, será anunciada oportunamente com toda a programação prevista e em que moldes será feita.



Não há um ser humano que tenha de dormir na rua em Braga. Depois há uma outra ordem de razões que leva à sua propagação. Desde logo, o crescimento da cidade. (...) A primeira pergunta que lhes faço é se querem ir dormir a um sítio que não seja ao relento? O que oiço são respostas do género "já estive, mas agora não me dá jeito" ou "amanhã vou pensar nisso".

Decidiu fazer regressar a feira semanal ao Fórum Braga. A mudança operada foi um equívoco?

A decisão que foi tomada nunca foi compreendida pelas pessoas. Eu próprio não concordo que a Estrada Nacional esteja cortada para a realização de uma feira. Se me pergunta se o Fórum Braga é o sítio ideal? Talvez não seja. A feira ganharia ter um local próprio, não necessariamente no centro da cidade. Esse lugar ainda não existe e como tal, vamos cumprir a promessa de a retirar da estrada nacional o mais rápido possível.

Braga desperdiça dois milhões e 200 mil euros por ano por não reciclar 40% dos resíduos passíveis de serem reciclados, o que representa 110 toneladas por dia e 40 mil toneladas a cada ano. Como olha para estes números?

Com alguma preocupação e com a certeza de que ainda há um longo caminho a fazer nesta área não só em Braga, mas em todo o país. O município, quer através da AGERE, quer através da BRAVAL, com a recolha de resíduos diferenciada, tem feito um trabalho absolutamente brutal ao longo das últimas décadas. Esta é uma questão de consciência comunitária. Cada pessoa tem de cumprir a sua parte para que esses números não tenham essa expressão.

Braga regista um aumento significativo de pessoas em situação de sem-abrigo. A garantia é da Cruz Vermelha. Concorda?

Há um aumento, não tenho dúvida. Agora...a primeira pergunta - e não estou a ser poético - que eu fiz a primeira vez que me sentei com pessoas responsáveis dessa área foi: Braga tem hoje condições para não ter um sem-abrigo na rua? Há resposta para toda a gente? A resposta que obtive: há. Uma resposta física. No limite, ninguém tem de dormir na rua. Não há um ser humano que tenha de dormir na rua em Braga. Depois há uma outra ordem de razões que leva à sua propagação. Desde logo, o crescimento da cidade.

Está a garantir que qualquer pessoa que bata à porta da Câmara numa situação de sem-abrigo, terá a sua situação resolvida?

No mesmo dia tem sítio onde ficar. Posso deixar esta garantia que temos respostas sociais prontas para isso.

Já sentiu a tentação de falar com um sem-abrigo?

Já o fiz e várias vezes. A primeira pergunta que lhes faço é se querem ir dormir a um sítio que não seja ao relento? O que oiço são respostas do género "já estive, mas agora não me dá jeito" ou "amanhã vou pensar nisso".

Compreende as respostas que ouve?

Compreendo partindo do pressuposto que há algo que não está bem com essas pessoas.

Por norma, toma apontamentos, sinaliza e delega a quem de direito?

Sim, faço isso. Aliás, a Câmara Municipal tem uma estrutura profissional de acompanhamento destes casos a sério. Não é um pormenor da autarquia. Existe uma boa articulação com as IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) do concelho. Há protocolos onde imperam transferências de valores nos quais são desenvolvidas atividades de forma exemplar. A rede existe, como há uma pequena 'bomba' que, infelizmente, persiste.

Viramos a agulha para o desporto. Como tem sido a sua relação com o presidente do Sporting de Braga?

Tem sido uma relação quase diária. Por estes dias, assinamos um protocolo onde a Câmara transfere para o Sporting de Braga perto de 350 mil euros no apoio às modalidades. A relação é estreita e contínua.



Já falaram da requalificação do Estádio 1.º de Maio?

Já falei até antes de ser Presidente da Câmara. Aliás, eu não tenho de falar sobre o que tenho de fazer no Estádio 1.º de Maio. O Estádio é da Câmara Municipal, não é do Sporting de Braga. A questão é o que vamos ter de fazer no Estádio Municipal e de que forma podemos requalificá-lo de um modo que se torne útil e atrativo. Esta é a grande questão que tem de se ter com o Sporting Clube de Braga. Irá ser no momento certo. O próprio clube já deu nota pública que tem interesse em tomar conta do Estádio Municipal. Não vemos isso com 'maus olhos'.

Em relação ao 'Estádio da Pedreira' a fatura parece inesgotável...

A fatura do estádio já supera os 200 milhões de euros. E continua...

É o pior 'cancro' que herdou?

A pior parte já passou. O problema é que o estádio precisa de intervenções. Há investimentos que têm de ser feitos. Temos de arranjar uma solução para o estádio porque não tem lógica que a Câmara Municipal continue a gastar no estádio aquilo que gasta. O que tem lógica é que um clube como o Sporting de Braga possa potenciar aquele estádio de uma forma diferente daquilo que consegue potenciar nesta condição atual.

Qual foi o melhor dia destes 100 dias?

(pausa)...se calhar não é a resposta que queria ouvir, mas têm sido todos. Tem sido uma experiência muito boa e gratificante. Eu tinha uma estratégia para a Câmara Municipal, com dois ou três aspetos que queria concretizar ao longo do mandato. Dois deles, dos mais importantes, já os conseguimos em menos de 100 dias. Eu próprio, nem nos meus melhores sonhos, pensava conseguir o financiamento que se conseguiu para a 'Circular Externa de Braga' neste curto espaço de tempo.

Estamos a fechar... o escritor colombiano Gabriel García Márquez, Prémio Nobel da Literatura em 1982, escreveu o romance 'Cem Anos de Solidão'.

A dado momento, refere: "Um único minuto de reconciliação vale mais do que toda uma vida de amizade". Nestes 100 dias de Presidente, houve algum, onde sentisse a solidão dentro de si?

Todos os dias tenho um bocadinho de solidão. Às vezes é boa. O silêncio é muito importante. Podemos pensar e refletir. Há momentos onde tenho necessidade de estar sozinho. Nós estamos em constante atividade...e, por vezes, estamos em todo o lado, com muita gente, e ao mesmo tempo em lado nenhum.

• NOVA CIRCULAR EXTERNA

Esta via vai ligar, numa primeira fase, Frossos a Ferreiros e, depois, a Nova Arcada à Serra do Carvalho, passando pelos parques industriais de Pitancinhos, Navarra e Adaúfe. Isto permite que cerca de 60% do trânsito que entra no concelho todos os dias possa não vir ao centro da cidade. A primeira fase do projeto (Frossos a Ferreiros) é para estar concluída neste mandato. Governo já garantiu investir 80 milhões.

• REQUALIFICAÇÃO DO PÓPULO

A intervenção abrange a requalificação parcial da via denominada de Praça de Conde de Agrolongo; a requalificação integral da Rua do Alferes Alfredo Ferreira e a requalificação integral do Espaço Público denominado por Largo do Pópulo. O projeto conta com fundo de financiamento num valor superior na 2,6 milhões de euros a fundo perdido.

• RESIDÊNCIA UNIVERSITÁRIA CONFIANÇA

Obras decorrem a bom ritmo. É para entrar ao serviço no próximo ano letivo. Vai mudar completamente o panorama do alojamento estudantil no concelho. Ao todo são 25,5 milhões de euros, assumidos pela Câmara Municipal de Braga, mas com comparticipação financeira do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). O investimento está a ser erguido na Rua Nova de Santa Cruz, perto do 'campus' de Gualtar da Universidade do Minho. É apresentada como a maior residência estudantil pública em Portugal. As 476 unidades de alojamento para 702 residentes distribuem-se por dois edifícios: um de raiz e um outro construído na antiga fábrica de sabonetes e perfumes Confiança. Há também investimentos privados em perspectiva para responder à carência de alojamento estudantil. Para licenciamento estão dois empreendimentos com capacidade para 300 e 100 camas, em Gualtar e na Rua D. Pedro V.

• VARIANTE DO FOJO

Investimento de 5.2 milhões. O projeto prevê a requalificação da via, atualmente bastante degradada, num troço de cerca de 2.400 metros.

• IMI DESCE EM 2026 (fixo agora em 0,32%)

A somar, foi aprovada, também, a proposta de 3% de participação variável do IRS e a fixação de derrama de 3% sobre o lucro das empresas com mais de 150 mil euros de faturação. Com isto, foram aprovadas as principais medidas de política fiscal para este ano.

REF rivia

equipamentos hoteleiros
ar condicionado
frio industrial



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos
4700-154 BRAGA

E: geral@refrivia.pt

T: 253 624 265

(chamadas p/ rede fixa nacional)

www.refrivia.pt





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

PORTUGALI
HOMEMADE
TEXTILE SOLUTIONS

Regus™

VIEINOR

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

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



UMA QUESTÃO DE CAUTELA

Por estes dias, estava a vir para casa e ouvi uma das locutoras de um programa de rádio da tarde dizer que a explicação das várias tempestades que têm afetado o país e, sobretudo, a região Centro, estão relacionadas com o anticiclone dos Açores. A explicação é simples: as tempestades Ingrid, Joseph, Kristin e Marta ocorreram devido à posição persistente do anticiclone em latitudes mais a Sul do que é normal, criando, consequentemente, uma espécie de corredor para depressões que se formam na área geográfica do Atlântico Norte.

Este fenómeno potencia, assim, que as tempestades cheguem a Portugal Continental de uma forma mais intensa, sobretudo, durante períodos de transição climática – em que a variabilidade climática é mais incisiva.

Numa estação televisiva, o especialista em clima, Pedro Matos Soares, explicou que as tempestades fazem e sempre fizeram parte do atual clima de Portugal, sendo embora registadas como “fenómenos raros”. “Sempre tivemos e sempre teremos estes processos, chamados comboios de depressões que se geram no Atlântico Norte e que estão a vir para Leste, ou seja, para Portugal e até ao Reino Unido”, referiu, garantindo que não é uma coisa “sem precedentes”, pelo contrário.

Mal as tempestades se fizeram sentir mais severamente no país – e com consequências gravíssimas para muitas populações das regiões mais afetadas, mas também para os técnicos de apoio à rede elétrica que infelizmente que acabaram por falecer em serviço – muitas têm sido as vozes que têm vindo ao espaço público comentar que o problema reside na questão das “alterações climáticas”.

No entanto, reduzir a complexidade destes episódios extremos a uma única causa é, no mínimo, simplificador – e, no limite, perigoso. As alterações climáticas existem, estão amplamente documentadas e têm impactos reais; mas transformá-las na explicação automática e exclusiva para cada tempestade, cheia ou rajada mais intensa é ignorar outros fatores estruturais, históricos e políticos que agravam os efeitos destes fenómenos.

Desde logo, importa recordar que o território português sempre foi vulnerável a episódios meteorológicos severos. O que mudou, em muitos casos, foi a forma como ocupámos o solo, canalizámos os rios, impermeabilizámos cidades e fragilizámos ecossistemas que funcionavam como amortecedores naturais. Leitões de cheia foram urbanizados, linhas de água encanadas ou esquecidas, florestas mal geridas transformaram-se em *espaços de risco* e a manutenção de infraestruturas críticas ficou, demasiadas vezes, aquém do necessário.

A isto soma-se a desvalorização sistemática da prevenção. As tempestades não são apenas meteorológicas, são também o espelho das nossas prioridades e reconhecer o papel das alterações climáticas não implica abdicar da análise crítica sobre o ordenamento do território, a proteção civil, a gestão florestal, a robustez das redes energéticas ou a memória histórica do clima. Ao procurar uma única causa distante, estamos a evitar olhar para as fragilidades bem mais próximas – aquelas sobre as quais, ao contrário do anticiclone, ainda temos margem de ação.



Marta Amaral Caldeira

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO:

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

EDITORA:

Marta Amaral Caldeira
martacaldeira@revistasim.pt

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN/PAGINAÇÃO:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Ausra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA:

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

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

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



fb.com/sabsegseguros



twitter.com/sabsegseguros



linkedin.com/company/sabseg



instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

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

AGORA É SÓ CAETANO.

UMA DECISÃO ESTRATÉGICA, TÃO SIMPLES QUANTO CLARA.

Durante anos, o nome Caetano Auto representou dimensão, solidez e crescimento. Mas as marcas, tal como as relações, evoluem. E esta mudança nasce exatamente daí: da forma como o mercado mudou, da forma como as pessoas se relacionam com as marcas e da forma como a Caetano se posiciona hoje no mercado automóvel.

A partir de agora, **Caetano Auto passa a ser apenas Caetano.**

Uma decisão estratégica que responde a três pilares claros: **simplificação, proximidade e coerência.**

Num contexto em que a confiança se constrói cada vez mais pela relação, e menos pela formalidade, encurtar o nome é alinhar a marca com a experiência real que as pessoas já têm connosco.

Uma marca mais simples. Uma estratégia mais clara.

A simplificação do nome permite também reforçar a coerência da marca em todos os pontos de contacto: comunicação, presença digital, experiência em loja e relação com o cliente. Um único nome, forte e reconhecido, capaz de agregar todas as áreas do negócio sem perder identidade.

Nada se perde nesta transição. Pelo contrário.

A Caetano continua a representar, com o mesmo rigor e compromisso, as marcas que fazem parte do seu ADN: **Toyota, Lexus, Caetano Colisão e GlassBack.**

As equipas mantêm-se. Os valores são os mesmos. A presença continua sólida, de norte a sul do país, nas mesmas localizações e junto das mesmas comunidades.

Mudámos o nome. Mantivemos a estratégia.

Este rebranding não é uma rutura. É uma evolução consciente, pensada e alinhada com o futuro da marca. Uma marca mais transversal, mais próxima e mais preparada para continuar a crescer sem perder aquilo que sempre a distinguiu: a relação com as pessoas.

Porque quando a estratégia é clara, a comunicação torna-se simples. E quando a relação é verdadeira, basta dizer o nome próprio.

Movemo-nos Juntos.

caetano



Caetano Colisão



caetano | 

bZ4X

MAIS AUTONOMIA PARA O SEU NEGÓCIO AVANÇAR.

100% ELÉTRICO



DESDE:

32.900€* + IVA

ATÉ

10
ANOS IDADE
VIATURA

**GARANTIA
TOYOTA
RELAX***

*Consulte as condições de garantia em toyota.pt.

VISITE-NOS EM BRAGA

Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-214, Braga
geral-minho@caetano.pt | +351 253 689 560

VISITE-NOS EM GUIMARÃES

Rua de S. Miguel - Creixomil, 653 | 4835-106 Guimarães
geral-minho@caetano.pt | +351 253 439 810



*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.toyota.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 28/02/2026. Imagem não contratual.

RESIDÊNCIA CONFIANÇA PODE “ATENUAR A PRESSÃO” IMOBILIÁRIA

TEXTO: Fernando Rui

Antiga Fábrica Confiança, em São Victor, está a ganhar uma nova vida e a assumir-se como um projeto estruturante para o futuro de Braga. A futura Residência Universitária Confiança é a maior do país com financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), estando orçada em 25.5 milhões de euros. O imóvel irá acolher 702 estudantes, reforçando de forma expressiva a oferta de alojamento universitário local e relançando a cidade no contexto académico nacional.

Durante a visita à obra, assinalada pela conclusão do “esqueleto” do novo edifício, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, sublinhou a importância estratégica do projeto. “Este reforço expressivo do número de camas disponíveis constitui um contributo relevante para a redução da pressão sobre o mercado imobiliário, ajudando a atenuar o preço médio das habitações e a promover um crescimento urbano mais equilibrado e sustentável”, admitiu.

A visita contou também, da parte da Universidade do Minho, com o reitor Pedro Arezes e a administradora dos Serviços de Ação Social, Alexandra Seixas, além do diretor-geral da construtora Casais, António Carlos Rodrigues, que executa a empreitada.

O empreendimento em curso conjuga a reabilitação do edifício histórico (preservando as fachadas, paredes interiores e lajes originais) e interliga um novo volume arquitetónico nas traseiras. Esta intervenção permite então salvaguardar a identidade do local e, em simultâneo, responder às necessidades contemporâneas da comunidade universitária.

A residência contará com 476 unidades de alojamento, entre quartos individuais, duplos e triplos, incluindo soluções adaptadas a pessoas com mobilidade condicionada. Prevê-se ainda espaços comuns como cozinhas, salas de estudo, zonas de convívio e refeições, lavandaria e áreas exteriores de lazer. O projeto inclui igualmente um espaço museológico com 1200 metros quadrados, dedicado à memória da histórica fábrica de sabonetes e perfumes, reforçando assim a dimensão cultural e patrimonial da intervenção.



RECICLAR

PROTEGER O AMBIENTE ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS.



RECICLAR É FÁCIL, É SÓ SEPARAR OS RESÍDUOS E COLOCAR NO ECOPONTO:

VERDE - Embalagens de vidro: garrafas, frascos e boiões.

AZUL - Jornais, revistas, folhas e sacos de papel, embalagens de cartão.

AMARELO - Embalagens de plástico e metal: latas, garrafas, sacos de plástico, esferovite, embalagens de cartão para alimentos líquidos (leite, sumos).

**SE O ECOPONTO ESTIVER CHEIO, NÃO COLOQUE OS RESÍDUOS FORA,
AGUARDE A SUA RECOLHA OU PROCURE OUTRO ECOPONTO PRÓXIMO.
PARA MAIS INFORMAÇÕES:**


Braval
ecoparque

email: braval@braval.pt

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

**TEMOS O SEU
Carro Ideal!**

O carro que sempre desejou.

AutoFix®
Usados CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



AutoFixIda

www.autofix.pt





ANOS

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





UNIDADE DE MEDICINA DO SONO



Dr.ª Sílvia Correia (OM43249)

Coordenadora da Unidade de Medicina do Sono do Hospital Trofa Saúde Braga Centro, Braga Sul, Boa Nova e Gaia. Médica Pneumologista com certificação em Medicina do Sono pela Ordem dos Médicos e pela Sociedade Europeia de Medicina do Sono

Em Portugal, estima-se que cerca de 30% da população adulta sofra de perturbações do sono. Apesar da sua elevada prevalência, estas patologias permanecem frequentemente subdiagnosticadas e subtratadas, contribuindo de forma silenciosa para o aumento do risco de doenças cardiovasculares, perturbações do humor e redução da qualidade de vida.

A CONSULTA DE MEDICINA DO SONO

A Unidade de Medicina do Sono do Trofa Saúde Braga Centro disponibiliza uma consulta especializada dedicada à **avaliação e tratamento das perturbações do sono**. Na primeira consulta é realizada uma avaliação médica estruturada com o objetivo de compreender o funcionamento do sono e o seu impacto na saúde global. Esta avaliação é complementada por exames que permitem observar o sono de forma objetiva.

EXAMES REALIZADOS NA UNIDADE DE MEDICINA DO SONO

Polissonografia

A polissonografia, também designada estudo do sono, permite uma avaliação objetiva do sono, algo que nenhum questionário consegue substituir. É realizada durante uma noite e avalia diferentes parâmetros consoante o tipo de exame.

- **A polissonografia de nível 1 (hospitalar) e de nível 2 (domicílio)** são exames mais completos, avaliando quantidade e qualidade do sono, respiração, oxigenação, ritmo cardíaco e movimentos durante o sono. A polissonografia completa no domicílio (nível 2) tem qualidade diagnóstica equivalente à hospitalar. A principal diferença é a possibilidade de monitorização vídeo no hospital, útil quando há suspeita de comportamentos anormais durante o sono. Por isso, na maioria dos casos, o exame pode ser realizado no domicílio, no conforto de casa.

- **A polissonografia de nível 3, ou poligrafia cardiorrespiratória**, é um exame simplificado que avalia apenas parâmetros respiratórios e cardíacos, não permitindo analisar o sono propriamente dito.

Outros exames incluem:

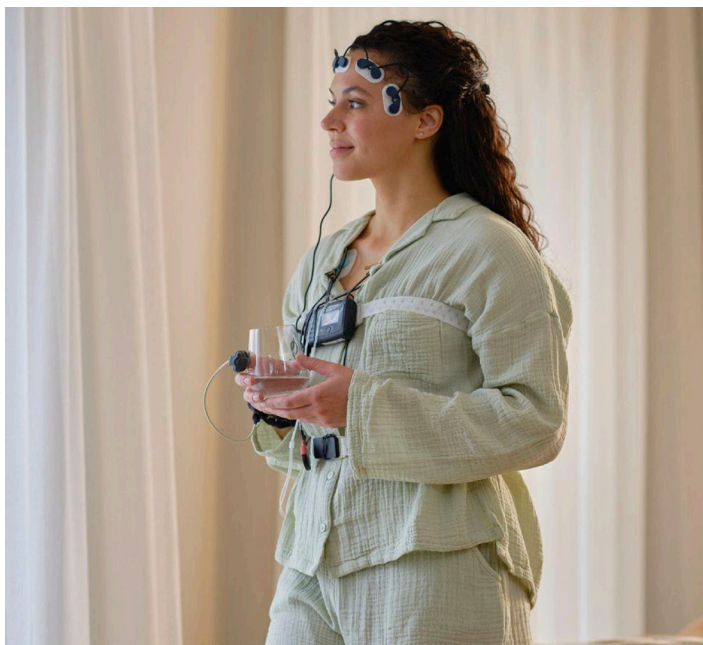
- **Actigrafia**, que monitoriza os ciclos de atividade e repouso durante vários dias;
- **Teste de Latência Múltipla do Sono**, indicado nalguns casos de sonolência excessiva diurna;
- **Exames laboratoriais**, para detetar alterações hormonais, metabólicas ou carências nutricionais que possam interferir com o sono.

