



amoviseu®

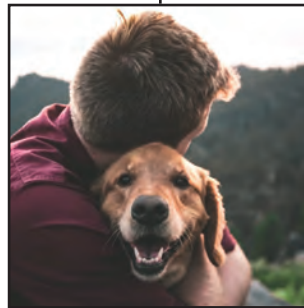
N°10
PRIMAVERA 2020
MAGAZINE



índice

5 dicas para cuidar dos patudos em tempo de quarentena

"No âmbito da pandemia Covid-19, muitas são as dúvidas que se colocam acerca da possibilidade de os animais serem também eles contagiados."



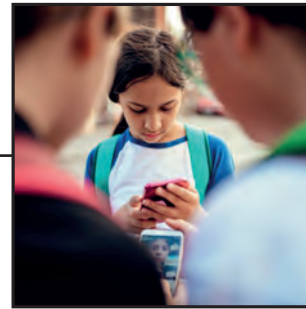
15

Em casa com os filhos

"O país e o mundo estão a passar um momento que exige força de cada um de nós, fomos colocados à prova para demonstrarmos mais amor"



24



10

Cyberbullying

"Cyberbullying pode ser definido como Bullying tecnológico, caracterizado por agressão verbal, difamação, manipulação, insulto, humilhação e/ou perseguição em contexto cibernético."



21

Parecem massa, e são

"A Palhinha de Massa lançou a real alternativa ao plástico, podem servir de apoio ao consumo de bebidas, sejam elas refrigerantes, cocktails ou sumos."

Editorial

A liberdade é a possibilidade do isolamento. És livre se podes afastar-te dos homens, sem que te obrigue a procurá-los a necessidade de dinheiro, ou a necessidade gregária, ou o amor, ou a glória, ou a curiosidade, que no silêncio e na solidão não podem ter alimento. Se te é impossível viver só, nasceste escravo. Podes ter todas as grandezas do espírito, todas da alma: és um escravo nobre, ou um servo inteligente: não és livre. E não está contigo a tragédia, porque a tragédia de nasceste assim não é contigo, mas do Destino para si somente. Ai de ti, porém, se a opressão da vida, ela própria, te força a seres escravo. Ai de ti se, tendo nascido liberto, capaz de te bastares e de te separares, a penúria te força a conviveres. Essa, sim, é a tua tragédia, e a que trazes contigo.

Nascer liberto é a maior grandeza do homem, o que faz o ermitão humilde superior aos reis, e aos deuses mesmo, que se bastam pela força, mas não pelo desprezo dela.

A morte é uma libertação porque morrer é não precisar de outrem. O pobre escravo vê-se livre à força dos seus prazeres, das suas mágoas, da sua vida desejada e continua. Vê-se livre o rei dos seus domínios, que não queria deixar. As que espalharam amor vêem-se livres dos triunfos que adoram. Os que venceram vêem-se livres das vitórias para que a sua vida se fadou.

Por isso a morte enobrece, veste de galas desconhecidas o pobre corpo absurdo. É que ali está um liberto, embora o não quisesse ser. É que ali não está um escravo, embora ele chorando perdesse a servidão. Como um rei cuja maior pompa é o seu nome de rei, e que pode ser risível como homem, mas como rei é superior, assim o morto pode ser disforme, mas é superior, porque a morte o libertou.

Fecho, cansado, as portas das minhas janelas, excludo o mundo e um momento tenho a liberdade. Amanhã voltarei a ser escravo; porém agora, só, sem necessidade de ninguém, receoso apenas que alguma voz ou presença venha interromper-me, tenho a minha pequena liberdade, os meus momentos de excelsis.

Na cadeira, aonde me recosto, esqueço a vida que me oprime. Não me dói senão ter-me dóido.

Fernando Pessoa

Este ano a Primavera vai "chegar" mais tarde. Sim ela "chegou" no dia do costume, nos finais Março, mas "chegou" pálida e triste pelos dias de incerteza que se vivem por esse Mundo fora seja qual for a latitude e/ou longitude em que se esteja. Os mesmos medos, os mesmos receios, a mesma angústia mas, também, a mesma vontade férrea de vencer, de ultrapassar esta nuvem negra que nos assola a todos, a qual não escolhe idade, raça ou género para "atacar".

Por isso, digo e repito que a Primavera vai "chegar" mais tarde, num dia não muito distante, esperamos, voltará a florescer o verde dos campos, voltarão as cores das plantas, voltará o cantar dos pássaros e o sorriso de quem agora não sorri.

A Primavera é a estação do ano que reflecte o nascimento ou o renascimento do Mundo, altura em que a luz aumenta, a claridade se intensifica, a alegria toma conta dos espíritos livres e alumia os menos livres que por aí ainda vão vagueando.

A Primavera traz também consigo o calor dos corpos e o fresco da brisa matinal que nos conduz aos dias de sol com finais de tarde apetecíveis de convívio são e fraterno.

Como nos diz o poeta e imortalizado pela voz do fadista:

"Se deixaste de ser minha
Não deixei de ser quem era
Por morrer uma andorinha
Não acaba a primavera"

Apesar de tudo, estamos na Primavera...