A análise integrada destes dados permite definir um plano terapêutico individualizado.

INSTALAÇÕES E TECNOLOGIA

Todos os equipamentos são de última geração, compactos e confortáveis, garantindo elevada fiabilidade diagnóstica. A Unidade de Medicina do sono dispõe de três quartos privativos com cama de casal e casa de banho individual para a realização dos estudos do sono em ambiente hospitalar, assegurando um nível de conforto semelhante ao de casa.

Dispomos também de tecnologia inovadora que permite realizar a polissonografia completa no domicílio (nível 2), sem sensores colados no cabelo e com colocação simples e autónoma pelo próprio doente antes de dormir.



(imagens NOX MEDICAL)

Quem deve realizar um estudo do sono?

Deve considerar um estudo do sono se apresentar sintomas como:

- Dificuldade em dormir ou sono não reparador;
- Ressonar ou paragens respiratórias durante o sono;
- Sonolência diurna, fadiga ou cansaço persistente;
- Cefaleias matinais, défice de concentração, irritabilidade;
- Movimentos frequentes dos membros, ranger de dentes ou comportamentos anormais durante o sono.

Porque é importante avaliar o sono?

Durante o sono, o cérebro consolida a memória, regula as emoções, equilibra o sistema nervoso e elimina toxinas. O sono é essencial para o equilíbrio hormonal, controlo da inflamação e regulação do metabolismo. Quando o sono é superficial ou interrompido, estes processos ficam comprometidos.

Na apneia do sono, as paragens respiratórias provocam quedas repetidas de oxigénio. A repetição frequente destes episódios está associada a um aumento significativo do risco de hipertensão, arritmias, enfarte, AVC, diabetes, depressão e acidentes de viação.

O TRATAMENTO

Na Unidade de Medicina do Sono do Trofa Saúde Braga Centro, o tratamento é sempre personalizado e apoiado por uma equipa multidisciplinar, garantindo uma abordagem integrada e centrada no doente. Esta equipa inclui incluindo Pneumologia, Otorrinolaringologia, Medicina Dentária, Cirurgia Maxilofacial, Neurologia, Psiquiatria, Psicologia, Nutrição, Endocrinologia e Cirurgia de obesidade.

Os tratamentos podem incluir:

- **Ajustes no estilo de vida, higiene do sono e suplementação;**
- **Terapia Cognitivo-Comportamental para a Insónia (CBT-I)**, tratamento de primeira linha para a insónia crónica, não farmacológico, com eficácia sustentada superior à medicação, realizado habitualmente ao longo de 6 a 8 sessões.
- **Tratamento médico**, quando indicado;
- **Ventilação não invasiva na Apneia do sono**, com ventiladores e interfaces de última geração, eficazes, silenciosos e confortáveis;
- **Dispositivo de avanço mandibular (dispositivo oral sob medida) ou tratamento cirúrgico na Apneia do sono ou roncopatia**, sempre precedidos da realização de uma DISE (Endoscopia do Sono Induzida por Fármacos). A DISE é um exame que permite identificar com precisão os locais de colapso das vias aéreas para orientar a escolha do tratamento mais eficaz— dispositivo oral, cirurgia ou ventilação com pressão positiva.

DORMIR BEM É UM PILAR FUNDAMENTAL DA SAÚDE

O sono de qualidade é hoje reconhecido como um biomarcador central de saúde e longevidade. Cuidar do sono é uma das formas mais eficazes de prevenir doença, melhorar a energia diária e a qualidade de vida.

A Consulta de Medicina do Sono do Trofa Saúde Braga Centro permite identificar o que está a falhar e devolver ao organismo aquilo de que mais precisa: um sono profundo, contínuo e reparador.



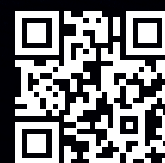
Jomecsport

23 anos na vanguarda da técnica.



Braga, Guimarães e Viana do Castelo
audi.mcostas.pt

Siga-nos   @jomecsport



Concessionário oficial  Audi Sport



Novo A5 Avant e-hybrid por 330€/mês*

Até 107 km de autonomia 100% elétrica,
299 CV de potência combinada e tração
integral quattro



Audi Na Vanguarda da Técnica

* Campanha em Renting (Aluguer Operacional) para Audi A5 Avant e-hybrid quattro SE Business 299 CV. Entrada Inicial de 15.559,50€. Contrato para 60 meses e 75.000 Kms através da marca registada e licenciada Audi Financial Services, comercializado pela Volkswagen Renting Unipessoal, Lda. Inclui manutenção completa, IUC, IPO, assistência em viagem, linha de apoio ao condutor 24 horas. Campanha válida para empresas até 31/03/2026. Limitado ao stock existente. Imagem não contratual. Consumo de combustível combinado em l/100km: 2,1. Consumo de energia combinado em kWh/100 km: 15,1. Emissões combinadas de CO₂ em g/km: 48. Em ciclo WLTP.

SC BRAGA É “UM DOS MAIORES EMBAIXADORES” DA REGIÃO

TEXTO: Fernando Rui

O 105.º aniversário do Sporting Clube de Braga foi assinalado há dias com uma cerimónia simbólica que reforçou a ideia do clube enquanto “um dos maiores embaixadores” da cidade e da região.

Presente no hastear da bandeira comemorativa, o presidente da Câmara Municipal de Braga felicitou os sócios, atletas, dirigentes, técnicos e todos os que, dia após dia, dão vida ao SC Braga. Na nota enviada à imprensa, sublinhou que o percurso do clube “assenta numa cultura de trabalho, ambição e compromisso que se renova de geração em geração” e cujo sucesso “não é fruto do acaso”.

Mais do que um símbolo desportivo, o clube é apresentado como “símbolo natural de uma cidade que se afirma pelo fazer” e como um agente cívico ativo profundamente ligado à

identidade local, contribuindo para a sua projeção nacional e internacional.

Cada entrada em campo das equipas bracarenses representa também a afirmação de Braga enquanto território exigente e dinâmico, capaz de atrair talento e reconhecimento, referiu João Rodrigues.

A relação entre o Município e o SC Braga assenta no respeito pela autonomia institucional, mas reconhecendo o impacto público do clube, que “olha para o futuro” na promoção do desporto, da inclusão social e da proximidade à comunidade, acrescentou o autarca.

“Para muitos jovens, o SC Braga não é apenas um espaço onde se cresce como atleta, mas sim um espaço de formação humana e de construção de valores. É muito mais do que uma instituição desportiva: é parte integrante do orgulho coletivo da nossa cidade”, rematou.





FESTIVAL
INTERNACIONAL
DE ÓRGÃO
DE BRAGA

2026
7fev a 4dez

Concertos
Recitais
Literatura
Pintura
Arquitetura
História de Arte
Concertos comentados

  [fiob.braga](https://www.facebook.com/fiob.braga)



BRAGA
SOA A FUTURO.



“PRIMEIRO PASSO” DADO PARA A GRATUITIDADE DOS TRANSPORTES PÚBLICOS

TEXTO: Fernando Rui

É um primeiro passo concreto para aproximar Braga, de forma progressiva, responsável e sustentada, de um modelo de gratuitidade do transporte público para residentes”. Foi desta forma que o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, anunciou uma redução de 14% no preço de todos os passes dos Transportes Urbanos de Braga (TUB) para 2026.

A medida faz parte das Grandes Opções do Plano e Orçamento, foi aprovada há dias em reunião do executivo e deve ser formalizada e operacionalizada “em breve”. Esta decisão representa um investimento de cerca de 350 mil euros, mas beneficia “milhares de utilizadores do concelho, numa lógica de simplicidade, previsibilidade e impacto direto”.

A iniciativa traduz a “opção política clara de tornar a mobilidade mais acessível, equilibrada, socialmente responsável

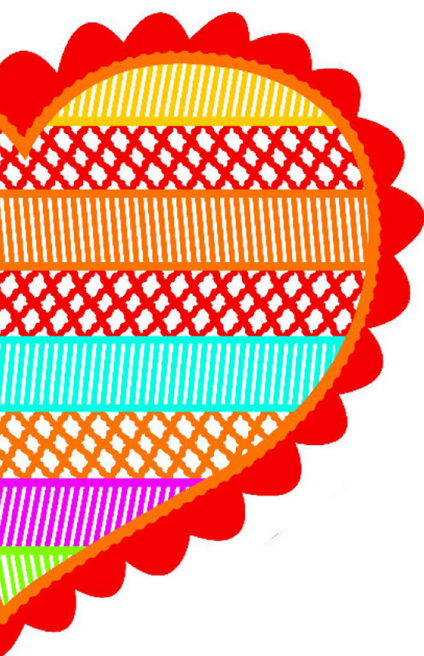
e atrativa”, baseada em medidas graduais, mas com efeitos imediatos e orientadas para um objetivo de médio prazo.

O Município pretende nesta fase incentivar “a diminuição da utilização do automóvel e promover uma cidade com melhor qualidade de vida”. Nesse sentido, vai reforçar os TUB com 38 novas viaturas elétricas em 2026, num processo de modernização da frota e de redução da pegada ambiental.

Para João Rodrigues, a estratégia seguida, em especial a diminuição do valor dos passes dos TUB, assenta na prudência financeira, na sustentabilidade do sistema e na qualidade e fiabilidade do serviço.

“Irresponsável seria querer fazer tudo [gratuidade] de uma só vez, sem assegurar o necessário financiamento e a capacidade operacional”, afirmou, criticando posições contrárias que, no seu entender, procuram transformar um compromisso gradual num foco de polémica política.





FEVEREIRO 2026

MÊS DO ROMANCE



atividades

20 | fev. | 21h

CONCERTO DA ESCOLA DE MÚSICA DE PRADO

Local: Auditório da Junta de Freguesia da Vila de Prado

Org.: Escola de Música da Vila de Prado

21 | fev. | 21h

CONCERTO DE GALA NAMORAR PORTUGAL

Local: Adega Cultural, Vila Verde

Org.: Academia de Música de Vila Verde

22 | fev. | 8h30

TRILHO DO VALE SUSPENSO DO RIO VADE

Concentração: Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Org.: Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

22 | fev. | 17h

SCHOOL IN LOVE

Local: Escola Secundária de Vila Verde

Org.: Escola Secundária de Vila Verde

26 e 27 | fev.

ENCONTRO NACIONAL DE WEDDING PLANNERS 26 "ALTA PERFORMANCE NO SETOR DO TURISMO DE CASAMENTO"

Local: Quinta da Resela, Vila Verde

Promotor: Paula Carvalho Eventos

28 | fev. | 21h

SARAU CULTURAL DE POESIA E DANÇA

Local: Centro de Artes e Cultura, Vila Verde

Org.: AMUTER

1 | mar. | 9h30

CAMINHADA "PASSOS DE AMOR"

Promotor: SANUS 06

Colab.: Unidade Cultura e Turismo

vila verde onde o amor acontece

www.cm-vilaverde.pt | facebook.com/namorarportugal

Promotores



Apoio



Parceria



Fotógrafo oficial:



MOBILIDADE DE BRAGA VAI TER “ALTERNATIVAS REAIS E SOLUÇÕES ESTRUTURAIS”

TEXTO: **Fernando Rui**

A mobilidade urbana entrou numa nova fase estratégica em Braga, com o Município a assumir a necessidade de “alternativas reais e soluções estruturais” para responder aos estrangulamentos históricos da cidade.

O objetivo passa por libertar o centro urbano, melhorar a segurança e simplificar a vida quotidiana dos cidadãos. Neste contexto, foi reforçado o diálogo com o Governo, designadamente com o ministro das Infraestruturas e da Habitação, Miguel Pinto Luz, que mostrou “total abertura”, segundo o autarca bracarense João Rodrigues.

Ficou decidido um investimento prioritário na Circular Rodoviária Externa de Braga, a formalizar em protocolo nas próximas semanas, enquadrando as condições e o calendário de execução. O projeto tem um investimento estimado de 80 milhões de euros por parte do Estado. Vai permitir uma melhor articulação com o futuro nó ferroviário de alta veloci-

dade e “uma integração mais eficiente e inteligente” da rede viária intermunicipal e regional.

“O nosso objetivo é avançar com a máxima rapidez, rigor, organização e ação no terreno”, acrescentou João Rodrigues, em comunicado. Paralelamente, o Município pretende “reformular e reforçar” a estratégia do BRT (Bus Rapid Transit), antes previsto desde a estação ferroviária até à Universidade do Minho e ao hospital. A prioridade vira-se para as ligações estruturantes fora do centro da cidade, em especial a ligação à futura rede de alta velocidade e ao concelho de Guimarães.

“Isso permite alinharmos o sistema de transporte público de elevada capacidade com os novos eixos de mobilidade e as necessidades futuras do concelho e da região; o problema está no centro da cidade, mas a solução está claramente fora”, realçou João Rodrigues. Para o edil, tal como há sete décadas houve um salto qualitativo com a construção da Rodovia de Braga, o próximo ciclo de desenvolvimento e planeamento urbano vai ser marcado pela ambição, pela integração de soluções e pela capacidade de concretização.



CHAVED'OURO CAFFÈ



MOMENTOS QUE FICAM!

O CHAVE'OURO, é mais do que um simples café em Braga, é um local repleto de história e significado, fundado em 1961. Desde 1995, sob a direção de António Veloso, o espaço ganhou um toque único, tornando-se um ponto de encontro emblemático. Frequentado por pessoas de todas as idades, profissões e origens sociais, o CHAVED'OURO, é o lugar onde artistas, políticos, estudantes e famílias se cruzam, criando uma atmosfera vibrante e acolhedora.

Ao longo dos anos, o café destacou-se não só pela sua localização privilegiada, mas também pela qualidade do serviço de restauração que oferece. Desde a manhã até a noite, é o refúgio perfeito para quem busca um lanche rápido, mas cheio de sabor. O menu é recheado de delícias, com destaque para os famosos pregos em pão, hambúrgueres tradicionais feitos de forma artesanal com carnes de excelência, o irresistível cachorro especial e uma variedade de sandes. Para acompanhar, uma vasta seleção de cervejas de várias referências garante uma experiência completa.

Além da gastronomia, o CHAVED'OURO é um espaço onde o futebol ganha uma nova dimensão. Cada jogo é vivido com uma paixão contagiante, como se o café fosse um estádio, com todos os frequentadores a vibrar a cada lance. O ambiente descontraído e a atmosfera calorosa tornam este lugar verdadeiramente único, criando memórias e laços entre os seus habituais clientes.



Rua da Restauração, 147
Braga
253 264 227
(CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL)

Horário:
Todos os dias: 08:00 - 02:00
Encerra ao Domingo



CHAVEDOURO1961

SOCORRO ANIMAL É “EXEMPLO DE DECISÃO POLÍTICA COM RESULTADOS”

TEXTO: Fernando Rui

Em Braga, o socorro animal deixou de ser uma resposta ocasional para se afirmar como um serviço público estruturado, permanente e integrado.

Em 2025, a viatura de socorro animal do Batalhão de Bombeiros Sapadores de Braga resgatou 548 animais, confirmando o papel central deste meio especializado na política municipal de bem-estar animal.

Entre 2020 e 2025, foram resgatados 1970 animais através desta viatura, que opera 24 horas por dia e atua de forma exclusiva na proteção e socorro animal no concelho. As intervenções abrangem situações de animais feridos ou doentes na via pública, sendo realizadas em estreita articulação com a AGERE/CRO, a médica veterinária municipal e os hospitais veterinários.

O vice-presidente do Município de Braga, Altino Bessa, destacou em comunicado a complexidade técnica destas operações, mas também o seu impacto humano e comunitário.

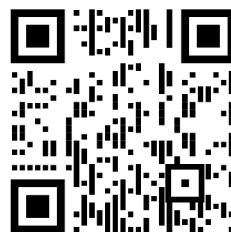
Para o autarca, a intervenção dos Bombeiros Sapadores tem sido “absolutamente determinante” para o sucesso da estratégia local de bem-estar animal. A autarquia investiu mais de dois milhões de euros em recursos humanos e materiais em cinco anos, reforçando a capacidade operacional do Batalhão.

Altino Bessa sublinhou que o concelho tem seguido políticas públicas assentes na prevenção, capacitação operacional e responsabilidade ética. A viatura de socorro animal é, por isso, “um exemplo concreto de como as decisões políticas locais podem produzir resultados tangíveis”, contribuindo para a segurança, a saúde pública e a coesão comunitária. O respeito pela vida animal insere-se na visão moderna de governação urbana e de bem-estar coletivo, frisou.



Agora o bilhete fica sempre à mão

Descarregue a nossa app para
aceder à **Bilhética Digital** e
viaje com mais facilidade



descarregue
aqui a app!

“REFERÊNCIA NA EDUCAÇÃO AMBIENTAL” CELEBRA 22 ANOS COM A COMUNIDADE

TEXTO: Fernando Rui

Os números são claros. Em 2025, a Quinta Pedagógica de Braga superou os 72 mil visitantes (eram 63 mil em 2024 e 20 mil em 2013), cresceu 20% nas atividades com escolas e mantendo elevada satisfação e, ainda, ultrapassou os 2500 utentes no seu Centro de Educação Ambiental.

O 22.º aniversário desta Quinta Pedagógica foi assinado há dias com pompa e circunstância, na presença do vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, da vereadora da Educação, Hortense Santos, da responsável da Quinta, Natália Costa, de membros da Academia Sénior e de muitas crianças, entre outros. Os parabéns foram cantados num momento simbólico que refletiu a partilha, a proximidade e o espírito multigeracional deste equipamento municipal.

Para Altino Bessa, trata-se de “um espaço de referência na educação ambiental” do concelho e da região Norte, que se reafirma na valorização das vivências rurais e na promoção de práticas sustentáveis junto da comunidade.

A sua “relevância crescente” no contexto urbano bracarense revela a qualidade da oferta educativa e lúdica, bem como a capacidade de atrair públicos diversos, acrescentou. O vereador realçou em especial o envolvimento das escolas neste “espaço complementar ao ensino formal”, valorizando assim as aprendizagens em contacto direto com a natureza.

“Estes 22 anos reforçam o compromisso do Município com a educação ambiental, a sustentabilidade e as experiências intergeracionais, colocando o conhecimento, a cidadania e o ambiente ao serviço da comunidade”, salientou Altino Bessa.

“Relembro que, quando a nossa equipa chegou em 2013, esta quinta pedagógica estava algo estagnada no seu propósito e percebemos que era possível fazer mais e melhor; com a nova dinâmica que trouxemos, fomos subindo consistentemente nas entradas, nas atividades e nos projetos, salvo nos anos da pandemia, e com o objetivo em mente dos 50 mil visitantes por ano, o que conseguimos em 2023, no ano seguinte passámos a barreira dos 60 mil e em 2025 foram mais de 72 mil”, rematou, com orgulho.



Punta Cana

REPÚBLICA DOMINICANA

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

FESTIVAL DE ÓRGÃO QUER SURPREENDER CIDADÃOS ATENTOS À CULTURA

TEXTO: Fernando Rui

O 12º Festival Internacional de Órgão de Braga (FIOB) vai decorrer de 7 de fevereiro a 4 de dezembro, com 35 recitais, concertos comentados e momentos que cruzam com a literatura, a pintura, a arquitetura e a história da arte.

Além de transversal, esta edição é aberta a diferentes públicos e descentralizada, estendendo-se até a espaços do concelho de Vila Verde. O objetivo é reforçar a dimensão contemporânea e multidisciplinar do órgão enquanto património e instrumento vivo.

Esta programação cultural alargada afirma-se cada vez mais “da cidade para a cidade e com a cidade”, disse o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, na apresentação do festival na Igreja de Santa Cruz.

O momento contou ainda com a vereadora da Cultura, Catarina Miranda, o arcebispo D. José Cordeiro e outras figuras, sublinhando a relevância institucional, cultural e simbólica desta iniciativa para a região.