Rui Rodrigues dos Santos

Viseu, Março de 2020

AMOVISEU Nº10 . Primavera, 2020
DIRECÇÃO E EDIÇÃO
Bruno Esteves | Nuno Peixoto
DESIGN GRÁFICO
Studiobox
IMPRESSÃO
Tipografia Beira Alta

O novo acordo ortográfico não foi usado em todos os artigos. A sua utilização ficou ao critério dos autores que redigiram os textos.

ADMINISTRAÇÃO | PROPRIEDADE
Studiobox - Publicidade e Gestão de Meios, Unipessoal,
Lda., Rua Alexandre Herculano, nº 291 R/C, 3510-038 Viseu
DEPÓSITO LEGAL . 435657/17
CONTACTO PARA PUBLICIDADE
eu@amoviseu.com | 232 435 131 | 962 161 728 | 968 405 494



Um dever de cidadania....

A ocorrência de acidentes rodoviários ou outros, o agravamento de uma doença pode levar à necessidade de uma intervenção cirúrgica e à necessidade de uma transfusão sanguínea a qualquer pessoa. Partindo desta ideia, a necessidade de doação de sangue é sempre necessária para manter os serviços dotados de unidades suficientes. Assim, **doar sangue torna-se um dever de cidadania**, em que cada pessoa zela pela saúde da outra.

Doar sangue em Portugal é seguro. Não há qualquer possibilidade de contrair doenças através da dádiva de sangue, pois todo o material necessário é esterilizado, descartável e utilizado uma única vez. Todas as unidades de sangue colhidas são, conforme a lei obriga, submetidas ao rastreio de doenças infecciosas potencialmente transmissíveis pela transfusão de sangue. Esta avaliação é feita durante a triagem clínica pelo profissional de saúde, que analisa e decide sobre a elegibilidade do potencial dador de sangue baseando-se na evidência científica, nas diretrizes europeias e na legislação em vigor, tendo em conta as circunstâncias concretas que são apresentadas pelo dador.

Para ser dador de sangue, terá de ter idade superior a 18 anos (até aos 60 anos se for a primeira dádiva), ter peso igual ou superior a 50kg e ter hábitos de vida saudáveis, será sempre efetuada em todas as dádivas uma triagem clínica, prévia, onde poderá esclarecer todas as dúvidas. Deverá dirigir-se a um hospital ou a um local de colheita de sangue, apresentar um documento de identificação com fotografia e preencher um questionário de inscrição. Posteriormente, será avaliado por um profissional de saúde qualificado que determinará a sua elegibilidade para a dádiva de sangue, através de uma avaliação clínica e exame físico.

Quando posso doar sangue? A frequência varia consoante cada situação, mas pode-o fazer pelo menos 2 vezes por ano; Durante o primeiro ano de amamentação não é aconselhável; 6 meses depois de realizar um exame invasivo ou operação; 4 meses depois de colocar um piercing ou realizar uma tatuagem; A maioria da medicação que toma não é impedimento para a dádiva de sangue, mas não se esqueça de o mencionar quando o for fazer; Se tiver uma doença e esta estiver estável, e se a medicação que realiza não contraindicar a dádiva de sangue (irá sempre ser avaliado na triagem clínica pelo profissional de saúde por forma a que a decisão seja adequada ao estado); Se recebeu uma transfusão de sangue antes de 1980 pode doar sangue. Se recebeu uma transfusão após 1980 não poderá doar; Apesar de muitas profissões terem um risco iminente, não são por si só impedimento para a dádiva de sangue, somente após a triagem clínica sabê-lo-á; Se viajou recentemente, quando for doar sangue é muito importante dar as seguintes informações: para onde viajou ou residiu temporariamente, durante quanto tempo e, se ficou doente; Não há limite de idade para a dádiva de sangue. Os dadores com mais de 65 anos poderão doar sangue com autorização médica.

Todo o percurso da dádiva iniciando-se na inscrição, passando pela triagem clínica, colheita e terminando na refeição, **demora cerca de 30 minutos**. São colhidos cerca de 450ml +/- 10% de sangue. Deve tomar o pequeno almoço/lanche e reforçar a ingestão de líquidos antes da dádiva de sangue. Não deve fazer uma refeição abundante previamente à dádiva de sangue. No final da dádiva de sangue poderá reforçar novamente a ingestão de líquidos e fazer uma refeição ligeira. Poderá regressar ao seu trabalho decorrido o tempo necessário à realização da dádiva de sangue. Em cada dádiva o médico pode determinar o alarga-

mento do período até à retoma da atividade normal, caso a situação clínica assim o exija, desde que devidamente justificado. Todas as recomendações ser-lhe-ão dadas pelo profissional de saúde que o acompanha durante a dádiva.

Todos os grupos de sangue são necessários, mesmo aqueles que são mais comuns. Basta que se lembre que você mesmo poderá precisar de sangue! Doar sangue faz parte da nossa consciência cívica que pode trazer benefícios também para o doador.

O dador deve formalizar o seu consentimento para a dádiva por escrito (preenchimento do consentimento informado) e deve responder com verdade, consciência e responsabilidade às questões que lhe são colocadas tendo em vista a proteção tanto da sua saúde como do recetor/doente, preservando também a qualidade e segurança do componente doado.

O dador tem direito à salvaguarda da sua integridade física e mental; à informação sobre todos os aspetos relevantes relacionados com a dádiva de sangue; à confidencialidade dos dados; ao reconhecimento público; a não ser objeto de discriminação; à isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do SNS, nos termos da legislação em vigor; ao seguro do dador; à acessibilidade gratuita ao estacionamento nos estabelecimentos do SNS, aquando da dádiva de sangue e a ausentar-se das suas atividades profissionais pelo período de tempo necessário para a dádiva de sangue.

Todo o cidadão que tenha efetuado pelo menos uma dádiva de sangue pode ter o **Cartão Nacional de Dador de Sangue (CNDS)**. O CNDS identifica o dador de sangue e contém os registos das dádivas efetuadas constantes na base de dados, é considerado documento idóneo para fazer prova da condição de dador de sangue, nomeadamente, para efeitos de isenção das taxas moderadoras no acesso à prestação de cuidados de saúde do SNS, nos termos da legislação em vigor. O pedido de emissão do cartão é da responsabilidade do serviço que realiza a colheita. A isenção do pagamento das taxas moderadoras ocorre se tiver efetuado mais de 30 dádivas na vida ou se tiver 2 dádivas nos últimos 12 meses, incluindo os candidatos à dádiva impedidos temporária ou definitivamente de dar sangue por razões de ordem médica, desde que tenham efetuado 10 ou mais dádivas válidas.

Todas dádivas de sangue são preciosas. Basta que se lembre que você mesmo poderá precisar de sangue!

Doe Sangue!



Teresa Gomes
Coordenadora da UCC Viseense





A member of

VISAGE



Centro de Estética e de Reabilitação Dento-facial

NOVAS SOLUÇÕES para VELHOS PROBLEMAS

Rua dos Casimiros, nº 2 * 3510-061 VISEU * 232 422 656



Director Clínico: Dr. Miguel Moura Gonçalves



A importância do cuidador no doente com AVC

Os acidentes vasculares cerebrais constituem uma das principais causas de morte e incapacidade nos países desenvolvidos, sendo, logo a seguir à doença isquémica cardíaca, a segunda principal causa de morte devida a doenças cardiovasculares.

Os principais sintomas manifestam-se maioritariamente através de assimetrias corporais, alterações da sensibilidade, de equilíbrio e por vezes existem ainda alterações cognitivas emocionais e sociais. Todos estes componentes são essenciais para as atividades da vida diária, por isso um doente após um AVC irá necessitar de apoio, sempre em proporção com o grau de incapacidade. Surge assim a necessidade de cuidar e o papel do cuidador informal - qualquer pessoa que assume a responsabilidade de assistência a outra pessoa com incapacidade. Normalmente este papel é desempenhado pelo cônjuge ou algum familiar próximo.

O AVC não afeta só o doente, afeta todo o seio familiar, mas é importante que a pessoa vítima de AVC se sinta integrada e a desempenhar o papel já antes representado na família e na sociedade. O processo de reabilitação é fortemente potenciado se o ambiente domiciliar for favorável. Desta forma todos os cuidados informais desempenhados pelo cuidador informal e restante família irão ser fulcrais.

Os cuidados que o doente necessita devem ser discutidos e programados com uma equipa multidisciplinar e com o cuidador, antes da alta clínica. O regresso a casa inclui uma nova rotina tanto para o doente como para o cuidador com alterações e adaptações de ambas as partes.

Entre as principais recomendações estão: estimular a atividade e participação do doente, estimular através do toque o lado mais afetado, relembrar o doente a usar esse mesmo lado sempre que possível, adotar os posicionamentos mais benéficos, em casa retirar todos os tapetes e objetos que possam levar à queda do doente e eliminar todas as barreiras arquitetónicas.

Todas as alterações devem ser feitas em prol da criação de um ambiente que vá de encontro às necessidades do doente mas também não devem ser descuradas as do cuidador. É fundamental este ter tempo para si, não se consegue cuidar do outro se não se cuidar de si próprio primeiro, no entanto os níveis de desgaste físico e psicológico apresentados pelos cuidadores são muito mais elevados que o desejável.

O cuidador representa a continuidade de todos os tratamentos, a ponte para a integração do doente na sociedade, o seu braço direito e o porto seguro. Desta forma deve-se cuidar dos cuidadores para que eles possam desempenhar o seu papel da melhor forma, nunca esquecendo que cuidar é a forma mais pura de amar.

Nádia Almeida
Fisioterapeuta no CHTV, EPE



COVID-19

Certamente todos acompanham, diariamente, as últimas notícias relativamente à grande pandemia do século XXI, aquela que quebrou todas as rotinas e compromissos e nos levou a estabelecermos novos métodos de trabalho e a reinventarmos o nosso dia-a-dia. Mas será que todos sabem o que é realmente a COVID-19?