A parceria com a Arquidiocese, o Cabido da Sé e as Irmandades da Misericórdia e da Santa Cruz tem sido, aliás, fulcral para consolidar este festival ao longo do ano e nas suas várias edições, ligando a música, o território e a comunidade. O FIOB tem vindo assim a assumir-se “como um espaço de convergência, de diálogo e de aproximação” dos cidadãos ao património organístico.

João Rodrigues salientou igualmente que a cidade tem vindo a crescer e a tornar-se cada vez mais exigente em termos culturais, o que considera positivo, destacando que as pessoas estão atentas e preocupadas com a qualidade das múltiplas formas de expressão e de produção artística.





Agere ao serviço dos Bracarenses

A nossa Missão é prestar um serviço de excelência aos munícipes de Braga, garantindo a qualidade da água, o tratamento das águas residuais, a recolha eficaz de resíduos urbanos, a limpeza do município e a felicidade dos animais que acolhemos, consolidada no rigor e na eficiência, alicerçada na sustentabilidade ambiental, económica e social.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO



Captação, tratamento e adução de água e sua distribuição para consumo



Drenagem, recolha e tratamento de águas residuais



Recolha e depósito de resíduos sólidos



Limpeza e higiene urbana



Captura, recolha e restituição, para a adoção, de animais



Farmácia

Lamações

Grupo Pharmco

Cuidamos de si com
proximidade e
confiança!



Av. Dr. António Palha 23,
4715-213 Braga



Segunda a Sexta-Feira- 8h30 às 22h
Sábado - 8h30 às 20h
Domingo - 9h às 19h



Vergadela®



Rua de Pousada 32, 4715-381, Tenões, Braga



PEÇAS ÚNICAS QUE REINVENTAM ESPAÇOS

A Vergadela Interiores destaca-se pela criação de ambientes únicos, onde design, arte e conforto se unem para dar alma aos espaços. Para além do desenvolvimento de projetos de design de interiores, a marca apresenta uma cuidada seleção de peças de decoração pensadas para conferir personalidade e carácter a qualquer ambiente.

A arte e os sentidos ocupam um lugar central na identidade da Vergadela. Quadros, peças distintas de decoração e esculturas convivem com velas, difusores e perfumes de ambiente — incluindo fragrâncias sofisticadas das marcas Max Benjamin e Jambo Collections — acrescentando textura, aroma e emoção, e tornando cada espaço mais acolhedor e envolvente.

Entre as marcas parceiras destacam-se a Gardeco, Umos Design, a escultora Aurora Rodrigues, Aldeco, Giobagnara e Casamance, que trazem peças de decoração distintas, esculturas, tecidos e papéis de parede capazes de conferir carácter, sofisticação e elegância aos ambientes.

Na Vergadela, cada peça é pensada como um elemento transformador do espaço. Mergulhe no universo da Vergadela Interiores e descubra uma infinidade de soluções para criar ambientes únicos, envolventes e repletos de identidade.



Concerto marca a afirmação simbólica do músico bracarense na capital do país

DANIEL PEREIRA CRISTO SOBE AO PALCO DO CAPITÓLIO PARA APRESENTAR O ÁLBUM *MALVA GLOBO*

Texto: Marta Amaral Caldeira Foto: Gonçalo Delgado

O músico bracarense Daniel Pereira Cristo apresenta no próximo 21 de fevereiro, às 16h00, no Capitólio, o concerto de lançamento de *Malva Globo*, o seu novo álbum. A atuação assinala a chegada do projeto ao coração de Lisboa e consolida um percurso artístico que cruza, com identidade própria, a música de raiz portuguesa e a criação contemporânea, num concerto que marca uma afirmação simbólica na capital e um momento-chave na sua trajetória artística.

Conhecido pela forma singular como reinventa os cordofones portugueses, Daniel Pereira Cristo propõe, neste espetáculo, uma viagem sonora onde a música de raiz dialoga com a contemporaneidade. *Malva Globo* nasce desse cruzamento audaz: tradição e modernidade entrelaçam-se num discurso musical livre, atual e profundamente identitário, provando que instrumentos como o cavaquinho ou a viola braguesa continuam a ter voz — e futuro — na cena musical independente.

Antes mesmo da estreia oficial do disco, *Malva Globo* começou a ganhar visibilidade crítica em 2025 através da *Revista SIM*, que foi um dos primeiros órgãos de comunicação social a anunciar o novo trabalho do artista, noticiando, inclusive, a forte receção do álbum em palco, com o Theatro Circo de Braga esgotado em setembro de 2025 para um concerto descrito como “memorável”.

Sublinhando a dimensão artística e cultural de um disco que se afirma também como missão de valorização dos instrumentos e repertórios de raiz e conhecido pela forma singular como reinventa os cordofones portugueses, o artista bracarense, Daniel Pereira Cristo, propõe neste novo espetáculo, agora na capital do país, uma viagem sonora onde tradição e modernidade dialogam sem concessões. *Malva Globo* nasce desse cruzamento audaz, mostrando que instrumentos como o cavaquinho ou a viola braguesa mantêm um lugar central na vanguarda da música independente portuguesa, capazes de falar ao presente sem perder profundidade histórica.

Músico faz-se acompanhar no palco por ensemble de excelência

No Capitólio, o músico faz-se acompanhar por um ensemble de excelência: Tiago Simões (piano), João Dantas Ferreira (acordeão) e Carolina Gomes (percussão). O concerto contará ainda com dois convidados especiais, que reforçam a dimensão de celebração do momento: a guitarra de Pedro Jóia e a voz de Ana Laíns.

Mais do que um simples concerto de apresentação, esta atuação assume-se como um encontro entre gerações, linguagens e geografias musicais. Integrado na programação da Semana do Som (Week of Sound), em parceria com a Associação Ouvir, o espetáculo reforça a dimensão colaborativa e internacional do projeto. *Malva Globo* chega, assim, a Lisboa como um convite à escuta atenta e à celebração de uma identidade musical viva e em permanente transformação.



Braval

ecoparque

nº verde

800 220 639

CHAMADA GRÁTIS

óleo +

DEPOSITAR APENAS
ÓLEOS ALIMENTARES USADOS



deposite garrafas e garrafões
bem rolhados



não verta óleo



Não deposite
óleo de automóveis



não verta óleo

Depositar óleos e gorduras
alimentares de origem vegetal.

Não deixe o óleo ficar muito
escuro.

Não lave o contentor nem
adicione água ou outro produto.

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

Não utilizar recipientes em vidro
ou outro material quebradiço.



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

FITUR AFIRMA A “PROJEÇÃO INTERNACIONAL” DA CIDADE

TEXTO: Fernando Rui

Braga voltou a dar cartas extramuros ao marcar presença na 46.ª edição da FITUR - Feira Internacional de Turismo de Madrid (Espanha), considerada uma plataforma estratégica global de excelência neste setor.

A feira apresentou destinos, operadores, entidades públicas e profissionais, sendo um espaço privilegiado de promoção, contacto e antecipação de tendências. Nos primeiros dias do certame, o Município de Braga explicou em comunicado que encetou uma agenda intensa de reuniões em formato business-to-business, envolvendo técnicos municipais e parceiros locais, com o objetivo de divulgar a intensa e distintiva oferta turística do concelho e reforçar o seu posicionamento nas rotas internacionais.

A importância desta promoção integrada e da afirmação consistente da marca Braga foi sublinhada aquando da visita do

ministro da Economia e da Coesão Territorial, Manuel Castro Almeida, o secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado, o presidente do Turismo de Portugal, Carlos Abade, e Lídia Monteiro, vogal do conselho diretivo do Turismo de Portugal.

Paralelamente, a dimensão business-to-consumer da FITUR permitiu um contacto direto com o público, despertando o interesse de potenciais visitantes para o património histórico, cultural e para a intensa diversidade de eventos e experiências que Braga apresenta ao longo do ano. Neste contexto, o Museu dos Biscainhos desenvolveu uma ação promocional para reforçar o papel dos equipamentos culturais da cidade como elementos exemplares da oferta turística.

No seu conjunto, o Município realçou que esta participação na FITUR 2026 traduziu-se num reforço claro da projeção internacional de Braga, abrindo oportunidades para um crescimento turístico e económico sustentável, alinhado com a identidade do território.





of global excellence and local heart
excelência global, coração local

Cursos de INGLÊS e ALEMÃO durante o ano letivo

Cursos INTENSIVOS no verão

para todas as idades



Preparação para EXAMES DE CAMBRIDGE



**International
House
Braga**

MORADA

Rua dos Chãos,
nº168, 4700 Braga
Portugal

TELEFONES

(+351) 253 21 52 50
(+351) 253 27 42 79
(+351) 963 713 180

**HORÁRIO
SECRETARIA**

10h00 - 13h00
14h30 - 20h45

+ INFORMAÇÕES

www.ihbraga.com
info@ihbraga.com

SIGA-NOS

/ihbraga
 /ih_braga



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

ONDE O DESIGN GANHA VIDA

Há espaços que se visitam.

E há espaços que se sentem.

O nosso showroom renovado nasce da fusão entre matéria e emoção — onde a madeira natural revela a sua profundidade, os tecidos convidam ao toque e cada detalhe conta uma história de carácter e elegância.

Os tons terracota aquecem o olhar.

As texturas envolventes criam conforto.

As formas orgânicas dialogam com a arte e a luz.

Aqui, o design não é apenas estética — é experiência.

Entre sofás que abraçam, peças de autor que marcam presença e composições que equilibram sofisticação e autenticidade, criámos um espaço pensado para inspirar projetos, sonhos e novas formas de viver.

Mais do que um showroom, é um convite.

Um convite a entrar.

A explorar.

A imaginar a sua própria casa com outra dimensão.

Venha descobrir o nosso novo espaço.

Venha sentir o design de perto.

ONDE O DESIGN SE SENTE

Mais do que uma renovação, este é um novo capítulo.

O nosso showroom renasce com uma linguagem mais envolvente, mais sensorial, mais sofisticada. Tons quentes abraçam o espaço, a madeira revela a sua profundidade natural e os tecidos convidam ao toque. Cada composição foi pensada para criar atmosfera, equilíbrio e carácter.

Aqui, o design não é apenas visual — é experiência.

É conforto com identidade.

É elegância com personalidade.

Uma Experiência que Inspira

os sofás que acolhem às peças de autor que assumem protagonismo, cada detalhe foi cuidadosamente escolhido para despertar novas possibilidades de habitar.

Os padrões ganham expressão.

A arte introduz profundidade.

A matéria revela autenticidade.

Mais do que um showroom, criámos um espaço onde ideias ganham forma e cada visita se transforma numa descoberta.

Convidamo-lo a entrar, a explorar e a imaginar.

ONDE O DETALHE GANHA PROTAGONISMO

Cada ambiente revela uma narrativa própria, onde forma, textura e arte se encontram em perfeita harmonia.

As poltronas de silhueta envolvente criam um cenário de equilíbrio e carácter. A composição simétrica reforça a sensação de ordem, enquanto a fotografia de grande escala introduz presença e intensidade.

A mesa de madeira nobre assume-se como ponto central de convivência. O desenho orgânico suaviza as linhas, as texturas acrescentam conforto e a luz revela a riqueza dos materiais.

Aqui, cada peça não ocupa apenas espaço — define-o.

Cada detalhe não é apenas decorativo — é intencional.





PERSONALIZAMOS ESPAÇOS, CRIAMOS EMOÇÕES.



Adorno Perfeito

Rua Santo Adrião, N.º 104
4715-048 Braga
adornoperfeito@gmail.com
913 163 432



ÀS PORTAS DO GERÊS

Há cerca de sete anos, o casal Bárbara Weise e Hélder Antunes, transformaram um antigo café num dos restaurantes mais procurados por turistas nacionais e estrangeiros, e para toda uma região que aprecia a boa comida tradicional portuguesa, situado num dos cenários mais belos do Minho, muito perto do Gerês.

Apoiados por uma excelente equipa, liderada pelo chef Antunes — que conta com mais de 15 anos de experiência gastronómica adquirida em vários países —, fizeram do Restaurante Cávado uma paragem obrigatória para quem aprecia boa comida e qualidade.

A ementa assenta em produtos sempre frescos e de elevada qualidade, destacando-se pratos como os Medalhões de Vitela, Posta de Vitela com castanhas, a Vitela assada, além do Bacalhau com broa, o Bacalhau na Caçarola, entre muitas outras especialidades. O restaurante dispõe ainda de opções vegetarianas.

Com uma garrafeira variada, pensada para todos os gostos, e sobremesas verdadeiramente irresistíveis, cada visita torna-se uma experiência memorável.



Av. das Pontes, 162, Terras de Bouro 4845-024
925 777 467

SIGA-NOS



Horário:

Inverno: encerra aos domingos à noite e às segundas-feiras
Verão: aberto todos os dias

João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga, reforça compromisso com valorização do Bom Jesus do Monte

“BOM JESUS DO MONTE EXIGE RIGOR E RESPONSABILIDADE”

TEXTO: Marta Amaral Caldeira



Bom Jesus do Monte é um símbolo maior de Braga. A classificação UNESCO reforça o reconhecimento do seu valor, mas aumenta também a responsabilidade: planejar bem, intervir com critério e garantir continuidade.”

Foi desta forma que João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga, sublinhou a importância estratégica do Bom Jesus do Monte durante a apresentação pública do projeto “Bom Jesus: Requalificar III”, realizada no Santuário do Bom Jesus do Monte.

A sessão contou com a presença do Presidente da Confraria do Bom Jesus do Monte, Cónego Mário Martins, do Presidente da CCDR-N, do Arcebispo Metropolitano de Braga, D. José Cordeiro, e do Secretário de Estado da Cultura, entre outras entidades institucionais.

“Em património, o que funciona é o trabalho continuado. Não há resultados duradouros sem método, rigor técnico e visão de longo prazo.”

Durante a intervenção, o autarca destacou o valor patrimonial, cultural e turístico do Bom Jesus do Monte, lembrando que a classificação como Património Mundial da UNESCO implica uma

responsabilidade constante de preservação e qualificação.

João Rodrigues salientou ainda o papel da cooperação entre a Confraria e as instituições públicas, reconhecendo a relevância da mobilização de recursos e parcerias para garantir intervenções sustentadas.

“Quando os fundos são usados com critério e projetos bem desenhados, produzem resultados duradouros: melhor património, melhor acolhimento e maior sustentabilidade.”

O presidente da Câmara referiu igualmente a importância do financiamento europeu, nomeadamente através do programa NORTE 2030 e do apoio da CCDR-N, defendendo que estes instrumentos são determinantes para a valorização sustentável do território.

“O Município de Braga acompanhará este percurso com total disponibilidade institucional. Preservar e valorizar o Bom Jesus do Monte é uma obrigação pública e um investimento na identidade e no futuro do território.”

A concluir, João Rodrigues reafirmou o compromisso do Município com a proteção e valorização daquele que considera um ativo estratégico para Braga e para a região.



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
COMPRA
AQUI



RESTAURANTE

FORUM

— migaitas —

UMA MARCA DA CIDADE DE BRAGA



GASTRONOMIA TRADICIONAL SERVIDA À MESA COM INOVAÇÃO

Cassiano Neves é o chefe do Restaurante Forum, localizado no espaço Forum Braga. Entre as principais iguarias gastronómicas que são levadas à mesa, destaque para o Bife à Wellington, Bifinhos à Velhota, Risoto de Camarão, Cataplana, várias variedades de pratos de assados e pratos à base de bacalhau.

“Temos um prato de bacalhau vencedor do prémio Guia Michelin, que nos foi atribuído sem estarmos a contar, pelo que foi uma enorme surpresa”, frisou o chef. Desvendando um pouco a iguaria premiada, mas sem descortinar o ingrediente secreto, o chef Cassiano Neves explicou que se trata de uma receita confeccionada “com um bacalhau salgado que vai ao forno, sendo depois triturado. A receita leva cebola, água, azeite, farinha, leite e ainda tomate para dar cor, sendo misturados ao bacalhau”.

Os artistas que atuam no Forum Braga, bem como profissionais e agentes do mundo do futebol, entre muitos outros, são visita assídua do espaço de restauração bracarense, sendo, atualmente, um dos restaurantes mais visitados da cidade e tem lista de espera.

O chef Cassiano Neves, que tem o costume de ir às salas do restaurante falar com os clientes para os escutar sobre as degusta-

ções gastronómicas que fizeram, chegou há cinco anos ao Restaurante Forum, auxiliando o outro chef da casa – João Bernardo e a proprietária do espaço, Belkis Pereira. Os elogios são uma constante. “Em cinco anos, nunca ouvi uma crítica. Julgo que é um bom sinal”.

“Temos, de facto, muitos clientes. Estamos sempre cheio e existe lista de espera. Isto significa que estamos a realizar um bom trabalho, sem dúvida”, referiu o chef, que é um dos primeiros a chegar ao trabalho todos os dias. Cassiano Neves confessa que a sua mente está sempre a pensar na próxima iguaria que vai criar ou inovar. “Todos os pratos que aqui servimos, seja como refeição principal ou como sobremesa, nunca são pensados no dia anterior, mas sempre no dia e quando chego à cozinha”.

Em termos de sobremesas, as iguarias propostas no Restaurante Forum fazem ‘as delícias’ dos comensais. A Pavlova e o Pudim Abade de Priscos são dois dos ex-libris levados à mesa. “Da nossa carta de sobremesas consta, também, o Folhado de Maça com vinho do Porto e as famosas Rabanadas – que a casa serve todo o ano e cuja confeção usa o pão brioche como ingrediente especial.



A carreira de chef de cozinha é, hoje, uma das mais apetecíveis para os jovens que têm gosto pela área da gastronomia. Para eles, o chef Cassiano Neves deixa uma mensagem: “que se dediquem à cozinha com paixão. A cozinha é, muitas vezes, uma terapia, mas é importante evoluir no dia a dia, mas que, acima de tudo, não esqueçam a tradição e a nossa gastronomia mais tradicional. Inovar, sim, mas sem esquecer as nossas raízes e isso é algo em que eu e outros chefs temos pensado e projetado para o futuro. É importante a inovação, mas mais importante é que os jovens chefs inovem com base na tradição”.

BELKIS PEREIRA É O ROSTO DO ESPAÇO

Belkis Pereira é a proprietária do Restaurante Forum e o seu rosto. Tanto está a apoiar os seus chefs na cozinha, como está nas salas do espaço a servir os clientes. O projeto de restauração foi implementado em 2018, depois das obras de reabilitação do Parque de Exposições de Braga – que, na atualidade, se denomina Forum Braga.

Em entrevista à Revista SIM, a empresária, que durante muitos anos foi também responsável pela gestão do antigo restaurante ‘Expositor’, confessa o impacto negativo no negócio devido à pandemia de Covid-19. “Estivemos encerrados mais de um ano e meio e foi tremendo, mas agora a nossa casa está a funcionar muito bem e estou muito satisfeita com o trabalho que a nossa equipa está a desenvolver”.

Belkis Pereira garante que “o trabalho em equipa” é, sem dúvida, o segredo da gestão do Restaurante Forum, garantindo que o próprio “espírito de colaboração” existente entre os dois chefs da casa – Cassiano Neves e João Bernardo – é algo que considera verdadeiramente “extraordinário”, enaltecendo a colaboração entre ambos.

A empresária revela a sua felicidade pelo trabalho que está, neste momento, a ser desenvolvido no Restaurante Forum, sobretudo porque sente a satisfação dos clientes com a visita ao seu espaço.

“É, de facto, um grande orgulho e isso faz-me ver que estamos no caminho certo em termos da oferta que disponibilizamos aos nossos clientes”. “O mundo da restauração é a minha paixão e é o que me motiva todos os dias”.

ÁREA DA RESTAURAÇÃO PRECISA MÃO DE OBRA COM URGÊNCIA

A proprietária do Restaurante Forum, Belkis Pereira, deixa, todavia, um alerta: “a área da restauração necessita urgentemente de mão de obra”. “Há muita oferta de trabalho na restauração, mas não há pessoas que queiram trabalhar, nem sequer imigrantes”.

A empresária garante que o problema nem sequer é de foro financeiro, uma vez que considera que, neste momento, quem trabalha na área da restauração é muito bem pago.

“Precisamos mesmo de encontrar formas de atrair mais profissionais para esta área e é importante que as escolas também pensem nestas questões”, adverte a responsável, alertando as entidades de ensino e instituições públicas para esta questão que necessita ser respondida rapidamente.





ARTE FLORAL & DESIGN

Fundada em 2017, a marca Tharcyla Moraes nasceu da paixão pela arte floral e pela criação de ambientes únicos e memoráveis. Desde então, tem vindo a afirmar-se pela constante inovação numa área cada vez mais exigente e procurada, elevando cada projeto a um nível de excelência e distinção.

Ao longo do seu percurso, abraçou diversos desafios artísticos, desde a decoração de casamentos e batizados a eventos corporativos, aniversários, inaugurações de espaços e projetos temáticos. Paralelamente, desenvolve trabalhos de reestruturação, pintura e artes plásticas, garantindo sempre que cada criação seja exclusiva, personalizada e pensada ao detalhe.

Especializada em Floral Wedding Design, decoração temática, pinturas e artes plásticas, Tharcyla Moraes destaca-se pelo rigor, sensibilidade estética e dedicação colocada em cada projeto — onde o amor pela arte se reflete em cada pormenor.

Localizada em Braga, no Largo Monte de Arcos, a marca convida todos a conhecer o seu espaço e a descobrir um serviço de excelência, onde cada cliente é acompanhado de forma próxima e personalizada.



Visite-nos e torne-se cliente para a vida.



Boutique
Tharcyla Moraes

Onde a arte floresce...



@tharcyla.moraes

SIGA-NOS



BRAGA: RESPOSTAS QUE DEVOLVEM DIGNIDADE

“Sem Abrigo”: Pode acontecer a qualquer um de nós.

Imagine perder tudo: o emprego, o apoio da família, a saúde. Agora imagine perder também o seu endereço, o lugar onde toma banho e guarda as suas fotografias. A situação de sem-abrigo começa assim, não como uma escolha, mas como uma queda que nenhuma rede conseguiu amortecer.

Falar de pessoas em situação de sem-abrigo é falar de vulnerabilidade social, não de identidade. Não é um traço de carácter mas uma condição frequentemente transitória, marcada pela ausência de habitação estável, resultante da conjugação de fatores como desemprego, precariedade, ruturas familiares, doença ou falta de respostas habitacionais acessíveis. É uma condição que pode atingir qualquer pessoa, quando as suas redes de proteção falham.

Esta perspetiva é a pedra basilar para combater o estigma. Em Braga, esse trabalho é desenvolvido diariamente pela Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Braga, através da sua Área de Emergência Social, que acompanha atualmente **240 beneficiários**. Por trás deste número, há histórias de perda e de reconstrução.

Para Catarina Santos, Diretora Técnica da Intervenção “O maior mito é acreditar que as pessoas estão nesta situação por preguiça, falhas pessoais ou porque não

querem mudar”, e acrescenta: “É uma narrativa confortável para a sociedade, que assim coloca a responsabilidade exclusivamente sobre o indivíduo, em vez de assumir as falhas do sistema.” Esta perceção errónea não só estigmatiza, como condiciona toda a intervenção, podendo gerar um ciclo de desesperança. O caminho para a inclusão começa precisamente no oposto: em perguntarmo-nos “**Onde falhou a sociedade com esta pessoa?**”, em vez de insistirmos apenas em “**Onde falhou esta pessoa?**”.

Uma resposta integrada na cidade

A intervenção da Cruz Vermelha constrói-se através de uma rede articulada de respostas, que vai do primeiro contacto na rua até à chave de um apartamento. Uma **Equipa de Rua (ER)** estabelece o primeiro elo de confiança no espaço público, assegurando apoio imediato e escuta. O trabalho é continuado pela **Equipa de Intervenção Social Direta (EISD)**, que promove competências e autonomia. Para quem precisa de um porto seguro, o **Centro de Alojamento Temporário (CAT)** e o **Centro de Acolhimento de Emergência Social (CAES)** oferecem acolhimento, camas e apoio psicossocial. A **Cantina Social** combate a insegurança alimentar e é, ela própria, um espaço vital de acolhimento e relação humana. Um ponto alto deste percurso é o modelo **Housing First** e **Apartamentos Partilhados**, que coloca a casa no centro de tudo.



Eva Pereira





Catarina Santos

Dignidade nos gestos (quase) invisíveis

Para além do alojamento, a Cruz Vermelha disponibiliza serviços básicos essenciais, frequentemente invisíveis, mas determinantes para a dignidade. **Ter onde tomar banho, lavar a roupa ou guardar os seus únicos pertences em segurança não é um pormenor: é uma condição básica de cidadania. O acesso a balneários, lavandaria e cacifos individuais preserva a identidade e a autoestima, criando as condições mínimas para olhar para o futuro.**

Housing First: quando a casa vem primeiro

Este modelo parte de um princípio humano: **sem casa, não há inclusão possível.**

Ter uma chave, um endereço e um espaço próprio representa muito mais do que um teto: é a base para reorganizar a vida, recuperar a privacidade e voltar a projetar o futuro.

Um dos pilares mais transformadores da intervenção é o modelo **Housing First**, que garante o acesso imediato a habitação digna, T0 ou T1, integrada na comunidade, com acompanhamento técnico



contínuo, colocando a estabilidade habitacional no centro do processo de recuperação pessoal e social.

A expansão desta resposta esbarra na falta de habitação, pelo que a **Cruz Vermelha apela ao envolvimento da comunidade, Empresas, mecenas e entidades que possam ceder ou apoiar a aquisição de casas.** Cada casa disponível é uma oportunidade concreta de recomeço.

Dependências: compreender para intervir

Contrariamente ao senso comum, as dependências raramente são a causa inicial da situação de sem-abrigo. Muitas vezes surgem após a rutura habitacional, como resposta ao trauma e à exclusão. Compreender esta sequência é essencial para construir respostas eficazes e humanas.

Um compromisso coletivo com a dignidade incondicional

A intervenção em Braga demonstra que o combate à situação de sem-abrigo exige mais do que emergência: exige soluções estruturais que restaurem a dignidade. *“Qualquer sociedade que normalize pessoas a viver na rua está a assumir*

que a dignidade humana é condicional, deixando, a certa altura, de ser segura para todos”, conclui Catarina Santos.

A mudança social começa em cada um de nós. A próxima vez que vir uma pessoa em situação de sem-abrigo, lembre-se: não é um “sem-abrigo”, é uma pessoa a passar por essa situação. Em Braga, quando a comunidade compreende e se mobiliza, o sem-abrigo deixa de ser um destino e passa a ser uma realidade possível de transformar. A transformação começa quando trocamos o preconceito por um olhar de compreensão ou até um *“Olá, bom dia.”*

DE BOMBEIRO SAPADOR À CULPA

O Miguel chefiava uma equipa de bombeiros. Uma decisão sua durante um incêndio quase custou a vida à sua equipa, cercada pelo fogo foi resgatada por um helicóptero. O trauma arrasou-o. Perdeu a carreira e caiu no álcool, a única forma de silenciar a memória da culpa. A rua foi o fim desse desvio. Encontrado pela EISD, iniciou um lento caminho no acolhimento. Hoje, num apartamento, lida com a culpa, mas de um novo lugar: *“Aqui não sou o homem que falhou. Sou o homem que se está a levantar.”*

A PROFESSORA E O REFÚGIO

A Sofia licenciada com mestrado em Português, Latim e Grego, chegou a lecionar num dos liceus conhecido em Braga. A sua vida marcada por anos de violência doméstica, desfez-se. Passou por uma casa-abrigo e daqui para a rua. Foi a vida na rua que lhe provocou uma doença pulmonar grave, agravando a sua vulnerabilidade. Isolada e doente, foi a ER que a encontrou e construiu uma ponte de confiança. Encontra agora um porto seguro no CAT. O caminho é de recuperação física e de reconstrução interior. *“Agora, preciso de silêncio e de um lugar seguro para me voltar a encontrar.”*



O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, marcou presença no lançamento da obra *Do Sonho à Realidade* e falou da importância de fazer regressar a tradicional Feira do Livro à cidade

JORGE CRUZ REVISITA A HISTÓRIA DA FEIRA DO LIVRO DE BRAGA ATRAVÉS DO REGISTO DE MEMÓRIAS

Texto e fotos: **Marta Amaral Caldeira/Livraria Centésima Página**



O jornalista Jorge Cruz acaba de lançar *Do Sonho à Realidade*, uma obra que recupera a memória da Feira do Livro de Braga, evento cultural que marcou várias décadas da vida literária da cidade e que viria a ser extinto por decisão municipal. A Feira do Livro de Braga nasce da necessidade de preservar um património cultural que, nas palavras do autor, “agitou profunda e positivamente o carente quotidiano cultural que então se vivia na cidade”.

No prefácio, Jorge Cruz explica que a decisão de passar estas memórias ao papel amadureceu ao longo do tempo, impulsionada por vários estímulos, mas ganhou verdadeiro sentido quando foi tomada a decisão de extinguir a Feira do Livro. “Só a partir do momento, que considero extremamente infeliz, em que o presidente da Câmara de Braga resolveu acabar com o evento, é que tomei a decisão de fazer um esforço de memória para recordar e deixar documentados alguns dos riquíssimos episódios”.

O autor reconhece que o fim do evento Feira do Livro de Braga funcionou como um verdadeiro ponto de viragem: “Nessa altura entendi que seria útil para a comunidade ter à sua disposição uma publicação que fizesse a história, perfeitamente documentada, de muitos dos riquíssimos episódios das sucessivas edições da Feira do Livro”. Para Jorge Cruz, o registo desta me-

mória não se destina apenas aos que viveram o evento, mas também “aos vindouros”, enquanto testemunho de um acontecimento cultural ímpar.

“Seria uma pena perder-se o registo de certos episódios, alguns dos quais bastante interessantes”, escreve no prefácio, evocando a memória como uma forma de resistência ao esquecimento.

O livro resulta de um trabalho de reconstrução assente essencialmente na memória do autor, complementada por documentação fotográfica e gráfica. “Não possuo arquivos organizados sobre o evento, apenas alguns papéis”, refere, sublinhando, ainda assim, a importância de conservar esses fragmentos como parte de uma herança cultural coletiva.

Inspirando-se numa reflexão de José Saramago, Jorge Cruz assume a memória como uma forma de resistência ao esquecimento e ao desgaste do quotidiano. Daí que, ao longo das páginas da obra *Do Sonho à Realidade*, o autor revisita os primeiros passos da Feira do Livro de Braga, bem como o seu crescimento e a consolidação de um modelo inovador, particularmente no que respeita ao programa cultural. A título de exemplo, recorda encontros e conversas com figuras maiores da Literatura e da Cultura, como Jorge Amado ou Serge Reggiani, e faz o registo das muitas personalidades que passaram pelo certame até à sua retirada voluntária da organização, em 2009.



Evento afirmou a 'capital do Minho' como verdadeiro "catalisador cultural" a nível nacional e internacional

Para o autor, a Feira do Livro de Braga foi muito mais do que um espaço de comercialização. Tratava-se de um verdadeiro "catalisador cultural", com um programa inovador que "recusava ser apenas mais um espaço de venda de livros, assumindo desde o início a promoção e o intercâmbio cultural". Esse modelo viria, aliás, a influenciar outras iniciativas literárias a nível nacional.

Mais do que um espaço de venda de livros, a Feira do Livro de Braga afirmava-se, então, como um lugar de encontro, debate e formação cultural. Jorge Cruz destaca a importância do contacto direto entre leitores e livros, bem como o papel decisivo que o evento desempenhava junto das escolas e instituições de ensino. Tratava-se, como refere no prefácio, de um "importante ativo cultural do município bracarense", com reconhecimento muito para além do plano local.

O autor sublinha também que este seu livro de memórias não pretende ajustar contas com o passado nem assumir um tom de denúncia pessoal. "Não pretende fazer qualquer ajuste de contas, com a história ou com alguma pessoa em particular", esclarece, assumindo uma postura de testemunho e reflexão crítica sobre as opções culturais e políticas que moldaram o destino do evento.

Em termos de mensagem, *Do Sonho à Realidade* afirma-se como uma defesa da capacidade cultural da cidade, frisando que, de acordo com a sua experiência em termos de organização da antiga Feira do Livro de Braga, "ficou demonstrado que é possível fazer em Braga eventos de grande qualidade. Massa crítica existe, o que falta, muitas vezes, é apenas vontade política para criar as condições", afirma Jorge Cruz, em entrevista à *Revista SIM*.

Esta obra afirma-se, assim, como um contributo para a reflexão sobre políticas culturais, memória coletiva e valorização do património imaterial. Assumindo-se "jornalista", nunca como "escritor", Jorge Cruz não fecha a



Foto retirada do livro *Do Sonho à Realidade*

porta a novos projetos, mas admite que, para já, o livro *Do Sonho à Realidade* encerra um ciclo de memória e de homenagem a um dos momentos mais marcantes da vida cultural bracarense. Mas não só.

O autor assinala, ainda, que este livro de memórias da Feira do Livro de Braga poderá vir a ser um instrumento útil, inclusive, para futuros historiadores, investigadores ou simples amantes da literatura. A obra está à venda na Livraria Centésima Página, Livraria Minho, Livraria Bracara ou pode ser encomendada à CMinho Editora.

Obras publicadas por Jorge Cruz

- Fragmentos (2009, Calígrafo)
- Pequenas Memórias do Correio do Minho (2022, Editora CMinho)
- Do Sonho à Realidade (2025, Editora CMinho)

QUANDO DESLIGAR É UM DIREITO



urante muito tempo, o fim do dia de trabalho e os intervalos eram marcados por um gesto simples: desligar. Era o muro invisível que separava a produção da vida que nos pertence, uma linha que organizava o tempo e dava nome ao descanso. Hoje, esse muro desapareceu. O trabalho já não tem morada fixa. Cabe no bolso, vibra a qualquer hora, atravessa conversas e invade silêncios que antes eram só nossos. Perguntamo-nos: quando termina o trabalho, afinal? Como distinguir o que é nosso do que nos é imposto pelo ritmo constante das notificações e das reuniões virtuais?

Em Portugal, esta já não é apenas uma reflexão: é lei. Desde 1 de janeiro de 2022, com a entrada em vigor da Lei n.º 83/2021, o direito à desconexão lembra que o descanso não é uma concessão, mas uma condição essencial de quem trabalha. O artigo 199.º-A, n.º 1, do Código do Trabalho, consagra esse direito, estabelecendo que o empregador deve abster-se de contactar o trabalhador no seu período de descanso. A violação deste direito constitui contraordenação grave, reforçando que proteger o tempo de descanso não é apenas uma recomendação ética, mas uma obrigação legal. Não se trata apenas de não enviar mensagens, e-mails ou fazer telefonemas; trata-se de impedir que a esfera profissional invada a vida pessoal do trabalhador. Descansar não é luxo nem favor: é uma necessidade biológica e ética.

Esta norma surge como resposta à erosão das nossas fronteiras pessoais. Se é verdade que o teletrabalho não está na origem desta erosão, a liberdade

que trouxe abriu portas que antes estavam fechadas. Sem essas barreiras físicas, o trabalho tende a infiltrar-se como água: nos passeios, nas leituras e nos momentos que antes eram só nossos. O direito à desconexão revela-se o guardião do lado humano: garante o espaço para ser pai ou mãe, amigo ou companheiro. É o intervalo vital para respirar e existir sem a pressão da resposta imediata.

A lei admite exceções para situações de força maior, mas estas não devem servir de máscara para urgências recorrentes, nem para o envio de e-mails ou mensagens que atravessam o muro por mero hábito ou cultura da disponibilidade, desrespeitando intervalos e tempos de pausa.

A hiperconectividade não nos torna mais produtivos, torna-nos mais exaustos. Burnout, ansiedade crónica e exaustão emocional são as faturas silenciosas de um mundo em que desligar parece impossível.

Num mundo que nunca se cala, desligar tornou-se um gesto quase ousado. Portugal, ao reconhecer este direito, lembrou algo fundamental: o progresso não se mede pela velocidade das respostas digitais, mas pela qualidade da vida que sobra quando o trabalho termina. Sem silêncio, não há descanso, e sem descanso, não há criatividade nem produtividade sustentável. Aprender a deixar repousar o telefone e a proteger o tempo que nos pertence é a verdadeira revolução silenciosa do nosso século. A escolha de desligar é o primeiro passo para retomarmos a posse da nossa própria existência.



Eugénia Soares
ADVOGADA





**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





LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Delegação - Braga

O mês de janeiro foi marcado por momentos de grande solidariedade e espírito de equipa na Delegação de Braga da LPCC.

Demos início ao segundo grupo de voluntários hospitalares em Oncologia na ULS Braga, reforçando o nosso compromisso com o acompanhamento humano e próximo com os doentes e suas famílias no contexto hospitalar.

Promovemos, também, um jantar de confraternização que reuniu voluntários hospitalares e comunitários num ambiente de partilha, alegria e união, abrilhantado pela Rusga de S. Vicente- Grupo Etnográfico do Baixo Minho, que trouxe música e boa disposição à nossa noite.

Atualmente, estamos a organizar uma importante recolha de alimentos destinados à preparação de cabazes para doentes oncológicos em situação de maior carência, reforçando o nosso apoio social e a nossa missão de cuidar, além da doença.

A todos os voluntários, parceiros e comunidade, o nosso profundo agradecimento por fazerem parte desta causa e por continuarem a construir connosco um caminho de esperança.



CAMPANHA
**Angariação
de alimentos**
De 2 a 14 de fevereiro



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Delegação - Braga



Porque um pequeno gesto, pode
fazer uma grande diferença.

Alimentos Solicitados

- Arroz (carolino e agulha)
- Massas
- Feijão em lata
- Azeite virgem extra
- Bolachas marinheiras/maria/água e sal (pacotes individuais)
- Cereais Corn Flakes
- Atum ao natural
- Salmão/cavala/sardinha em lata
- Papas (Cerealac 0% açúcares ou Nestum zero)
- Grão de bico
- Leite magro
- Farinha de trigo/aveia
- Cevada
- Chá
- Água (33cl e 1L)
- Tortitas simples de milho/arroz (pacotes individuais)
- Muesli sem açúcar adicionado
- Tostas integrais
- Flocos de aveia



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
Delegação - Braga

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

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

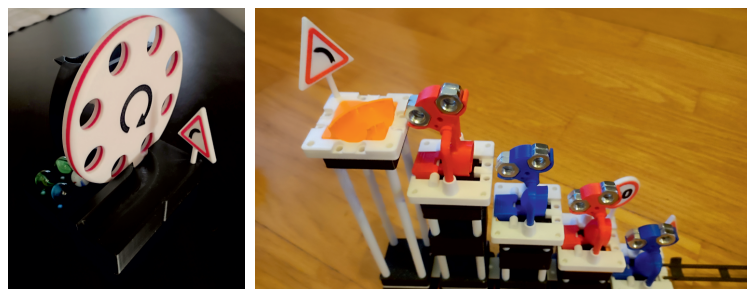
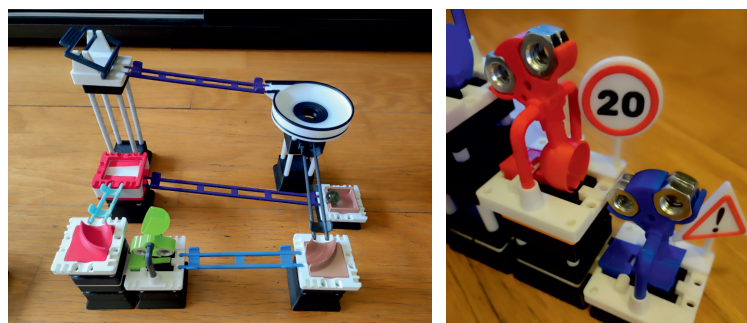
BRAVO TRAX®

pistas de berlines

usa a **tua**
criatividade

83%

das crianças já faz uso excessivo
de dispositivos digitais*



**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

Gala Namorar Portugal, com João Manzarra e Ana Bacalhau: o ponto alto da programação

MAIS DE 60 INICIATIVAS NO ‘MÊS DO ROMANCE’ FAZEM DE VILA VERDE A ‘CAPITAL DO AMOR’

Vila Verde vive a programação de ‘Fevereiro – Mês do Romance’. São mais de 60 iniciativas que ao longo de um mês marcam a dinamização do concelho em torno do Lenço de Namorados.

Com João Manzarra como apresentador e Ana Bacalhau na animação musical ao lado da orquestra Viv’Arte, a Gala Namorar Portugal é sempre um dos pontos altos da iniciativa.

Ao longo do ‘Mês do Romance’ serão apresentados, ao todo, mais de duas dezenas de novos produtos dos parceiros Namorar Portugal, sempre inspirados no ícone do concelho, o Lenço de Namorados. Há ainda lugar para concertos, saraus culturais, workshops e ateliês para “ensinar a fazer”, uma caminhada e uma “corrida de namorados”.

A presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, apresentou o programa, classificando-o como “denso, diversificado e extremamente rico, com uma capacidade comprovada de valorizar, promover e dinamizar todo o concelho, designadamente a nível turístico, económico, cultural e social”.

“É uma aposta ganha, reforçando a dinâmica de um território moderno e competitivo, graças a uma matriz de inovação e desenvolvimento assente na sua identidade, património humano e histórico-cultural”, destacou a autarca.

Júlia Rodrigues Fernandes referiu que, “durante todo o mês, vive-se tradição, amor, romance e aventura, em mais de 60 iniciativas que envolvem mais de uma centena de parceiros e juntam a cultura, o turismo e o empreendedorismo”.