O coronavírus é um vírus conhecido desde cerca de 1960 que habitualmente se junta ao grande conjunto de vírus capaz de causar uma gripe sazonal. Tal como qualquer vírus, vai sofrendo alterações que o tornam mais ou menos agressivo. Nas últimas 2 décadas, assistimos a 3 alterações com repercussões graves na espécie humana: SARS-CoV em 2003, tendo infectado cerca de 8000 pessoas, com uma taxa de mortalidade de 9,5%; MERS-CoV em 2012, tendo infectado 2494 pessoas com uma taxa de mortalidade de 34,4%; SARS-CoV-2, em Dezembro de 2019, tendo infectado, até 30 de Março, 766 220 pessoas, com uma taxa de mortalidade de 4,81%. De realçar, nestes três surtos, que a SARS-CoV e a SARS-CoV-2 se propaga entre humanos, contudo a MERS-CoV apenas se propaga quando o indivíduo saudável tem contacto directo com o camelo, a fonte da infecção. Mas então, se a taxa de mortalidade de SARS-CoV-2 é inferior à dos restantes surtos, porque estão a ser tomadas tantas medidas nunca antes tomadas?

Se avaliarmos a extensão da população infectada, enquanto em 2003 cerca de 8000 pessoas desenvolveram SARS-CoV, até 30 de Março já existiam cerca de 766 000 pessoas infectadas, o que corresponde a um aumento de 9575% do número de casos!!! Enquanto que em 2003 morreram cerca de 800 pessoas pelo SARS-CoV, até 30 de Março tinham morrido cerca de 37 000 pessoas da doença. Surge então uma nova questão: por que motivo existe uma maior disseminação do vírus comparativamente a 2003?

As características mundiais mudaram bastante desde o não-tão-longínquo de 2003. As viagens tornaram-se mais fáceis e acessíveis a todos, a migração de populações é mais frequente, levando a que exista um maior fluxo entre os países de bens e pessoas, as quais podem estar infectadas com este vírus, estando sintomáticas ou não. Além disso, as próprias características do vírus fazem com que a sua disseminação se torne mais fácil do que um vírus típico de uma gripe sazonal, o que facilita a sua propagação e o contágio de outras pessoas.

Por que motivo é tão importante a quarentena?

Uma das características que tornam este vírus extremamente agressivo é o período em que o indivíduo pode estar infectado e não manifestar sintomas. Os últimos artigos científicos têm demonstrado que um indivíduo pode estar até 12 dias infectado e a infectar outras pessoas, sem ter QUALQUER sintoma! Isto traz uma série de preocupações, pois se esta infecção pode dar sintomas apenas este período, isto significa que o indivíduo esteve cerca de 12 dias a infectar outras pessoas sem ele próprio o saber.

Mas eu sou jovem e a taxa de mortalidade é baixa, devo-me preocupar?

A taxa de mortalidade, até aos 40 anos é estimada em 0,2%, atingindo o pico na faixa etária acima dos 80 anos, com cerca de 14,8%. Isto é, o vírus demonstra particular agressividade em indivíduos mais idosos e com mais doenças de base, seja hipertensão, diabetes, problemas cardíacos. No caso dos jovens, é um facto que a taxa de mortalidade é mais baixa. Contudo, devemos ter em atenção que quase todos os jovens convivem frequentemente com os seus familiares, sejam eles os pais, avós, tios, os quais se enquadram no grupo de doentes em que a doença é particularmente agressiva. Ou seja, o jovem pode estar infectado sem saber e disseminar esta infecção para o seu familiar, o qual não apresenta tantas defesas para combater o vírus. Ainda que ser jovem não diminui o risco de ter complicações com o vírus, é fundamental que todos percebam que não vivemos sozinhos, e o que para uns pode não ser tão agressivo, para outros (os nossos pais, avós, tios, amigos) pode mesmo ser fatal.

Fábio Leite Costa

Médico Interno de Medicina Geral e Familiar
(ACES Loures/Odivelas - Unidade de Saúde Familiar de Moscavide)



Tratamentos Minimamente Invasivos em dentes com (HIM)

Ultimamente cada vez aparecem mais crianças com manchas nos dentes. Normalmente essas manchas encontram-se nos incisivos e nos molares e, por isso se chamam, Hipoplasias Incisivo-Molar (HIM). No entanto, podem aparecer nos outros dentes e mesmo de uma forma generalizada.

Trata-se de uma deficiência em hidroxiapatite (um dos componentes dos dentes) e é de causa desconhecida.

Estes dentes podem apresentar grande sensibilidade e estas manchas são zonas de fragilidade dentária.

Dada a sensibilidade que alguns destes dentes apresentam, principalmente os posteriores, a sua higienização é, por norma, deficiente o que leva à formação de cáries dentárias. Estas manchas devem ser tratadas antes dos dentes ficarem cariados. Devem também ser tratados antes de tratamentos de Ortodontia com Brackets e antes de tratamentos estéticos com facetas de cerâmica.

Em tratamentos de Ortodontia com utilização de Brackets, a descolagem destas é muito frequente atrasando o tratamento.

Em tratamentos estéticos com facetas e coroas, torna-se igualmente difícil colar, podendo acontecer a quebra da face dentária com mancha (tipo casca de ovo) aquando da descolagem das próteses fixas.

Hoje em dia essas manchas podem ser tratadas sem "ferir" os dentes, sem brocas de turbina, evitando cortar o esmalte. É um tratamento em que se diminui a sensibilidade e em que, mediante a utilização de materiais específicos, se consegue introduzir a hidroxiapatite para preencher as zonas "ocas" por detrás das manchas dentárias, dando consistência e resistência a esses dentes.