Esta 16ª edição de “Fevereiro – Mês do Romance” conta com dois novos parceiros da marca Namorar Portugal: a ‘Espinhosa & Anton’ vai apresentar a louça em cerâmica “Amor da Terra” e Luciana Castelli inova com a coleção “Maria da Fonte” de calçado de noiva com bordados em fio de ouro.

Pelo concelho e um pouco por todo o país, estende-se um programa de saraus, desfiles, concertos de música e exposições. No envolvimento de todo o concelho, há nove restaurantes e 18 espaços de alojamento aderentes para acolher quem escolhe Vila Verde como destino na quadra do amor.

Namorar Portugal é “uma marca e um destino deste concelho de tradição e modernidade”, com “a missão” de “atrair visitantes e promover o território, dinamizando a economia local e nacional também”, resumiu a presidente da Câmara.

Chocolates artesanais marcam arranque do “Mês do Romance”

Aquela que é a parceira mais antiga de ‘Fevereiro – Mês do Romance’, a Chocolate com Pimenta, assinalou o início da programação com uma nova linha de chocolates. Este ano, fevereiro tem sabor a laranja sanguínea, gengibre e frutos vermelhos.

O Centro de Dinamização Artesanal e Espaço Namorar Portugal acolheu a prova destes novos bombos da autoria do mestre chocolateiro Pedro Sousa.

Ao lado de Júlia Rodrigues Fernandes e dos vereadores Manuel Lopes, Michele Alves e Patrício Araújo, coube a Margarida Rosa, um dos rostos da chocolataria, apresentar os novos doces, que são vendidos numa caixa do logótipo “Namorar Portugal”.

“Decidimos fazer dois bombons distintos, mas que se vão complementar”, explicou. São eles o de frutos vermelhos, já um clássico desta quadra, e o de laranja com gengibre. Este último tem “a acidez da laranja e, no final, o toque de picante”, descreveu Margarida Rosa.

A sessão de apresentação e lançamento programa ‘Fevereiro – Mês do Romance’ decorreu no Centro de Dinamização Artesanal, que alberga a Aliança Artesanal e o Espaço Namorar Portugal, onde a presidente da Câmara Municipal foi ainda surpreendida por um grupo de alunos de Belas Artes da Escola Secundária de Vila Verde, que a ‘brindou’ com um quadro personalizado e com referência ao bordado do Lenço de Namorados.





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



Emanuel 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

📍 Disponemos de estacionamento gratuito

Presidente da Associação Portuguesa de Escritores deu palestra sobre Fernando Pessoa a alunos da Escola Secundária de Vila Verde

JOSÉ MANUEL MENDES: “A OBRA DE PESSOA CONTINUA A DESAFIAR-NOS CONSTANTEMENTE”

Texto e fotos: Marta Amaral Caldeira e Mariana Silva

A Escola Secundária de Vila Verde recebeu, recentemente e de forma entusiástica, o Dr. José Manuel Mendes, presidente da Associação Portuguesa de Escritores (APE), no âmbito do estudo da obra de Fernando Pessoa. O Auditório Dr. João Lobo, encheu-se de alunos e professores das turmas do 12.º ano de escolaridade.

A sessão integrou-se nas atividades de enriquecimento curricular e assumiu a forma de uma conferência intitulada ‘Fernando Pessoa: alguns enredos’, na qual foram abordados diversos aspetos da obra e do universo intelectual pessoano, contribuindo para um aprofundamento crítico e contextualizado do seu legado literário.

Ao longo da conferência, José Manuel Mendes promoveu um diálogo próximo e dinâmico, envolvendo ativamente os alunos, que demonstraram elevado interesse, atenção e participação. O orador convidado explorou o universo heteronímico pessoano de forma apaixonada, tendo sido aplaudido por várias vezes a sua intervenção.

“Fernando Pessoa não era coeso como um calhau – falo assim para usar de uma linguagem mais simples e para me fazer entender. Não, não era um calhau. Pelo contrário: é precisamente a

fragmentação de Pessoa que o torna tão difícil de entender e, ao mesmo tempo, tão profundamente fascinante. É essa a razão pela qual a sua riqueza, imensa e inesgotável, continua a desafiar-nos constantemente”, destacou José Manuel Mendes.

“É precisamente a fragmentação de Pessoa que o torna tão difícil de entender e, ao mesmo tempo, tão profundamente fascinante. É essa a razão pela qual a sua riqueza, imensa e inesgotável, continua a desafiar-nos constantemente”.

“Podemos perguntar-nos, hoje, se tudo o que Fernando Pessoa escreveu poderia ter sido escrito hoje? A resposta é, obviamente, não. E, na verdade, não se pode dizer isso de nenhum autor. É por isso que a História Literária é tão importante. O que Pessoa escreveu tinha de ser escrito como foi, no seu tempo, nas circunstâncias históricas, culturais e estéticas que o moldaram porque se fosse escrito hoje, seria diferente, necessariamente diferente”.

Aos alunos finalistas do Ensino Secundário de Vila

Verde, José Manuel Mendes sublinhou a importância da Literatura e apelou à leitura. “A Teoria Literária é essencial para nos ajudar a compreender como e por que razão uma obra é inseparável do seu tempo, sem deixar de falar ao nosso, mas essas são matérias que se aprofundam na faculdade, para aqueles que vierem a escolher esse caminho”.

Deixando uma última nota, o reconhecido orador realçou a “abundância” da escrita pessoana. “É a sua multiplicidade, quase vertiginosa, que faz de Fernando Pessoa um autor que nunca se esgota, por mais que o leiam”.

A sessão revelou-se, assim, de grande valor pedagógico e cultural, permitindo um contacto direto com uma figura de relevo do meio literário, cultural e político do país e reforçando o estudo de Fernando Pessoa.

José Manuel Mendes destacou, no final, o grande nível educativo e cultural dos alunos da ESVV, que acompanharam a sessão. Muitos foram os alunos que quiseram trocar algumas palavras com o reputado orador e, em nome da ESVV, foram-lhe oferecidos o tradicional lenço de namorados e um ramo de cravos, em homenagem ao trabalho que tem também desenvolvido em prol das letras portuguesas e da liberdade de expressão.



HIPERTENSÃO ARTERIAL E DEMÊNCIA

A

relação entre a hipertensão arterial e o desenvolvimento de demência é um dos temas centrais da saúde cardiovascular e neurológica para 2026.

Durante décadas, a hipertensão arterial foi vista, primariamente, como um problema cardíaco ou renal. No entanto, em 2026, a comunidade científica consolida a visão do cérebro como um dos órgãos mais vulneráveis à pressão elevada. A demência não é um destino inevitável do envelhecimento, mas sim, em grande parte, o resultado de danos vasculares acumulados. A hipertensão é hoje reconhecida como o principal fator de risco modificável para prevenir o declínio cognitivo.

COMO A PRESSÃO DANIFICA O NOSSO CÉREBRO

O cérebro depende de um fluxo sanguíneo constante e preciso. A hipertensão interrompe este equilíbrio através de três mecanismos principais:

A. Lesão da Pequena Circulação (Microangiopatia)

As pequenas artérias que penetram profundamente no cérebro sofrem um processo de endurecimento (arteriosclerose). Isto causa a "morte silenciosa" da substância branca, as fibras que ligam as diferentes áreas do cérebro. Sem estas ligações, o processamento de informação torna-se lento, um sintoma precoce de demência.

B. Comprometimento da Barreira Hematoencefálica

A pressão alta força as paredes dos capilares, tornando-as permeáveis. Isto permite que substâncias tóxicas do sangue entrem no tecido cerebral, desencadeando inflamação crónica que destrói os neurónios.

C. O Clearance de Resíduos

Estudos recentes sublinham que a hipertensão impede o sistema de "limpeza" do cérebro. Durante o sono, o cérebro deveria eliminar a proteína beta-amiloide (ligada ao Alzheimer). Com artérias rígidas pela hipertensão, este mecanismo de limpeza falha, levando à acumulação de placas tóxicas.

A meia idade como uma janela de oportunidade

A evidência de 2026 é clara: o risco de demência aos 80 anos é, também, decidido pela tensão arterial aos 40 e 50 anos.

- Ter uma tensão sistólica acima de 140 mmHg na meia-idade aumenta o risco de demência de forma significativa

- O tratamento precoce não só protege o coração, como preserva a reserva cognitiva para as décadas seguintes.

A Lancet Commission on Dementia é uma autoridade nesta área. No seu relatório mais recente (atualizado para 2024-2026), a hipertensão na meia-idade é apontada como um dos principais fatores de risco modificáveis. A comissão demonstra que a patologia vascular e as placas de beta-amiloide (típicas de Alzheimer) coexistem na maioria dos cérebros de idosos, configurando a Demência Mista.

O estudo Systolic Blood Pressure Intervention Trial – Memory and Cognition in Decreased Hypertension (SPRINT-MIND) é uma referência crucial. Ele provou que o controlo intensivo da pressão arterial (meta de 120 mmHg) reduz significativamente o risco de Déficit Cognitivo Ligeiro, que é muitas vezes o precursor clínico da Doença de Alzheimer.

Em Portugal, as recomendações da Sociedade Portuguesa de Neurologia e do Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência sublinham que a "proteção do coração é a proteção do cérebro". A organização destaca que doentes com hipertensão não controlada apresentam uma progressão dos sintomas de Alzheimer muito mais rápida, do que doentes normotensos.

DICAS DE PREVENÇÃO

1. Monitorização: Verifique a sua tensão regularmente, mesmo que não apresente sintomas.
2. Dieta DASH: Reduza o sal e aumente o consumo de potássio (frutas e vegetais), padrão alimentar com maior evidência na proteção cognitiva.
3. Exercício: O exercício aeróbico ajuda a manter a elasticidade das artérias cerebrais.

Um Futuro com Menos Demência

Controlar a hipertensão arterial é, possivelmente, a intervenção de saúde pública mais eficaz do século XXI para travar a epidemia de demência. Ao cuidar da saúde vascular hoje, estamos a proteger a nossa identidade e memória de amanhã.



Dr. Arnaldo Pires

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



AQUI HÁ DRAGÕES

N

os mapas antigos, quando não havia registo do que existia numa zona inexplorada, e para sinalizar perigo potencial para os viajantes, devido à incerteza acerca dessa região, desenhavam-se monstros na área em branco, e até se escrevia “Hic sunt dracones” (aqui há dragões). A expressão traduz a cautela e o medo do desconhecido.

Pois é para esta área em branco que nos dirigimos, mais ou menos à deriva. Há cerca de trinta anos, Jürgen Habermas escreveu, em *Direito e democracia*, palavras muito atuais. Segundo ele, nas sociedades ocidentais, a política vai perdendo a orientação perante novos desafios, como a pressão das correntes migratórias, as chantagens nucleares e as ameaças de lutas internacionais de partilha. Estes desafios roubam a estabilidade governativa, que agora parece só existir nas ditaduras. Nas próprias democracias robustas, as instituições livres já não são inatacáveis, chegando a tornar-se instrumento do poder político. Além disso, a pujança económica e a força dissuasora vão mudando de lugar, transferindo-se para países que não são democracias. O estado de ânimo do nosso tempo é de angústia, motivada pela insegurança quanto ao que nos reserva o futuro. O que se julgava adquirido cai por terra, as relações internacionais degradam-se, a globalização está posta em causa, a abertura ao mundo já não é desejável, constroem-se fortalezas em vez de pontes, as nações pacíficas armam-se para a guerra.



João Nuno Azambuja

O primeiro-ministro do Canadá falou taxativamente no mês passado, em Davos, dizendo que a ordem mundial entrou em rotura. A nova realidade é brutal, com as grandes potências agindo como se não houvesse um direito internacional a respeitar. A Rússia e os Estados Unidos violam impunemente a soberania dos Estados, enquanto deixam no ar ameaças de renovadas agressões, e neste vale-tudo progride a máxima: “Se és inimigo do meu inimigo és meu amigo, não interessa o que faças”.

Foi neste contexto que se realizaram eleições presidenciais em Portugal (redigi esta crónica antes de saber o resultado da segunda volta), nas quais assistimos, e desde as legislativas, à subida exponencial de uma ideologia política conservadora e até regressista. Isto acontece porque grande parte dos eleitores sente a inquietação de avançar no rumo da área em branco, onde se diz que há dragões, com André Ventura tirando partido desta angústia. Sabe que não será presidente, nem



se candidatou para ser presidente, só que quis deixar claro que é ele quem conduz a direita no caminho certo, toda a direita, apresentando-se como candidato a primeiro-ministro e a presidente da república em simultâneo. Os seus eleitores nem se importam com esta ética enviesada, porque a sua perplexidade não quer arriscar manter o rumo que os levará a um território inexplorado. O receio não teme perder liberdades estabelecidas, prefere a segurança, e a segurança é o que já se conhece.

Nesta conjuntura temos ido a votos sucessivas vezes nos últimos anos, e as ditaduras divertindo-se com o baile rotativo dos dirigentes democráticos (Putin brincou com a mudança de primeiros-ministros na Inglaterra, afirmando que não vale a pena negociar com eles, porque amanhã serão outros). Em Portugal, o clima interno não ajuda, uma vez que o eleitor nem tem hipótese de refletir serenamente, sendo bombardeado com sondagens diárias: hoje de manhã sobe este e de tarde sobe aquele.

Neste vendaval, Seguro mostrou-se o candidato discreto que se impôs pela temporização, ao contrário de Marques Mendes, a quem a tática comentarista e espalhafatosa de Marcelo saiu gorada. A extrema-esquerda manteve-se presa aos seus dogmas, além de inconsistente nos momentos decisivos.

Ficou-nos o humor sem cerimónias de Manuel João Vieira, um homem que, como Shane MacGowan, despreza os que levam a vida demasiado a sério (os formalismos são dragões imprevisíveis). Ironicamente, talvez tenha sido Vieira o que mais jus fez ao nome candidato: a franqueza pública que veste de branco, ou de cândido.

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

Um projeto educativo de Literatura Infantil ao serviço da Inclusão e da Cidadania

ELISABETE PEREIRA E MIGUEL OLIVEIRA UNIDOS PELO CORAÇÃO E PELA ARTE DE ESCREVER E CANTAR AVENTURAS FANTÁSTICAS AOS MAIS NOVOS

Texto e fotos: **Marta Amaral Caldeira**



Foi no tempo da academia, durante a licenciatura em Ensino Básico de Português-Inglês, no Instituto Politécnico de Viana do Castelo, que Elisabete Pereira e Miguel Oliveira se conheceram. Mas só anos mais tarde, já durante a fase de estágio, é que o amor falou mais alto e começaram a namorar e acabaria por dar origem a um projeto pedagógico comum que hoje se afirma no panorama da literatura infantil portuguesa. Hoje, ambos com 48 anos, dão asas aos sonhos pueris. Casados e pais de dois filhos, fazem da criatividade uma extensão da vida familiar, cruzando literatura, música e ilustração em obras dirigidas aos mais novos. A sua história em conjunto escreve-se todos os dias, com criatividade e engenho, dedicada a aventuras muito especiais, a causas e valores essenciais para a construção de uma cidadania plena, crítica e verdadeiramente inclusiva.

Elisabete Pereira escreve histórias para crianças, Miguel Oliveira compõe as músicas que lhes dão voz e ritmo. Ao projeto junta-se ainda Paulo Salvador Lopes, ilustrador e amigo do casal, responsável por dar forma visual às narrativas. Juntos, constroem livros onde a palavra, o som e a imagem se complementam, com uma forte intencionalidade educativa.

A vertente artística entrou cedo na casa que partilham, sobretudo pela mão de Miguel Oliveira, cantor, guitarrista, compositor e professor, conhecido pela energia com que envolve públicos diversos e crianças. A colaboração literária entre o casal surgiu quando Elisabete pediu ao companheiro que musicasse uma das suas histórias. A resposta superou expectativas e marcou o início de um percurso criativo conjunto que se tem consolidado ao longo dos últimos anos.

Obra 'A menina que não sabia contar' aborda a educação inclusiva

A história *A Menina que Não Sabia Contar* foi a primeira aventura literária que Elisabete Pereira deu à estampa e foi escrita durante a sua primeira gravidez e apresentada ao público no período mais crítico da pandemia de Covid-19. "Eu pedi ao Miguel para musicar a minha história e ele compôs uma canção que foi precisamente de encontro àquilo que eu queria. Depois passou a fazê-lo cada vez mais e esta atividade acabou por despertar nele também o gosto pela escrita de canções para o público infantojuvenil", confessou Elisabete. Miguel é também o 'leitor beta' (o primeiro a ler algo antes de ser publicado) dos contos infantis que Elisabete escreve.



“Este meu primeiro livro - *A Menina que Não Sabia Contar* - faz uma abordagem à educação inclusiva”, explicou a escritora à reportagem da *Revista SIM*. “Como professora, tenho uma grande variedade de alunos e é muito importante passarmos este género de mensagens na escola no sentido de nós, professores, sermos também um veículo de como nos devemos tratar todos bem socialmente e de nos ajudarmos, independentemente das características que individualmente nos diferenciam”.

O livro foi um dos que foi revisto pelo seu ex-professor de Literatura Portuguesa, Luís Mourão, entretanto falecido, e apresentado oficialmente em 2021, na Academia de Música de Vila Verde, contando com o apoio do município vilaverdense, cujo pelouro da Cultura era então tutelado por Júlia Fernandes, atualmente presidente de Câmara de Vila Verde.



Este é o quinto projeto conjunto dos autores e reforça a aposta numa abordagem interdisciplinar, onde a música assume um papel central. Desde então, o trio tem vindo a publicar regularmente. Um dos títulos mais recentes, intitulado *Amizades Inesperadas*, aprofunda o tema dos afetos e da empatia através da relação improvável entre um caracol e uma borboleta, como prolongamento da narrativa literária. A canção original que acompanha o livro, da autoria de Miguel Oliveira, contribui para tornar a leitura mais envolvente e emocionalmente significativa (Tema *Gosto de ti* - MIGUEL OLIVEIRA - *Amizades Inesperadas* ELISABETE PEREIRA - YouTube).

Elisabete Pereira é ainda autora do livro *Um Mundo Paralelo*, que aborda a importância da sustentabilidade ambiental e da política dos 5 R's, acompanhado pelo tema “Reduzir, reutilizar, reciclar” o qual foi traduzido para inglês, e da obra *O Mistério da Gruta*, que fala sobre a importância da leitura e da amizade, acompanhado pelo tema musical “A leitura é fundamental”.

Ler, cantar, jogar e aprender: a leitura em formato digital

A escritora acrescenta ainda que os *padlets* que acompanham os seus livros constituem uma mais-valia para a exploração das obras com crianças, funcionando como uma extensão digital das histórias.

Através de um QR Code disponível em todos os livros, pais e professores podem aceder a guiões de leitura, propostas de cidadania — como o *bullying*, a educação inclusiva ou a política dos 5R's —, bem como a músicas, vídeos de canções, fichas e jogos interativos, nomeadamente: *kahoots*, sopas de letras, palavras cruzadas e jogos de palavras, entre outros recursos pedagógicos.

Estes materiais facilitam significativamente a preparação de atividades em contexto educativo, poupando tempo na planificação, promovendo o trabalho interdisciplinar e permitindo a exploração das obras em diferentes níveis de ensino, do pré-escolar ao 2.º ciclo.



Obras com extensão digital com propostas mais acessíveis e inclusivas

Segundo a autora, esta “extensão digital” torna a leitura “mais motivadora, acessível e inclusiva”, ao articular história, música, imagem e jogo. Existem ainda propostas adaptadas a crianças com necessidades educativas especiais, incluindo histórias em SPC - Símbolos Pictográficos para a Comunicação (um sistema de comunicação aumentativa e alternativa que utiliza símbolos visuais simples, organizados por cores e categorias, para auxiliar pessoas com dificuldades de comunicação na expressão de ideias, sentimentos e necessidades) e atividades com Língua Gestual Portuguesa, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais equitativo e significativo.

As canções, os instrumentais e as atividades artísticas contribuem para consolidar a compreensão do texto, desenvolver o vocabulário e trabalhar a expressão emocional, reforçando valores como o respeito pela diferença, a empatia, a amizade e a importância de cuidar do ambiente. O reconhecimento do trabalho desenvolvido tem sido crescente. *Amizades Inesperadas* foi a obra selecionada para o Concurso Intermunicipal de Leitura do Cávado.

Olhando em perspetiva para as aventuras infantis que escreveu, Elisabete Pereira reflete que todas têm um cunho específico que passa pela abordagem de temas que tem como verdadeiramente importantes na atualidade, aludindo a questões como a educação inclusiva, a leitura e a amizade ou a sustentabilidade ambiental e a política dos ‘5 R’s’ – este um projeto saído da parceria com a Braval.