Além de tratar os dentes consegue-se uma estética muito agradável, podendo, certas vezes, deixar os dentes quase perfeitos.



Alba Moura Gonçalves

Médica Dentista do Centro Visage
Dep Odontopediatria



TODOS OS DIAS

DEDICADOS A SI!

ABERTO AOS
DOMINGOS!

AVENIDA CIDADE DE AVEIRO Nº12 VILDEMOINHOS

232 414 075

WWW.FARMACIACOSTAVISEU.COM



“Nunca tanta sombra deu tanta luz”*



“No meio dessa mesa de festa, mais só do que no alto do Gólgata, um Homem olha para a frente, com os seus olhos em que por momentos a esperança se nublou.”

Agustina Bessa-Luís in “Embaixada a Calígula”, Guimarães Editores

Por estes dias, em que parece que a “Terra parou”, para usar o título do extraordinário filme, de 1951, de Robert Wise (não confundir com o *remake* seródio de 2008), tenho-me lembrado, por razões óbvias, de Milão, a que Agustina chamou “uma jóia onde se juntam a beleza, a dignidade e o espírito”. Ou melhor, tenho-me lembrado, do refeitório do Convento de Santa Maria delle Grazie, onde, mesmo em frente à *Crucificação* de Montorfano, me deixei arrebatar pelo mais impressionante dos murais alguma vez pintados: *L’Ultima Cena*, de Leonardo da Vinci. Sobre ele se disse ser a única pintura no mundo em *cinemascope*, tal a sua impressionante dimensão horizontal. E, de facto, o primeiro impacto é, exactamente, o da sua grandiosidade. Depois, aos pouco, em esforço, lá nos vamos focando nas treze figuras representadas por Da Vinci. Primeiro, e por maioria de razão, em Cristo, imóvel, estático, diria mesmo, perante a enorme agitação dos doze discípulos que o rodeiam. De todos, menos de João, o dilecto, o único que não gesticula e que, ao contrário de todas as representações que vira até então, não se encontra inclinado sobre o colo do Senhor, mas próximo de Pedro, que, de pé, o incita, assim o imagino, a perguntar a Jesus o nome do traidor. Sim, porque Da Vinci, optou por representar na sua *Cena*, a passagem do Evangelho segundo S. João, em que Jesus anuncia: “Em verdade, em verdade vos digo, está entre vós aquele que me há-de trair”. Daí a agitação indignada de todos, perante a resignada quietude de Cristo, sozinho, no centro da mesa, braços abertos, como que em total transcendência. A mão direita afastando-se da de Judas, a quem acabara de entregar o símbolo da traição, o pão ázimo embebido em vinho, e a esquerda, aberta, tombada sobre a mesa, em sinal de dádiva absoluta. No rosto, iluminado pela luz de fim de tarde que lhe incide por trás, sobressai uma expressão de sofrimento, acentuada pelos lábios semicerrados, e os olhos que nunca somos capazes de perscrutar. Talvez por isso, daqueles 35 metros de parede, o que mais nos marca, ou, pelo menos, o que mais me marcou foi a forma absolutamente impressionante como Da Vinci representou a incrível solidão de Jesus no meio dos que lhe são próximos.

À semelhança desse Cristo de Leonardo, talvez nunca como hoje, em que já não há multidão, nos sintamos tão sozinhos no meio dos que nos são próximos. Como disse Francisco, o *pastor que veio do fim do mundo*, numa Praça de São Pedro vazia de gente, na mais impactante imagem deste “tempo de solidão e de incerteza”¹:

“Desde há semanas que parece o entardecer, parece cair a noite. Densas trevas cobriram as nossas praças, ruas e cidades; apoderaram-se das nossas vidas, enchendo tudo dum silêncio ensurdecador e dum vazio desolador, que paralisa tudo à sua passagem; pressente-se no ar, nota-se nos gestos, dizem-no os olhares. Revemo-nos temerosos e perdidos. (...) A tempestade desmascara a nossa vulnerabilidade e deixa a descoberto as falsas e supérfluas seguranças com que construímos os nossos programas, os nossos projectos, os nossos hábitos e prioridades. (...) Com a tempestade, caiu a maquilhagem dos estereótipos com que mascaramos o nosso «eu» sempre preocupado com a própria imagem; e ficou a descoberto, uma vez mais, aquela (abençoada) pertença comum a que não nos podemos subtrair: a pertença como irmãos.”

De facto, habituámo-nos a aceitar que, nesta era de globalização acelerada, não haja espaço para o exercício da fraternidade. Porém, a “tempestade” que se abateu sobre a Humanidade veio provar o contrário. Veio provar que, mesmo no confinamento das nossas casas, que embora habitadas, pareciam vazias, nunca nos foi tão urgente essa necessidade de “pertença” e de dádiva. A violência da “tempestade” pode ter fechado fronteiras, esvaziado ruas e cidades, mas devolveu-nos, pelo menos por enquanto, a fraternidade solidária que há muito tinha desaparecido e que, não tenho dúvidas, será a gigantesca bóia que nos permitirá aguentar até à ambonhada chegada da bonança.

¹ Frase com que João Bénard da Costa termina a sua descrição do filme *King of Kings* de Cecil B. DeMille, de 1927. In “Crónicas: Imagens Proféticas e Outras – 1º Volume”, Edição Assirio & Alvim, 2010.

² Excerto do poema “Data” de Sophia de Mello Breyner. In “Livro Sexto”, Livraria Moraes Editora, 1962.

Amor-próprio



“A energia que tens só está à espera que tu mesma a libertes.

Quantos de vocês já se perdeu a olhar ao vosso redor e não se sentiu enquadrado na sociedade, no nosso próprio grupo de amigos? Quantos de nós já passou horas a olhar ao espelho e tentou comparar-se a x ou y. E agora, quantos de vós tentou olhar para esse mesmo espelho, sem aquele olhar pejorativo, e pensar "O que posso eu melhorar em mim para que me sinta ainda mais poderosa e corajosa? O que posso fazer para me melhorar?".

Sabem, o caminho da mudança não começa por uma promessa, não é aquela inscrição no ginásio à qual foste incentivada pelo teu grupo de pares, a mudança só faz sentido quando aprendes a aceitar-te. Quando és a primeira pessoa a saber lidar com aquilo que és, aquilo que sentes, quando aprendes a lidar com a maneira como lidas com cada situação. Abranda um bocado.

Tira tempo para ti, para te conheceres, para entenderes o motivo dos teus comportamentos. Passamos a vida atentos aos outros, aos sentimentos do próximo, mas incrível como não olhamos para o nosso próprio ego.

Pensa comigo, e se conseguisses conhecer-te tão bem que a próxima vez que fosses ter um comportamento menos positivo já o pudesses impedir e ainda te rias da situação? Mudar uma atitude que pensavas que te estava intrínseca e que foi mudada com força de vontade. Pensa nisso.

Entende que não podes mudar os outros, mas e a ti? Tu podes construir a melhor versão de ti mesmo a cada dia que passa.

Mudança é isto, é aceites-te como és e acima de tudo é gostares daquilo que és, contudo é teres na mão um corpo e uma

mente que sabes que conheces tão bem que a podes trabalhar.

Nunca ninguém vai gostar verdadeiramente de ti se não gostares de ti mesma primeiro. Palavras fortes, eu sei.

Somos seres que precisamos do carinho, do afeto, não vivêssemos nós em sociedade, mas que precisa acima de tudo de amor-próprio, precisamos de entender que a pessoa mais importante da nossa vida somos nós próprios.

Depois de eu própria entender isto, após passar vinte e dois anos a ser a pessoa mais crítica da minha própria existência, em seguida de fazer "o papel de vítima" e aceitar-me, depois de gostar de mim tivesse o peso que tivesse, o corpo que tivesse, depois de ter confiança em mim, pensei "porque não? Se errar também ninguém vai dar conta."



“Amem-se e só depois, amem o próximo.

Comecei a ler, a procurar nas novas plataformas, ver inúmeros artigos, ver imensas receitas, a estudar cada alimento e o que cada um provocava no nosso organismo, decidindo então fazer uma restrição alimentar, a chamada dieta.

Comecei ao desconhecido, sempre confiante que já gostava de mim de qualquer maneira. Lembro-me de perder mais de cinco quilos num mês. Era o meu gásóleo, o meu foco, motivação e o carvão que o meu comboio precisava para andar.

Em suma, só para entenderem o poder da força de vontade, do foco e da persistência, em Junho tinha perdido



quarenta quilos. Mas entendam, não pelos outros, não pelas críticas, até porque a maior crítica era eu mesma e nada fazia para o mudar. E perguntam vocês o porquê da mudança, o que me moveu? Simplesmente aprendi a amar-me, porque me aceitei mesmo antes da mudança.

Uma coisa leva à outra, só quero realçar que vocês são bonitos(as) à vossa maneira, vocês têm a força toda que é necessária para conquistar o mundo, só depende de vocês! Não desistas de ti!

A energia que tens só está à espera que tu mesma a libertes.

Amem-se e só depois, amem o próximo.

Se vou parar por aqui? É claro que não, e vocês também não. Há sempre campos a mudar da nossa vida, há sempre capacidades que podem ser melhoradas, só temos que ter a humildade de as corrigir. Constrói a tua melhor identidade, baseia-te nas tuas crenças e consegues mudar o ambiente à tua volta. Tu sabes que és capaz e eu também!

Orgulhosamente;
Cátia Almeida



CYBERBULLYING

O que é e como prevenir?



O que é e onde acontece?

Cyberbullying pode ser definido como Bullying tecnológico, caracterizado por agressão verbal, difamação, manipulação, insulto, humilhação e/ou perseguição em contexto cibernético. Os agressores designam-se Cyberbullies.

Ocorre quando alguém que se julga mais forte, mais poderoso e mais capaz, persegue e humilha outros que julga mais fracos. O poder serve para intimidar o mais fraco que, devido às desigualdades, tem menos capacidade de auto-protecção e uma auto-estima mais baixa.

Este género de abuso pode ocorrer nas diversas plataformas e equipamentos tecnológicos como a Internet, Telemóvel, Redes Sociais, Chats, Blogs, etc.

A grande diferença do Bullying para o Cyberbullying é que, neste último, o agressor vale-se das tecnologias para se manter no anonimato.

Como ocorre e qual o objectivo?