À volta do mundo a fazer crianças felizes

Paralelamente à edição dos livros, Elisabete Pereira e Miguel Oliveira têm realizado sessões de apresentação em várias escolas e bibliotecas do país como é disso exemplo a participação recente no Festival Literário *Outono Vivo*, na ilha Terceira (Açores), e estão previstas mais iniciativas na ilha de São Miguel, na Madeira e noutras regiões do território nacional e também a nível internacional.

Entre apresentações, canções e encontros com crianças, o casal continua a escrever uma história comum feita de afetos, criatividade e compromisso educativo, acreditando que a literatura infantil pode — e deve — ajudar a formar leitores mais sensíveis, críticos e humanos.

elisabetepereiraescritora@gmail.com
964338007
migueloliveira@gmail.com



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

AGÊNCIA DE INVESTIMENTO CHEGA AO “BERÇO DA NAÇÃO E DA INOVAÇÃO”

TEXTO: Fernando Rui

A Agência para o Investimento e Desenvolvimento Económico de Guimarães deve nascer no segundo semestre deste ano. O anúncio foi feito pelo presidente do município, Ricardo Araújo, num vídeo de balanço dos primeiros 100 dias do mandato.

A valência é considerada fundamental para a diversificação do tecido empresarial, a ligação a centros tecnológicos, a melhoria do nível das remunerações e a captação de investimento externo. Um sinal dessa aposta é a vinda do grupo Taglobal para o polo tecnológico AvePark, prevendo-se 12 milhões de euros de investimento e a criação de 80 postos de trabalho.

“Além de berço da nação, queremos ser berço da inovação e estamos a trabalhar com os vários centros de conhecimento da Universidade do Minho, mas também do Politécnico do Cávado e Ave, por exemplo, para reforçar esta dimensão”, acrescentou o responsável.

Nestes “primeiros 100 dias a ouvir”, Ricardo Araújo sublinhou a aprovação do orçamento do município “com o maior volume de investimento de sempre”, que “aposta em áreas como mobilidade, educação, habitação e saúde, reduz impostos às famílias no IMI e IRS e quer concluir no recorde de seis meses o processo de revisão do PDM (Plano Diretor Municipal)”.

Nas principais obras, destacou a adjudicação do posto da GNR das Taipas (1.5 milhões de euros), das residências no AvePark (10 milhões de euros), da requalificação de seis unidades de saúde familiar (6 milhões de euros) e do centro de saúde da Encosta da Penha (13.5 milhões de euros), havendo ainda candidaturas para requalificar as escolas Santos

Simões e D. Afonso Henriques e a urgência de resolver o trânsito no nó de Silvares, com um tramo de ligação de Creixomil à variante. Houve ainda um “aumento de 25% dos efetivos da Polícia Municipal” e “a negociação com a Guimabus” para aumentar o acesso, a cobertura e os horários dos transportes.

Nas visitas de governantes, o ministro das Infraestruturas, Miguel Pinto Luz, conheceu o estudo para o canal dedicado de transporte público de Guimarães às Taipas, passando por Fermentões e Ponte e podendo ligar à futura estação de alta velocidade em Braga; a ministra do Ambiente, Maria da Graça Carvalho, veio à abertura da Capital Verde Europeia 2026, que coloca o concelho no centro europeu da sustentabilidade e da defesa do ambiente; e a secretária de Estado da Justiça, Ana Luísa Machado, foi sensibilizada para dar o passo decisivo no Campus da Justiça.

Já o primeiro-ministro, Luís Montenegro, esteve no megaevento empresarial PME Excelência, no Multiusos; o presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, atentou às preparações dos 900 anos da Batalha de São Mamede, para 2028; e a vice-presidente da Comissão Europeia, Henna Virkkunen, viu o supercomputador Deucalion, no campus de Azurém.

Ricardo Araújo salientou que, em 100 dias, a sua equipa realizou mais de 300 audiências e 100 visitas a instituições e passou a partilhar online as reuniões do executivo municipal, “valorizando a proximidade, a transparência e a qualidade de vida dos cidadãos”. “Estamos a trabalhar com empenho e visão estratégica para afirmar a nível nacional e internacional o concelho de Guimarães, orgulhoso da sua tradição e história, mas capaz de assentar no conhecimento e inovação dos que aqui vivem, trabalham e estudam”, frisou.



DESPORTO INCLUSIVO PARA UMA CENTENA DE CRIANÇAS E JOVENS

TEXTO: Fernando Rui

O Município de Esposende inicia este mês o programa “Desporto para Todos”, com modalidades para 95 crianças e jovens com necessidades educativas especiais. Os participantes vêm desde o ensino pré-escolar ao secundário e do núcleo de Marinhas da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM).

O projeto tem uma forte componente terapêutica, educativa e emocional. A novidade deste ano é o futebol inclusivo, direcionado a alunos com perturbações do espectro do autismo. Tem o lema “No futebol não há barreiras, há balizas”, pois o desporto pode ser um espaço de encontro, superação e inclusão.

No programa destaca-se também a canoagem adaptada, desenvolvida como intervenção em meio aquático, e a equitação terapêutica, que usa o cavalo como coterapeuta, promovendo o equilíbrio, a coordenação psicomotora, a autonomia, a autoconfiança e o desenvolvimento de competências emocionais. As atividades de natação e hidroterapia estão dependentes da conclusão das obras nas piscinas Foz do Cávado.

“Desporto para Todos” tem a parceria da Associação Rio Neiva, de vários clubes e entidades desportivas, como o Forjães Sport Clube, o Clube Hípico do Norte, o Centro Hípico Equivau e a Esposende 2000, bem como dos estabelecimentos de ensino do concelho e da APPACDM.

Para a vereadora da Educação da Câmara Municipal de Esposende, o programa reforça o objetivo estratégico de afirmar o concelho como território mais inclusivo, ativo e saudável, garantindo a todas as pessoas o acesso à prática desportiva em condições de equidade.

Em comunicado, Paula Cepa considera o programa “estrutural” na inclusão social, na igualdade de oportunidades e na promoção do bem-estar físico e emocional, ao apostar na adaptação das atividades desportivas às capacidades, ritmos e necessidades de cada participante. A iniciativa “enquadra-se na estratégia municipal de promoção de estilos de vida ativos, inclusão social e educação para a cidadania”, “contribuindo para uma comunidade mais coesa, solidária e consciente do valor da diversidade”.





Veneza é única no mundo. Uma cidade sem carros, onde o tempo abranda ao ritmo da água e cada detalhe parece cuidadosamente desenhado. Entre canais silenciosos, palácios refletidos no Grande Canal e praças cheias de história, Veneza não se visita com pressa — vive-se com contemplação. É romântica, melancólica, artística e profundamente humana.

Como Chegar: Uma Chegada que Já É Experiência
O Aeroporto Marco Polo (VCE) recebe voos diretos de várias cidades europeias. Do aeroporto ao centro histórico, pode-se chegar de vaporetto (barco público), táxi aquático ou autocarro até Piazzale Roma. A entrada em Veneza, feita pela água, é parte essencial da magia.

Onde Ficar: Autenticidade e Localização
Para sentir Veneza de verdade, vale a pena dormir dentro da cidade histórica. Os bairros de Dorsoduro e Cannaregio são ideais: mais tranquilos, autênticos e com excelente oferta gastronômica local. Para quem procura glamour clássico, a zona de San Marco oferece hotéis históricos e vistas icônicas.

Gastronomia Veneziana: Simples, Local e Cheia de Identidade
A cozinha veneziana é marcada pelo mar, pela tradição e por sabores delicados.

Cicchetti – Pequenas tapas venezianas, perfeitas para petiscar.
Risotto al nero di seppia – Arroz negro com tinta de

choco, intenso e elegante.

Sarde in saor – Sardinhas marinadas com cebola, passas e pinhões.

Spritz veneziano – Ritual obrigatório ao final da tarde.

Onde Comer: Do Quotidiano Local ao Memorável

Opções autênticas e acessíveis:

Cantina Aziende Agricole – Pequeno, local e com pratos simples e honestos.

Al Timon – Muito querido pelos venezianos, perfeito para jantar à beira do canal.

Restaurantes de referência:

Quadri – Alta gastronomia na Praça de São Marcos, com estrela Michelin.

Ristorante Da Ivo – Clássico elegante, frequentado por locais e figuras conhecidas.

Glam Enrico Bartolini – Alta gastronomia moderna dentro de um palácio

O Melhor de Veneza: História, Beleza e Silêncio

Praça de São Marcos – O coração simbólico da cidade, sempre grandiosa.

Basílica de São Marcos – Um tesouro bizantino de mosaicos dourados.

Grande Canal – A grande avenida aquática de Veneza.

Palácio Ducal – Poder, arte e história num só edifício.

Cannaregio – Autêntico, residencial e cheio de vida local.



Marta Vieira



A MOBYDICK RECORDS & MICHA RUDOWSKI APRESENTAM

NOVA
ARCADA

BRAGA Blues

2026



O Nova Arcada Braga Blues é um festival dedicado ao blues que se afirma como um dos eventos de referência do género em Braga, reunindo músicos, público e amantes da música ao vivo num ambiente intimista e vibrante.

O festival mostra as várias caras do blues, do mais tradicional às abordagens contemporâneas, celebrando a diversidade e a vitalidade do género.

Em 2026, o evento chega à sua 9ª edição, reforçando a ideia de que Braga é a capital do blues. O festival é organizado por Alex Liberalli, Budda Guedes e Micha Rudowski, responsáveis por uma programação que aposta na qualidade artística e na forte ligação com o público. Brevemente serão divulgadas as datas das edições de Verão e Outono.

+ INFORMAÇÕES EM



www.bragablues.com

ACIDENTE COLOCOU MIGUEL BARBOSA A TITULAR NO RELVADO

TEXTO: Fernando Rui

Em 2023 foi campeão nacional de futebol em sub-19 pelo Famalicão, treinou com a equipa principal e acabou a carreira de lateral-direito... por causa das costas. Mas agora regressou aos relvados, após um comboio lhe levar a perna esquerda... para lançar o projeto Futebol de Amputados em Portugal. Isso mesmo: com equipas, campeonato e seleção nacional. O barcelense Miguel Barbosa, de 21 anos, é um poço de confiança e otimismo – sonha até ir aos Jogos Paralímpicos 2032, se incluir esta modalidade. E está a terminar Engenharia Aeroespacial na UMinho (onde entrou com 19.8 valores), a pensar num mestrado em Física Teórica.

Desde pequeno que quis ser atleta de alto nível. Começou pelo futebol e na vizinha Academia do Sporting, na freguesia de Silva, Barcelos. Aos 13 anos, rumou ao modesto Lomarense, em Braga, e aos 15 chegou ao FC Famalicão, partilhando o balneário com nomes como o médio ofensivo Gustavo Sá (atual capitão da equipa sénior) e Pablo Filipe (ex-Gil Vicente, agora no West Ham, Inglaterra).

A carga de jogos e treinos atacou-lhe o nervo ciático e acentuou as dores nas costas, que nem cirurgia, reforço muscular, fisioterapia, descanso e apoio psicológico sanaram: “Alimentava uma expectativa que nunca se iria tornar realidade, por isso ‘pendurei as chuteiras’”, afirma. A decisão foi difícil, “2024 foi o pior ano da vida”, mas ajudou a “moldar o pensamento nas coisas positivas”.

Craque com nota 20

Durante o período da lesão, Miguel Barbosa entrou na universidade, optando pelo curso com a melhor média do país. “Sempre fui bom aluno, a matéria entra-me naturalmente, sobretudo no que tem que se estudar mais, como Matemática e Físico-Química”, explica. Era de comboio que ia para as aulas em Guimarães e para os treinos em Famalicão. Para manter-se ativo nessa fase, também ia ao ginásio e corria, fazendo até a São Silvestre de Esposende com a família. “Sempre fui bom a correr, em miúdo ganhei seis ou sete corta-matos”, lembra.

A 10 de fevereiro de 2025, saiu para correr, capucho na cabeça, auscultadores nos ouvidos e, ao cruzar uma passagem de nível perto de casa, foi colhido por um comboio. “Não o devo ter visto, não me lembro”, conta. Esteve quase dois meses no Hospital de Braga, em coma e com várias lesões, a mais grave obrigou-o a amputar uma perna ao nível da tibia. “Decidi agarrar-me ao que tinha e sempre com grande apoio da família e namorada”, agradece. “Para eles foi difícil, não sabiam se eu ia acordar, se despertaria neurologicamente diferente, se teria alguma paralisia”, confessa.

Quem disse que um amputado não pode jogar futebol?

Com a febre do desporto nas veias, quis perceber como poderia competir. “Nada me encaixava, desde futebol para surdos ou cegos, andebol e basquetebol em cadeira de rodas... até que em julho recebi a prótese e fui logo dar toques na bola”, graceja. Julgou que poderia jogar assim oficialmente, embora condicionado. Não, não é permitido. Por fim, percebeu que existe noutros países a modali-



de para pessoas amputadas, jogada com canadianas. Miguel Barbosa desafiou-se então a desenvolvê-la no país e ajudar quem está numa situação similar.

Os primeiros dias foram árduos, porque do acidente resultaram também fraturas nos seus braços e numa clavícula. Este desporto exige força nos membros superiores e, aquando do remate, o corpo fica suspenso. O seu médico ortoprotésico partilhou-lhe então o contacto deixado por um futebolista brasileiro amputado, para quem estivesse interessado na modalidade.

Era Iuri Nunes, a viver em Braga e trabalhar em Barcelos, ligado ao campeão espanhol e vice-campeão europeu Flamencos Amputados Sur. Iuri perdeu a perna direita devido ao rompimento de uma artéria e ao diagnóstico errado de um médico. Miguel telefonou-lhe e encontraram-se na Academia do Sporting onde o barcelense deu os primeiros toques na bola. “Falámos mais do que treinámos”, sorri.



Fundação da FPF apoia

Iniciaram em setembro os treinos abertos em Barcelos, Famalicão e Braga. Há já 11 atletas adaptados para alavancar a modalidade. A este ritmo, dará para criar duas equipas na próxima época e formar a seleção nacional. A Fundação da Federação Portuguesa de Futebol até já cedeu camisola, calções e meias para usarem nos treinos. No âmbito dessa parceria, os ex-craques Alan, João Tomás, Raúl Silva e o ex-árbitro Artur Soares Dias apadrinharam o primeiro jogo de futebol para amputados em Portugal, a 7 de dezembro, na Academia do FC Famalicão.

Miguel Barbosa abriu também um crowdfunding para ajudar a fundar o campeonato, ao nível de material, deslocações e eventos, “para mais pessoas voltarem a sentir a paixão do futebol”. Um momento simbólico foi o seu pontapé de saída na última meia-final da Taça da Liga, entre o Sporting CP e o Vitória de Guimarães.

Beto e Jorge Andrade no treino

“Fiz a proposta e foi logo aceite – o objetivo é levarmos a mensagem mais longe e temos envolvido atuais e antigos profissionais para divulgar esta causa à sociedade, nas redes e não só”, explica Miguel. Um dos treinos do grupo já contou com os antigos internacionais Beto e Jorge Andrade e outro com Owen Coyle Jr, ex-selecionador inglês que esteve em dois mundiais e três europeus da modalidade, incluindo a final perdida em 2017 face à anfitriã Turquia... com 42 mil espetadores.

O barcelense também foi às provas da Liga das Nações de amputados na Europa, que tem 12 países participantes em quatro divisões, e reuniu



muitos contactos. “Dois colegas da federação europeia disseram-me que não conseguiram quem alavancasse a modalidade em Portugal e eu trouxe esse repto”, situa. Teve, entretanto, um convite para visitar o Flamencos e, neste início do ano, reuniões agendadas na França e no Japão com responsáveis da respetiva federação.

“Quero ajudar outras pessoas e tornar-me bom jogador”, devolve Miguel Barbosa, para detalhar: “Há quem foi amputado há décadas ou o foi recentemente, por motivos como cancro ou acidentes de viação... cada história é única”; por isso, o convívio regular entre estes atletas é essencial na parte do jogo – pois eles querem trabalhar duro e crescer –, mas também é essencial no apoio emocional e na partilha de experiências”. Na verdade, o impulso de família, amigos, colegas e até desconhecidos permite a Miguel acreditar que está a pisar o relvado certo.

Saiba mais

Esta modalidade é disputada num campo de futebol de sete, com duas partes de 25 minutos e equipas de sete elementos com deficiência nos membros. Não se usa próteses, mas muletas desportivas, que podem custar 300 a 1200 euros por par, consoante o material (alumínio, plástico, carbono, design ergonómico). As muletas não podem ser usadas de forma ativa, pois são uma extensão do corpo do atleta. O guarda-redes só pode usar um braço e não sai da área.

- [instagram.com/futebolamputadosportugal](https://www.instagram.com/futebolamputadosportugal)
- [tiktok.com/@mb.momentum](https://www.tiktok.com/@mb.momentum)
- <https://gofund.me/01a67f373>



SOBRE O AMOR INCONDICIONAL DO CUIDADOR INFORMAL

Texto: Priscila Ferreira & Pedro Sousa Basto Foto: Stephen DiRado da série 'With Dad'

*"Naquela mesa, ele juntava a gente
E contava contente o que fez de manhã
E nos seus olhos era tanto brilho
Que mais que seu filho, eu fiquei seu fã
[...]"*

*Agora resta uma mesa na sala
E hoje ninguém mais fala no seu bandolim
Naquela mesa, tá faltando ele
E a saudade dele tá doendo em mim"*

Nelson Gonçalves

A sociedade portuguesa assenta grande parte da sua resposta à dependência e à velhice num pilar silencioso e quase invisível: o cuidador informal. Na maioria dos casos, esse cuidador é um familiar direto, quase sempre um filho, que assegura cuidados diários, contínuos e exigentes, muitas vezes à custa da sua vida profissional, pessoal e emocional. Apesar do reconhecimento formal desta figura, o sistema continua a funcionar como se esse cuidado fosse um recurso inesgotável: sempre disponível, naturalmente garantido e moralmente obrigatório.

Esta expectativa encontra eco na legislação portuguesa, que consagra o dever legal dos filhos cuidarem dos pais. Trata-se de uma norma decorrente de uma concepção fortemente familista do Estado social, que transfere para o espaço privado uma responsabilidade que é, na sua essência, coletiva. Num contexto de envelhecimento acelerado, maior longevidade e crescente complexidade clínica, esta transferência torna-se particularmente onerosa. A obrigação legal existe; os meios materiais, técnicos e humanos para a cumprir, não.

A atual arquitetura legal revela fissuras evidentes quando se consideram as pessoas sem descendência. Quem cuida de quem não tem filhos? Num modelo que pressupõe laços familiares disponíveis para assegurar assistência informal, estas pessoas tornam-se estruturalmente mais vulneráveis. A ausência desses laços expõe um vazio que o Estado raramente consegue preencher, revelando a fragilidade de um sistema que é deveras dependente da família como prestadora de cuidados.



mente consegue preencher, revelando a fragilidade de um sistema que é deveras dependente da família como prestadora de cuidados.

É neste contexto que se torna particularmente visível – e moralmente incontornável – o gesto dos filhos que cuidam dos seus pais apesar da lei. Filhos que relegam a sua vida profissional e pessoal para segundo plano e suportam um desgaste emocional para cuidar dos pais numa viagem que se recusam a aceitar como sem retorno. Filhos que cuidam por amor; movidos por um profundo sentido de responsabilidade ética e, sobretudo, por um vínculo que, na maturidade e na fragilidade, devolve o mesmo amor incondicional que um dia receberam dos pais – sempre considerados eternos.

Quando o cuidador informal se apercebe de que deixou de cuidar de um pai ou de uma mãe para passar a cuidar do seu fim, abre-se uma ferida que sangra sem defesas. O dano já não é ‘apenas’ emocional: é estrutural, íntimo e tem a exata medida do amor que o sustenta.

Estes cuidadores vão muito além do exigível. Preservam a dignidade de quem depende deles e, acima de tudo, afirmam a humanidade do cuidado. Não só prolongam vidas: dão-lhes sentido, presença e continuidade. Na prática, ao cuidarem de quem amam, substituem-se ao Estado nos seus pontos de falha, compensando a insuficiência das respostas públicas e a ausência de uma responsabilidade coletiva pelo cuidado – uma insuficiência estrutural cujos efeitos recaem sobre toda a sociedade.

Quando a viagem chega ao fim, instalam-se o vazio e a sensação de fracasso. Uma pergunta permanece, suspensa no coração destroçado: se ele me deu a vida e cuidou de mim, por que é que o meu cuidado e o meu amor não bastaram para o manter vivo? Resta esperar que o filho consiga ouvir, no mais fundo de si, a voz serena que lhe assegura: **“Ó rapaz, saíste-te mesmo bem.”** E que, por fim, se reconcilie com a vida.