Os agressores aproveitam todos os dados da vítima para a intimidar e insultar. Podem manipular fotografias que esta tenha colocado online, difamar através de mensagens, utilizar o email para o envio de conteúdo ofensivo, agredir verbalmente pelos chats e muitas outras maneiras.

Geralmente os bullies são crianças/jovens/adultos, com problemas de relacionamento e utilizam o insulto como um meio para se sentirem respeitados, tendo como objectivo causar mal-estar à vítima.

Depressão e, nalguns casos, suicídio são duas possíveis consequências do Bullying e Cyberbullying.

Sinais de alerta para detectar possíveis vítimas

Existem vários sinais comuns que pais, professores e amigos devem estar atentos, tais como:

- Isolamento e não querer sair de casa;
- Menor rendimento escolar ou aumento do tempo de estudo;
- Não querer estar com amigos e colegas e nem atender o telefone;
- Perda de apetite ou apetite exagerado como forma de compensação;
- Dificuldades em adormecer ou conseguir ter um sono de qualidade.

O que fazer para denunciar/evitar o Cyberbullying?

Reportar a Agressão

Em vários sites e redes sociais existe a opção "Reportar Abuso", que serve para comunicarmos que algo naquele local não está a funcionar conforme os termos e regras estabelecidos, ou alguma informação e conteúdo é difamatória.

Colocar o Computador num local social/comum

Colocar o PC num local onde toda a gente passa previne que muitas vezes os agressores vão

mais longe. Principalmente em crianças, que são mais inocentes e não têm tantas defesas. E caso suceda algo, deve-se conversar com a criança e explicar-lhe que ela não tem o direito de ser humilhada nem agredida.

Não partilhar dados pessoais

Ainda há quem partilhe dados pessoais, como fotos e nº de telemóvel, morada, nº de Cartão de Cidadão, etc., à disposição no Facebook, e isso facilita a vida aos agressores.

Guardar as mensagens de Cyberbullying

Podem não ser muito agradáveis de ler, mas são uma prova caso o assunto se torne mais problemático e grave e seja necessária a intervenção de entidades especializadas como a PSP.

Mudar de e-mail/password/Conta nas Redes Sociais/Número de Telefone

Quando sentir que estão a usar o seu e-mail em sites, mude-o. Isto também se aplica a passwords, contas de redes sociais, números de telefone, etc.

Dra. Marisa Pinto

Psicóloga, Sócia-gerente da Psieducare (parceira da GIRO HC) e Sócia da GIRO HC

Associativismo para quê?

Trocar o nosso carro, apenas por um dia, pela utilização de um transporte coletivo pode trazer muitos incómodos. O nosso banco deixa de ser só nosso. Mesmo que por escassos minutos, temos de viajar encostados a um estranho, olhar-lhe nos olhos, dirigir-lhe duas ou três palavras, pedir licença para sentar, para apertar o botão do stop, até para sair!

Temos de escutar o que o outro tem a dizer naquele dia, ou ceder-lhe o lugar quando as nossas próprias pernas ainda estão dormentes e cansadas, com sorte lidaremos com o seu silêncio, que afinal é pior do que o que tem para nos contar. A nós, alguém que não conhece. Afinal, não somos amigos, somos apenas gente a bordo de uma estrutura comum.

Através do mesmo meio, todos retiramos benefícios daquela viagem e é por isso que não nos importamos de estar constrangidos, apertados, de ser observados e analisados.

Expomo-nos e aceitamos o outro, cooperamos e toleramos, em prol de um objetivo comum.

Esta é a experiência de viver o associativismo.

O associativismo atravessa uma maré de desafios. A sua presença na sociedade voltou a ser útil e necessária. As respostas que presta, sejam sociais, recreativas, culturais e/ou puramente económicas, são imprescindíveis. O associativismo tem valor e gera valor.

O associativismo vigia e ocupa as crianças, dá alento aos mais velhos, traz à luz do dia temas que preferimos esquecer no vaivém do quotidiano. O associativismo cria postos de trabalho. O associativismo forma e educa pessoas. O associativismo torna-nos gente.

Ao deixarmos de lado o nosso individualismo, ao aprendermos a respeitar e conviver dentro de uma estrutura democrática, onde temos o direito a ser ouvidos e o dever de deixar falar e fazer, aprendemos a ser e a estar no espaço comum.

Não importa quais os benefícios que pretendemos retirar do associativismo: se são puramente económicos, se são puramente solidários e desinteressados, se são culturais ou tão só ocupacionais. A mera

participação na estrutura associativa, a construção desta consciência democrática, o desenvolvimento da paciência e de empatia perante o outro, já está a produzir utilidade para a coesão do Estado e da sociedade civil.

O associativismo, mesmo quando cria postos de trabalhos, sobrevive, na maioria dos casos, com horas incalculáveis de trabalho voluntário. Ao contrário do que possamos pensar, as pessoas que o prestam não o fazem apenas quando têm tempo livre. As pessoas que diariamente constroem e mantêm estas estruturas também inventam horas dentro dos minutos. Têm pais e filhos, têm amigos e companheiros, têm casas e trabalhos, têm animais de companhia, e, transversalmente, gerem e trabalham em associações. Dão mais um minuto, um minuto que vale horas.