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

DR. SOUSA BASTO: UM LEGADO DE HUMANIDADE NA MEDICINA

A um ausente

"Sim, tenho saudades.

Sim, acuso-te porque fizeste

o não previsto nas leis da amizade

da natureza.

Nem nos deixaste sequer o direito de

Indagar porque o fizeste,

Porque te foste".

Excerto de poema do poeta Carlos Drummond de Andrade

á olhares bondosos que nos atravessam e que ficam para sempre em nós. Não se explica. Sente-se. Porque ainda há homens bons no mundo.

Naquele dia, eram cinco horas da manhã e já me encontrava à porta do consultório para conseguir uma consulta. Estava com um 'ataque' de eczema feroz que me afetou o rosto. Eu tinha chegado a Braga há pouco tempo ainda e uns amigos aconselharam-me a procurar "o melhor dermatologista" – o Dr. Sousa Basto. A consulta no consultório privado tinha uma lista de espera enorme e eu precisava urgentemente que ele me visse.

Esperei. Com o desconforto visível no rosto e o cansaço de quem já não dormia, senti também o peso do medo – o de não ser atendida e consequentemente não conseguir encontrar alívio para a minha situação clínica. Quando finalmente entrei, foi o olhar dele que me sossegou primeiro. Um olhar atento, calmo, humano. Antes mesmo de qualquer diagnóstico, senti que estava em boas mãos.

O que não sabia ainda é que aquele médico não se ficaria pelo gesto profissional esperado. Ao perceber a gravidade da situação, decidiu acompanhar-me para além das paredes do seu consultório privado. Levou-me para o hospital, assumindo ali também o meu seguimento, garantindo que eu teria o cuidado, o tempo e a atenção de que precisava. Não me deixou entregue a papéis, filas ou incertezas. Ficou. Ajudou. Acompanhou.

A partir desse momento, começou um caminho de verdadeira dedicação médica. Realizou-me todos os exames possíveis, com rigor e paciência, procurando compreender a fundo o que se passava com o meu corpo. Nada foi apressado, nada foi desvalorizado. Cada resultado era explicado, cada passo pensado, como se a minha urgência fosse também a dele. E era.

O eczema, que, entretanto, acalmara no meu rosto e se manifestava de forma dolorosa nas mãos, encontrou finalmente uma resposta. Foi ele quem me proporcionou o tratamento de fototerapia, acompanhando de perto cada sessão, cada pequena melhoria, cada recaída. As mãos, que já não reconhecia como minhas, começaram lentamente a recuperar. E, com elas, recuperava eu também – a confiança, a esperança, a sensação de que estava a ser cuidada como pessoa inteira e não apenas como um caso clínico.



O Dr. Sousa Basto, médico dermatologista em Braga, não era apenas um clínico dedicado: era uma referência reconhecida na especialidade, com décadas de experiência e uma carreira marcada pela excelência no acompanhamento dos seus pacientes. Fundador e diretor clínico da Clínica A. Sousa Basto, em Braga, ele combinava prática clínica com ensino médico na Universidade do Minho, tendo sido distinguido ao longo dos anos com várias medalhas de mérito por instituições profissionais e locais, o que reflete o impacto do seu trabalho na dermatologia portuguesa e no reconhecimento dos seus pares.

O Dr. Sousa Basto faleceu recentemente e eu fiz questão de ir ao velório despedir-me dele, agradecendo o apoio que me deu. Inevitavelmente, este meu editorial é um gesto de memória e de gratidão a este gigantesco vulto da sociedade bracarense e portuguesa. O legado que o Dr. Sousa Basto deixa à Medicina ficará para sempre na história, mas é o seu legado pessoal que devemos recordar: um médico nobre, um exemplo de uma medicina feita com tempo, com presença e com compaixão. Recordá-lo é lembrar que o saber científico só ganha sentido pleno quando caminha lado a lado com a bondade. A sua vida profissional permanece como um modelo a seguir, não apenas para médicos, mas para todos os que acreditam que cuidar do outro é uma forma elevada de Humanidade.

Naquele percurso – entre a minha primeira ida ao seu consultório e o hospital, onde passei a ser seguida por ele, aprendi que a Medicina é, antes de tudo, um ato de Humanidade. Há médicos que tratam doenças e há médicos que cuidam de pessoas. O Dr. Sousa Basto foi sempre aquele médico que cuidava muito bem dos seus pacientes.

O seu olhar terno e compreensivo de médico para comigo, sua paciente, tão simples e tão raro, ficou gravado em mim como uma prova silenciosa de que, mesmo nos dias mais frágeis, ainda há homens bons no mundo.



Marta Amaral
Caldeira

Jornalista

ENTRE CRITÉRIOS E HUMANIDADE, CUIDAR É DIGNIFICAR

E

xistem espaços onde o silêncio se impõe, não por ausência de palavras, mas pelo peso das decisões que ali se tomam. Há salas onde o silêncio não é vazio. É pesado. Um silêncio feito de expectativa, receio e da esperança contida de quem aguarda uma decisão capaz de alterar o quotidiano. Nessas salas reúnem-se comissões, equipas técnicas, profissionais experientes. E, mesmo quando não estão fisicamente presentes, entram também famílias, crianças, jovens e adultos, através de relatórios, pareceres e histórias condensadas em páginas.

As avaliações médico-pedagógicas têm como propósito compreender, de forma integrada, as necessidades funcionais, educativas e terapêuticas de crianças, jovens ou adultos. Compreender pessoas reais, em contextos reais, com necessidades que não cabem em formulários nem se esgotam em grelhas de critérios.

São espaços de diálogo entre saberes, onde o rigor técnico caminha a par da escuta ativa e da responsabilidade social.

Os relatórios apresentados por profissionais são o resultado de um acompanhamento prolongado, observação direta, utilização de instrumentos validados e experiência clínica e pedagógica consolidada, respondendo a uma necessidade sentida no quotidiano. Para quem os solicita, fazê-lo implica frequentemente exposição, vulnerabilidade e até desconforto. Reconhecer este ponto de partida é essencial para que a avaliação decorra num clima de respeito e confiança mútua.

Mas nem sempre é assim.

Para quem chega a estes processos, os relatórios não são atalhos nem expedientes. São, quase sempre, o resultado de um percurso longo: consultas, observações, tentativas, frustrações e progressos lentos. Poucas famílias o fazem com naturalidade, mas sim com reserva e constrangimento.

É por isso que o ponto de partida importa. Quando a avaliação se constrói a partir da confiança, abre-se espaço à compreensão. É, portanto, essencial que não se feche sobre si própria e que o rigor seja mantido, pois questionar não é desacreditar. Avaliar implica apoiar e compreender melhor para intervir de forma mais justa.

Quando o foco se desloca da pessoa para a restrição algo se perde pelo caminho. Perdem as famílias, obrigadas a justificar repetidamente aquilo que vivem todos os dias. Perdem os profissionais, cujo trabalho técnico e acompanhamento continuado é desvalorizado. E perde o próprio sistema, que fragiliza a cooperação e substitui o diálogo por hierarquias burocráticas.

Há ainda um aspeto muitas vezes esquecido nestes processos, que se reflete no impacto concreto das decisões.

As terapias implicam custos continuados, sendo o reconhecimento de apoios essencial para garantir um acesso equitativo ao cuidado, de acordo com as necessidades reais das pessoas e das famílias, reforçando a confiança no sistema.

Humanizar as avaliações não significa abdicar de critérios nem de exigência técnica. Significa lembrar para que existem. Recentrar o olhar na funcionalidade, no impacto no dia-a-dia, na pessoa para além da burocracia. Significa assumir que os direitos devem ser salvaguardados face aos critérios e regras do sistema, não descurando o cuidado para com as famílias assumido como uma responsabilidade coletiva.

Talvez seja isso que estas salas “silenciosas” procuram, uma escuta proativa, um sistema que avalia com humanidade é um sistema que protege, acompanha e dignifica. E é precisamente nessa direção que vale a pena continuar a caminhar.



Fátima Campos



CENTRO DE ESTUDOS MÁRIO CLÁUDIO ARRANCA ATIVIDADE CULTURAL COM A APRESENTAÇÃO DE TRÊS OBRAS LITERÁRIAS

TEXTO: Cândido de Oliveira Martins Universidade Católica Portuguesa (Braga)

O Centro de Estudos Mário Cláudio, sediado em Paredes de Coura (Venade) realizou recentemente a sua primeira atividade cultural do ano, numa concorrida sessão, em que participou o novo presidente da Câmara Municipal, Tiago Cunha, bem como o precedente, Vítor Paulo. O momento serviu para apresentar três livros, reveladores da continuada atividade cultural do centro.

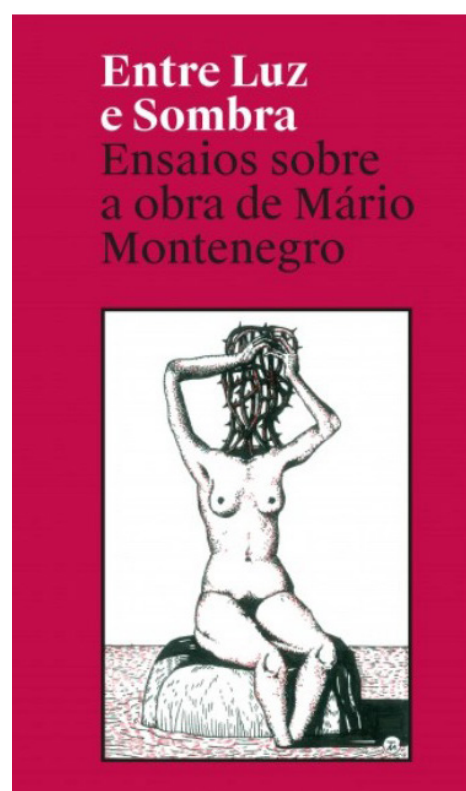
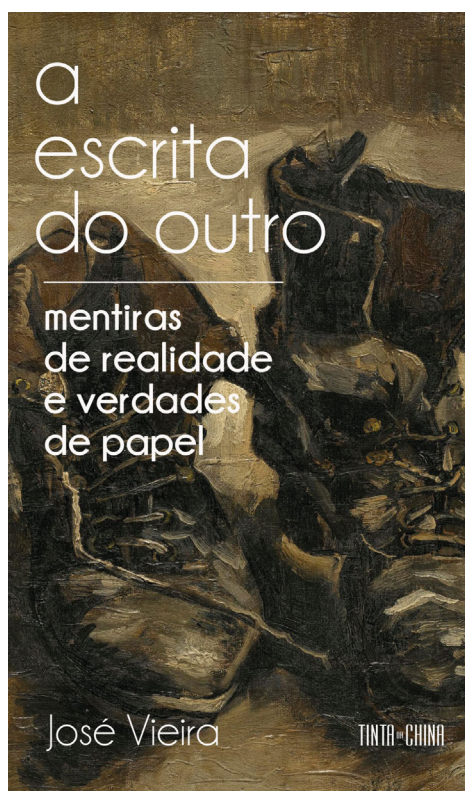
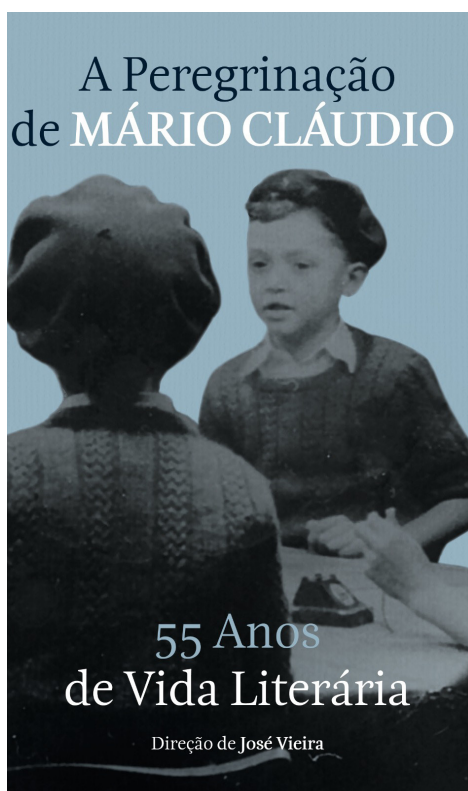
Em primeiro lugar, a obra intitulada A Peregrinação de Mário Cláudio: 55 anos de vida literária (D. Quixote, 2025, 446 páginas), apresentado por José Vieira. Trata-se do volume que reúne as comunicações apresentadas no congresso realizado sobre a obra do escritor Mário Cláudio, em Amarante e Paredes de Coura. O evento e a publicação foram apoiados oportunamente pelos dois Municípios

Este livro divulga um imprescindível conjunto de estudos críticos, assinados por reconhecidos investigadores das mais diversas universidades portuguesas e estrangeiras (Portugal, Brasil, Itália, França). Aqui se abordam temas bem variados suscitados pela obra de Mário Cláudio, desde o romance à biografia romanceada, do teatro à narrativa curta, das relações com outros escritores ao diálogo com outras artes.

O segundo livro apresentado publicamente intitula-se A Escrita do Outro. Mentiras de Realidade e Verdades de Papel, de José Vieira. Esta obra é editada pela Tinta da China, com prefácio de Cândido Oliveira Martins; e resulta da tese de doutoramento de José Vieira, defendida com sucesso na Universidade de Coimbra. Neste estudo académico, o seu autor aborda uma temática importante e original para a História da Literatura portuguesa moderna e contemporânea: a criação de heterónimos por parte de vários escritores portugueses.

Por fim, foi apresentado um terceiro livro, com o título de Entre a Luz e Sombra. Ensaaios para Mário Montenegro (Editora Húmus). A sua apresentação coube a Célia Vieira, professora na Universidade da Maia. Esta obra reúne ensaios e testemunhos sobre a obra de Mário Montenegro, na sequência de uma Exposição biobibliográfica e de uma homenagem realizadas no Centro Mário Cláudio.

Este livro tem prefácio de Mário Cláudio e inclui textos de José Manuel Mendes, Fernando Pinto do Amaral, Carlos Ascenso André, Cândido Oliveira Martins, Tânia de Menezes Montenegro, Domingos Lobo e José Vieira. A obra percorre a poesia e a ficção de Mário Montenegro e integra ainda seis poemas inéditos do autor. O título inspira a ilustração de capa do artista plástico Tiago Manuel.





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

A UNIÃO E O CONVÍVIO SÃO O SEGREDO DA TUNA DE VETERANOS

TEXTO: Fernando Rui

A Tuna de Veteranos de Viana do Castelo celebrou há dias o 23.º aniversário, com uma arruada de Reis pelo centro histórico e um jantar comemorativo. Os momentos reforçaram o espírito de união, convívio, amizade, música e dedicação à cultura académica e à cidade.

Esta tuna reúne antigos universitários “que nasceram, vivem, trabalham ou simplesmente amam esta bela cidade”. O projeto surgiu em 2003, apadrinhado por Francisco Sampaio e Flora Silva, reunindo ex-alunos de diversas academias nacionais, como das universidades Católica, Lusíada, Fernando Pessoa, do Minho, do Porto, de Coimbra, de Lisboa ou dos institutos politécnicos de Viana do Castelo e do Cávado e Ave.

Após concluírem os cursos superiores e iniciarem a vida profissional, os tunos decidiram manter viva a ligação através da

música e do espírito académico. A primeira apresentação pública foi a 20 de fevereiro de 2004, em Valença, no 18.º aniversário do Coral Polifónico de São Teotónio.

Desde aí, esta Tuna de Veteranos percorreu inúmeros palcos nacionais e internacionais, levando a tradição e a alegria do Alto Minho. A história fica também arcada pelo hermanamento em 2005 com a Tuna Antigua de Navarra, uma das mais prestigiadas do mundo, ou a organização dos “Certames de Cuarentunas” em 2008 e 2012, na cidade foz do Lima.

Atualmente, cerca de 40 tunos mantêm o projeto ativo e as portas estão abertas a interessados. Para tal, basta interagir nas redes sociais ou contactar 933046421 e info@tunadeveteranos.com. E lá dirá o grupo antes da música, em tom brincalhão: “Agora uma para aquecer as vozes... e arrefecer os juízos! Sabem que a canção é antiga, mas as saudades são sempre novas. Se isto soar desafinado, a culpa é da emoção... E aí de quem não bater palmas, paga a próxima rodada!”.





MARCA Nº1 NA CATEGORIA
HEALTH CLUBS PELO 9º ANO CONSECUTIVO

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



DO CALDO À CANJA DE GALINHA

J

á todos sabemos que a palavra canja deriva do tâmil e malalaio, Kanje ou kanji, o quer dizer que constitui uma aculturação de um caldo que os portugueses encontraram na Ásia no século XVI. Reconheceram-lhe virtudes medicinais e, por esse facto, apoderaram-se do nome e da receita.

Encontramos-lhe o rasto em Garcia da Orta (cerca de 1500-1568), que, logo no seu Colóquio dos Simples e Drogas e Coisas Medicinais da Índia, editado em Goa, em 1563, nos fala desta iguaria. Um caldo de arroz, sem sal, muito cozido até se desfazer, resultando numa água grossa. De facto, já desde os tempos medievais que na Europa o arroz era reconhecido pelas suas características curativas em algumas doenças, sendo considerado de grande nutrição, receitado para as tosse, para os tuberculosos (ou tísicos, como lhes chamavam), diarreias e disenterias. Esta nova receita vai por isso fazer algum sucesso.

Só que acima do arroz estava a galinha, que se usava sempre que havia uma doença a bater à porta. Com ela faziam-se vários tipos de caldos. Recuamos até ao século XVII, ao Arte de cozinha ou methodo de fazer guizados, do Arquivo Distrital de Braga, onde localizamos as receitas de caldo esforçado, caldo muito esforçado, caldo muito substancial para pregadores, apisto, galinha destilada. Todos com a galinha como ingrediente principal. Por esta altura encontra-se também a notícia de um cozinheiro que, pelos idos de 1642, fez um caldo de galinha, onde adicionou coentros e açafraão e, por fim, no momento de ir para mesa, juntou-lhe duas gemas de ovos para que o caldo ficasse dourado. João Pedro Gomes, num atento estudo sobre os caldos terapêuticos dos tempos mais antigos, dá-nos conta da utilização das gemas nos ditos caldos em contexto hospitalar.

Nos inícios do século XVIII, o cozinheiro Francisco Borges Henriques também nos dá a sua receita de caldo de galinha para doentes, onde, para além da galinha, junta alguns grãos-de-bico, cebola, uma «migalha» de toucinho, umas

«pedrinhas» de sal e uma «pinga» de vinagre. Pela mesma altura, o médico Manuel da Silva Leitão ensina-nos a fazer um verdadeiro caldo de galinha. Para tal devia ter-se uma galinha nova, ainda sem por ovos, carnuda, bem nutrida e abatida em 24 horas. Cozia em água abundante, numa panela grande, durante duas horas, fervendo devagar. Entre os vários ingredientes sugere apenas que se lhe adicione um pouco de sal e açafraão, uma colher de grãos-de-bico e uns «olhos de salsa».

Como vemos, os ingredientes vão variando, sem se verificar a presença do arroz. A canja, quer dizer, a água de arroz, já se consome para algumas maleitas, mas ainda não se mistura nos caldos de galinha.

Vamos encontrar esta realidade nos finais do século XIX, quando numa receita de caldo de galinha da obra o “Cozinheiro indispensável” se faz a seguinte nota: “O caldo de galinha dá-se aos doentes principalmente durante a convalescença, e conhece-se então pela denominação de canja”. Logo depois, em 1904, Carlos Bento da Maia corrobora da mesma opinião e conclui que, depois de cozida a galinha, o caldo servia para preparar uma sopa de arroz, ou seja, uma canja de galinha.

Seguindo agora o estudo de Maria José Araújo, publicado pelo Diaita, em 2022, verifica-se que só em 1928 é que se assume, em definitivo, a canja de galinha na obra Culinária de António Maria Oliveira Belo. Todavia, o título principal ainda é sopa de galinha à portuguesa remetendo-se a palavra canja para uns parêntesis no final. A receita é agora bastante simples: galinha, água, sal, ovos e arroz. E lá estão os ovos, tal como no século XVII, cozidos ou crus, devidamente desfeitos para acentuar a cor dourada da sopa.

E o que temos agora? Uma sopa mais simples, preferencialmente com os miúdos e com massinhas, uma novidade mais recente, dos anos 70/80. Já quase não usamos arroz, mas continuamos a preferi-la quando estamos doentes. Haverá sopa mais aconchegante?



Anabela Ramos
Historiadora



CARNEIRO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura, Solidão.
 Amor: Combata os sentimentos de solidão, procure quem lhe quer bem.
 Saúde: Coma mel, gengibre e limão, reforce as suas defesas.
 Dinheiro: Pode ter dificuldade em organizar as contas.
 Números da Sorte: 9, 17, 28, 31, 35, 42
 Pensamento positivo: Confio sempre na minha luz interior.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.
 Amor: A sua vida afetiva decorrerá em harmonia.
 Saúde: Tendência para dores de estômago. Beba chá de cidreira para acalmar.
 Dinheiro: Saiba agir com ponderação e equilíbrio.
 Números da Sorte: 7, 8, 14, 16, 35, 39
 Pensamento positivo: Procuo manter sempre a minha paz interior.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada, Amizade.
 Amor: A sua cara-metade poderá fazer-lhe uma surpresa.
 Saúde: Melhore a postura com exercício físico. Faça alongamentos.
 Dinheiro: Dedique-se mais ao trabalho. Terá bons resultados.
 Números da Sorte: 6, 14, 21, 29, 38, 47
 Pensamento positivo: Persisto, não desisto!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz.
 Amor: Período favorável ao romance.
 Saúde: Seja mais otimista e ganhe saúde.
 Dinheiro: Acredite mais no seu potencial criativo.
 Números da Sorte: 1, 6, 16, 19, 27, 29
 Pensamento positivo: A Luz Divina conduz os meus passos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
 Amor: Siga o coração, evite jogos psicológicos com quem ama.
 Saúde: Faça exercício físico, se possível ao ar livre.
 Dinheiro: Pode assumir novas tarefas.
 Números da Sorte: 10, 18, 25, 32, 36, 49
 Pensamento positivo: Sei lidar com tudo o que a vida me apresenta!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: O Sol, que significa Glória, Honra.
 Amor: Seja mais carinhoso com quem ama, desfrute dos momentos partilhados.
 Saúde: Tendência para sentir-se cansado. Durma mais.
 Dinheiro: Boa fase a nível financeiro.
 Números da Sorte: 1, 10, 16, 34, 45, 48
 Pensamento positivo: Eu ilumino os outros com o meu exemplo positivo!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria.
 Amor: Pondere bem antes de tomar uma decisão importante.
 Saúde: Faça Pilates, Meditação ou Yoga.
 Dinheiro: Seja mais prudente, não confie cegamente.
 Números da Sorte: 9, 12, 25, 31, 38, 49
 Pensamento positivo: Sei escolher o melhor para mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Os Amantes, que significa Escolha.
 Amor: Pode viver uma nova paixão, que será intensa e ardente.
 Saúde: Respeite o seu corpo, os excessos pagam-se caros.
 Dinheiro: Use a sua versatilidade para marcar pontos no trabalho.
 Números da Sorte: 7, 9, 17, 19, 20, 24
 Pensamento positivo: O amor dá fôlego à minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
 Amor: Defina melhor as suas prioridades e os seus limites.
 Saúde: Dedique mais tempo livre a passatempos que o façam feliz.
 Dinheiro: Boa fase se deseja fazer uma mudança a este nível.
 Números da Sorte: 23, 28, 30, 34, 41, 45
 Pensamento positivo: Estou onde preciso de estar!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade.
 Amor: Pode sentir-se um pouco inseguro e à deriva.
 Saúde: Invista nos cuidados com a pele.
 Dinheiro: Evite misturar amizade com negócios. Quem seu amigo quiser conservar, com ele não há-de negociar.
 Números da Sorte: 3, 9, 23, 29, 45, 47
 Pensamento positivo: Eu sou aquilo de que preciso!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: A Morte, que significa Renovação.
 Amor: Poderá ter de fechar alguns ciclos. Uma nova vida espera por si.
 Saúde: Tendência para dores nas articulações. Faça alongamentos.
 Dinheiro: Procure alternativas, não cruze os braços se as situações não correm como esperava.
 Números da Sorte: 7, 17, 24, 26, 32, 38
 Pensamento positivo: Estou sempre a tempo de começar de novo!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: A Lua, que significa Falsas Ilusões.
 Amor: Evite alimentar ilusões. Mantenha os pés assentes na terra.
 Saúde: Adote uma boa alimentação, procure manter o equilíbrio.
 Dinheiro: Os seus dons poderão trazer-lhe dinheiro extra. Aplique-se.
 Números da Sorte: 9, 17, 25, 29, 45, 47
 Pensamento positivo: Eu tenho um potencial ilimitado!

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.



Seminário reuniu especialistas e instituições para reforçar respostas mais humanas, preventivas e centradas nas crianças

BRAGA REFLETIU SOBRE OS DESAFIOS DA PROTEÇÃO DA INFÂNCIA EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE

Texto: Alunos do Curso de Comunicação da EPB, orientados pelas professoras Anita Gonçalves, Mariana Silva e jornalista Marta Caldeira
Fotos: EPB e Município de Braga



Município de Braga promoveu, em parceria com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) de Braga e a Escola de Direito da Universidade do Minho, o seminário 'Proteção da Infância em Contextos de Vulnerabilidade e Emergência Social', que decorreu recentemente, na Biblioteca

Lúcio Craveiro da Silva.

A iniciativa reuniu profissionais das áreas social, educativa, jurídica e académica, num espaço de reflexão conjunta e partilha de conhecimento sobre os desafios atuais da proteção de crianças e jovens em contextos de maior fragilidade social.

Ao longo do encontro, uma ideia atravessou todas as intervenções: o que se passa na infância não fica na infância. As experiências precoces moldam o desenvolvimento das crianças e deixam marcas que influenciam toda a vida adulta, tornando essencial uma intervenção atempada, integrada e humanizada.

Apostar na capacitação para proteger melhor

A sessão de abertura contou com a intervenção de Hortense Santos, vereadora da Coesão Social do Município de Braga, que sublinhou que as experiências vividas nos primeiros anos de vida têm um impacto de-

terminante no desenvolvimento das crianças. A autarca destacou ainda que o seminário representou uma aposta clara na informação e na capacitação dos profissionais, com o objetivo de promover respostas mais eficazes, adequadas e preventivas na área da proteção da infância.

Segundo a responsável, investir na infância é investir no futuro, sendo fundamental reforçar práticas que coloquem a criança no centro da intervenção.

Ao longo da manhã, foram debatidos temas centrais como o impacto das vivências invisíveis na infância, a importância do cuidado emocional e o equilíbrio entre medidas de proteção institucional e a dimensão afetiva da intervenção. Também estiveram em análise os desafios e as perspetivas futuras do Sistema de Promoção e Proteção de Crianças e Jovens.

João Ferreira, diretor do Centro Distrital de Braga do Instituto da Segurança Social, salientou que a prevenção continua a ser o meio mais eficaz para evitar que as crianças entrem em situações de maior complexidade social. Defendeu práticas educativas consistentes e contextos familiares ajustados à realidade específica de cada caso, sublinhando que muitas situações de risco poderiam ser resolvidas com apoio adequado às famílias.

“A proteção da infância não é apenas uma questão institucional, é uma responsabilidade de todos”

Para Cristina Dias, vice-reitora da Universidade do Minho, a proteção da infância deve ser encarada como um compromisso coletivo. A responsável afirmou que a forma como uma sociedade cuida das suas crianças é um indicador do seu nível de maturidade, consciência social e responsabilidade partilhada.

“A proteção da infância não é apenas uma questão institucional, é uma responsabilidade de todos”, reforçou.

A sessão da tarde iniciou-se com um momento musical protagonizado por “LOS GIPSYS_Chão Comum”, alunos da Escola EB 2,3 de Lamações, de etnia cigana. A iniciativa procurou promover a interculturalidade, a inclusão e a valorização da diversidade cultural, reforçando a importância de criar espaços de participação e reconhecimento para todas as crianças e jovens.

Numa nova mesa redonda, subordinada ao tema ‘O Sistema de Promoção e Proteção: Pistas de Futuro’, onde foram analisados os principais desafios do sistema português de proteção de crianças e jovens.

“O sistema de proteção de crianças e jovens em Portugal precisa de mudar”, afirmou Paulo Guerra, juiz desembargador, defendendo um modelo mais justo, mais rápido e verdadeiramente centrado nas crianças, e não apenas nos processos ou na burocracia.

Um dos alertas deixados foi claro: pobreza não é sinónimo de negli-

gência. O magistrado sublinhou que cabe ao Estado apoiar as famílias em dificuldades, evitando separações desnecessárias e promovendo respostas que privilegiem o ambiente familiar.

Menos institucionalização, mais estabilidade

Até 2030, estão definidas metas para reduzir o número de crianças a crescer em instituições e aumentar aquelas que vivem em contexto familiar. Margarida Santos destacou a importância de preparar melhor os jovens para a autonomia e de garantir condições mais dignas nas casas de acolhimento.

“A infância não pode ficar em suspenso”, alertou Paulo Guerra, lembrando que longos períodos de espera por decisões deixam marcas profundas e duradouras. “O que acontece na infância, não fica só na infância”, reforçou.

O modelo Barnahus como referência

Entre as boas práticas apresentadas destacou-se o modelo Barnahus, já aplicado em vários países europeus, que evita a revitimização de crianças vítimas de violência. O modelo permite que a criança seja acompanhada num único espaço, por equipas multidisciplinares, num ambiente seguro e respeitador.

Em Portugal, estas práticas ainda não estão implementadas de forma consistente. Especialistas defenderam a criação de um projeto-piloto, acompanhado de formação contínua e supervisão profissional, com vista à sua generalização.





Saúde mental e contextos familiares

A saúde mental das crianças e dos jovens foi outro dos temas centrais do seminário. Foi sublinhado que o bem-estar psicológico está profundamente ligado ao funcionamento familiar e à qualidade das relações com os cuidadores.

Muitas dificuldades emocionais não são problemas individuais, mas reflexo de contextos familiares fragilizados, onde faltam estabilidade, afeto e respostas adequadas às necessidades emocionais das crianças.

Os dados apresentados revelam a dimensão do problema em Portugal. Os crimes contra menores envolvem sobretudo violência do-



méstica e abuso sexual, seguidos de maus-tratos. Em 2023, foram registadas centenas de ocorrências, sendo mais de dois quintos relativas a abuso sexual e exploração, com tendência de crescimento nos últimos anos.

Apresentação da obra 'O que se passa na infância não fica na infância'

O programa incluiu ainda a apresentação oficial do livro 'O que se passa na infância não fica na infância – Tomo II', que reforça a importância de compreender e intervir precocemente nas experiências vividas durante a infância, evidenciando os seus efeitos duradouros ao longo da vida.

A obra sublinha que situações como falta de afeto, violência, instabilidade ou negligência moldam o desenvolvimento emocional e o sistema nervoso. Ainda assim, deixa uma mensagem de esperança: o cérebro tem capacidade de mudança quando existem relações seguras, apoio emocional e compreensão da própria história.

Crianças são pessoas, não processos

O seminário terminou com uma mensagem consensual: as crianças são pessoas, não processos, números ou casos. São seres em crescimento, com direitos, sentimentos e sonhos, que precisam de tempo, segurança, afeto e oportunidades.

Cuidar bem da infância hoje é garantir adultos mais fortes, sociedades mais justas e um futuro mais humano.

Se quiseres, posso agora encurtar para nota de imprensa, adaptar para site institucional ou ajustar para jornal regional/nacional.



VAMOS FAZER O QUE AINDA NÃO FOI FEITO



Cresci rodeado por exemplos que me ensinaram, antes de qualquer teoria, o que é o mundo e como nele cabemos. A minha mãe, educadora de infância, mostrou-me o valor da sensibilidade, da cultura e da expressão. O meu pai, homem de trabalho duro, ensinou-me que nem todos têm o mesmo ponto de partida e que o esforço nem sempre se traduz em reconhecimento. Entre estes dois exemplos, nasceu em mim uma inquietação que nunca desapareceu: a recusa em aceitar a injustiça como algo normal.

Entre estes dois exemplos nasceu um sentimento que me acompanha até hoje: olhar o mundo com atenção e recusar a injustiça como algo normal. Ao longo do meu percurso, várias experiências moldaram a forma como vejo a sociedade. O teatro ensinou-me, desde cedo, a presença e a expressão. A guitarra ensinou-me a ouvir – e ouvir é, talvez, a maior forma de respeito pelo outro. E o escotismo despertou em mim um forte sentido humanista e comunitário, reforçando a importância da ajuda e a consciência de que cada pessoa carrega uma história que merece ser ouvida. O envolvimento em projetos escolares e associativos consolidou esta ideia: todos têm algo a dizer, mas nem sempre encontram espaço para serem ouvidos.

Hoje, como estudante de Ciência Política na Universidade do Minho, essa inquietação acentuou-se. Percebi que o debate político, muitas vezes fechado sobre si mesmo, se afasta de quem vive fora dele e ignora experiências e realidades raramente chamadas a participar. A entrada no ensino superior abriu-me horizontes e permitiu transformar essa inquietação em ação. Foi assim que nasceu o projeto “Politicamente (In)correto” – um podcast pensado para dar voz a quem nem sempre consegue ser ouvido.

Este podcast surge da vontade de fazer diferente. Não para provocar pelo simples gosto de provocar, mas para abrir espaço. Espaço para escutar perspectivas novas, para introduzir metodologias diferentes no debate político e, sobretudo, para incluir quem raramente é incluído. A ideia é simples e, ao mesmo tempo, profundamente necessária: trazer pessoas com deficiência para o centro da conversa política, não como símbolo, mas como participantes ativos, com opinião, pensamento e direito à palavra.

Cada episódio pretende desconstruir um pouco do que tomamos como garantido. Questionar paradigmas, aproximar a política das pessoas e lembrar que uma democracia saudável não vive apenas de especialistas, mas também de cidadãos que sentem, pensam e experienciam o mundo de formas diferentes.

O “Politicamente (In)correto” nasce, portanto, de um percurso pessoal. De uma infância feita de cultura e trabalho, de revoltas pequenas que se transformaram em consciência social, de anos de aprendizagem artística e comunitária, e de uma convicção que se foi tornando cada vez mais clara: o mundo não me é indiferente.

E se não me é indiferente, então há uma responsabilidade.

A responsabilidade de usar aquilo que aprendi.

A responsabilidade de criar pontes onde existem muros.

A responsabilidade de abrir espaço onde antes não existia.

Assim: Uma vez que o mundo não me é indiferente, vamos fazer o que ainda não foi feito: dar voz a quem a tem, mas que nem sempre é ouvido.



Pedro Roberto Jorge

Estudante de Ciência Política na Universidade do Minho e Fundador do projeto “Politicamente (In)correto”
CONTATOS:
pedrorobertojorge9@gmail.com
914 178 341



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.



Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

Cristina Moita
SAÚDE CAPILAR

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

AVENTURAS PARA LÁ DA AREIA

Quatro desafios para correr onde a praia não é o fim, mas o começo

Por: **Trail-Running.pt** Fotos: **DR; João M.Faria; Tourism Seychelles; The Grid**



SARDINIA TRAIL (Ilha da Sardenha – Itália)

sardiniatrail.com
08-10 maio

A ilha mediterrânica da Sardenha prepara-se para acolher mais uma edição do Sardinia Trail, uma competição que se distingue pelo seu formato multietapas, distribuído por três dias consecutivos, levando os participantes a percorrer diferentes zonas da ilha e a enfrentar distâncias variadas que atraem atletas de perfis muito distintos.

Apesar da imagem idílica associada às praias de água turquesa, o Sardinia Trail revela um território muito mais complexo e exigente. Os atletas atravessam cadeias montanhosas, vales isolados, trilhos costeiros e planaltos de rocha calcária, encontrando pelo caminho panoramas amplos sobre o Mediterrâneo e aldeias que preservam tradições seculares. O percurso combina secções técnicas, desníveis marcados e passagens por áreas naturais protegidas. Participar no evento é também uma oportunidade para descobrir a Sardenha para lá do óbvio.



SEYCHELLES NATURE TRAIL (Ilha de Mahé – Seychelles)

www.ilop.re
16 maio

O Seychelles Nature Trail regressa para a sua terceira edição, retomando um percurso de 22 quilómetros que atravessa as florestas tropicais exuberantes de Mahé, percorre trilhos históricos e termina junto a algumas das praias mais icónicas do arquipélago. Mais do que uma prova desportiva, o evento nasce de uma visão partilhada: a de Bernadette Willemin, Diretora-Geral de Marketing do Turismo Seychelles, que lançou o conceito, e a de Chris Hamer, trail runner e organizador da Reunião, responsável por lhe dar forma e coerência. Ambos partilham a mesma paixão pela natureza, pela conservação e pela promoção de um turismo mais sustentável nas ilhas. Pensado para revelar a riqueza natural das Seychelles para lá do habitual imaginário de “destino de praia”, o percurso integra secções técnicas, subidas exigentes e trilhos que serpenteiam por áreas protegidas e parques nacionais reconhecidos pela UNESCO pela sua biodiversidade única.



PORTO SANTO NATURE TRAIL (Ilha do Porto Santo – Portugal)

www.portosantonaturetrail.com
16 maio

A “ilha dourada” prepara-se para receber a décima quarta edição do Porto Santo Nature Trail, uma prova já consolidada no calendário desportivo regional. Esta edição volta a apresentar três distâncias competitivas — 8, 21 e 46 quilómetros — que percorrem diferentes zonas da ilha e atraem participantes de vários perfis. Apesar da ideia generalizada de que o Porto Santo é uma ilha plana, todas as provas revelam um território surpreendentemente desafiante. Os atletas encontram paisagens marcantes, onde se destacam os picos mais emblemáticos, os vestígios das antigas fazendas, as escarpas recortadas e os miradouros que encaram o oceano azul e os tradicionais moinhos. Aproveite esta ida ao Porto Santo para umas mini-férias, desfrutando do ambiente tranquilo e do clima ameno que caracterizam o destino.



THE GRID TRAIL RUN (Malta)

www.thegridmalta.com
01 novembro

O norte de Malta prepara-se para receber o The Grid Trail Run, uma prova recente no calendário desportivo local que rapidamente ganhou destaque entre os amantes de trail running. O percurso, com cerca de 6 quilómetros, desenvolve-se num formato point-to-point e tem início junto ao histórico Castelo de Selmun, no topo das colinas de Melliea, conduzindo os participantes através de uma paisagem marcada por encostas abertas, trilhos naturais e vistas amplas sobre a costa maltesa. Apesar da distância curta, o The Grid Trail Run apresenta um desafio surpreendente. O terreno é maioritariamente em trilho, com subidas exigentes e secções técnicas que obrigam a gerir bem o esforço. Uma oportunidade para descobrir um dos percursos mais cénicos de Malta enquanto se testa a resistência em ambiente natural.



GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

HÁ 21 ANOS A DAR A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Pretende
vender ou
comprar
um **imóvel**?

Fale connosco!

Miguel Pereira

961 729 254

Rui Teixeira

961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!

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

move.pt



move.pt

11 AGÊNCIAS NO NORTE



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

MOVE
FINANCE
INTERMEDIÁRIO DE CRÉDITO

O seu
**Intermediário
de Crédito**

Fale connosco

 **910 454 414**



MAXFINANCE
Solutions

Maxfinance Solutions, Olho Financeiro Lda. NIPC 508754569 Intermediário de Crédito Vínculado, N° de Registo Banco de Portugal: 4864. www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financeiro-lda.
Cada unidade franqueada é de propriedade e gestão independente. O Intermediário de Crédito atua de acordo com o Código de Conduta Maxfinance. O Intermediário de Crédito está interdito a realizar operações bancárias e financeiras. Identificação dos mutuantes ou grupos com quem mantém contrato de vinculação: NOVO BANCO, S.A.; BANCO BPI S.A.; BANCO SANTANDER TOTTA, S.A.; CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS, S.A.; BANCO BIC PORTUGUÊS, SA; ABANCA CORPORACIÓN BANCARIA, S.A., SUCURSAL EM PORTUGAL; BANCO CTT, S.A.; BANKINTER, S.A. - SUCURSAL EM PORTUGAL; UNION DE CRÉDITOS IMOBILIÁRIOS, S.A., ESTABLECIMIENTO FINANCIERO DE CRÉDITO (SOCIEDAD UNIPERSONAL) - SUCURSAL EM PORTUGAL; SICAM - CAIXA CENTRAL E CAIXAS DE CRÉDITO AGRÍCOLA MÚTUO; UNICRE - INSTITUIÇÃO FINANCEIRA DE CRÉDITO, S.A.; COFIDIS; BBVA, INSTITUIÇÃO FINANCEIRA DE CRÉDITO S.A.; Serviços relacionados com Crédito Hipotecário e com Crédito a Consumidores, nomeadamente: - Apresentação ou proposta de contratos de crédito a consumidores; - Assistência a consumidores, mediante a realização de atos preparatórios ou de outros trabalhos de gestão pré-contratual relativamente a contratos de crédito que não tenham sido por si apresentados ou propostos; - Celebração de contratos de crédito com consumidores em nome dos mutuantes; - Serviços de consultoria.

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