Todo este trabalho deve começar a ser valorizado. Se não for remunerado, ao menos que resulte em melhores apoios a estas entidades, ao reconhecimento da credibilidade e do esforço que, diariamente, pessoas e instituições entregam ao nosso país.

Quem vai vigiar e ocupar as crianças? Quem vai dar alento aos mais velhos? Quem vai ensinar a refletir e debater os temas mais sensíveis? Quem vai olhar e escutar, até nos silêncios? Seremos nós.

Dra. Carolina Santos Monteiro

Advogada, Sócia GIRO HC
e 1ª Secretária da Assembleia
Geral GIRO HC



Dr. Phone
Assistência Técnica

Reparações

Smartphones

Computadores Portáteis

Tablets

Venda de Acessórios

Serviços de Telecomunicações



+351 232 402 368

Av. Eng. Engrácia Carrilho, LJ15

www.drphone.pt



Xadrez nas Escolas e nos Museus



O Projeto "Xadrez nas Escolas e nos Museus" encontra-se inserido dentro do "Viseu Educa", o programa que o Município de Viseu lançou para promover a qualidade, a inclusão e a diversidade da educação no concelho, quer em contexto escolar, quer em contexto artístico e desportivo.

Este projeto resulta de uma parceria inovadora entre o Clube de Xadrez UGT Viseu, Agrupamentos Escolares de Viseu, Museu Nacional Gão Vasco, Museu da Santa Casa da Misericórdia de Viseu e Câmara Municipal de Viseu, visando introduzir o Xadrez como ferramenta pedagógica no processo de ensino-aprendizagem dos alunos da cidade de Viseu.

É um projeto de largo alcance, com duas vertentes: uma escolar e outra museológica, mas ambas com convergência de objetivos.

Na vertente escolar:

- Iniciar o maior número de alunos na prática do Xadrez (mais de 600 alunos jogam Xadrez, em 26 núcleos escolares da cidade de Viseu), modalidade desportiva potenciadora do desenvolvimento de múltiplas qualidades intelectuais: memória, atenção, capacidade de análise, pensamento lógico-dedutivo, autoestima, criatividade, poder de decisão, socialização e coordenação motora;
- Utilizar o Xadrez como ferramenta didático-pedagógica, no desenvolvimento de várias aptidões das crianças, incluindo o apoio a outras disciplinas do seu currículo de aprendizagem;
- Promover e contribuir para uma sã prática desportiva.

Na vertente Museológica:

- Aliar a Arte ao Jogo do Xadrez e promover uma pedagogia de sensibilização para a fruição do património em ambiente museológico é o grande objetivo do inovador projeto que o Museu Nacional Gão Vasco, o Museu da Misericórdia de Viseu e o Clube de Xadrez UGT Viseu, têm vindo a desenvolver nos últimos 4 anos (mais de 7500 crianças já foram a estes museus jogar Xadrez).

O jogo consiste numa "caça ao tesouro", em que as crianças e jovens percorrem os museus à procura das peças, correspondentes a cada ficha de identificação, num cartão, cuja representação se encontra impressa nas casas do tabuleiro gigante, onde, de seguida, entram em ação para Jogar Xadrez.

No sentido de promover a interligação entre as escolas, museus e a história de Viseu, foi editado o Livro "XADREZ EM VISEU" (Edições Esgotadas, 2018), tendo como denominador comum o Xadrez, num triângulo interativo que conjuga cultura, educação e desporto. Este livro é um lance para consolidar esses pilares, cumprindo uma missão de sensibilização dos mais novos, e não só, para os desafios e maravilhas deste jogo milenar (onde as crianças vão lendo e encenando as histórias, enquanto personagens e atores).

Estamos no início de um processo ambicioso, que queremos potenciar gradualmente, com o contributo de todos. O nosso propósito é levar o Xadrez a toda a população educativa viseense: crianças, adultos e jovens com mais juventude acumulada. Uma meta que, graças à colaboração conjunta, será alcançada.

João Ferrari - Coordenador do Projeto "Xadrez nas Escolas e nos Museus"
JoaoFerrariantunes@hotmail.com



134º Aniversário

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VISEU



No dia 25 de março de 2020 a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Viseu comemorou o seu 134.º aniversário. Ao longo destes longos anos várias mulheres e homens associaram-se à nobre causa do voluntariado e embebidos num espírito de altruísmo, todos sem exceção, com e sem farda, procuraram honrar e dignificar uma das maiores associações do município Viseu. Procuramos em permanência servir uma população cada vez mais exigente, que nos obriga à procura permanente das melhores soluções para as necessidades que o dia-a-dia nos proporciona, no âmbito das missões de proteção e socorro que nos são confiadas, e que condignamente, respondemos eficientemente aos desafios que nos são submetidos, pelas pessoas que temos o dever de servir.

Em nome do Comando e da Direção, formalizamos um agradecimento público a TODAS as pessoas que fizeram e fazem parte integrante da

Associação, com ou sem farda, comprometendo-nos a fazer todo o nosso melhor para garantir o mais adequado e eficiente socorro à população que temos a honra e o orgulho de servir.

Certamente este aniversário foi o que menos pessoas juntou fisicamente para assinalar a efeméride que em muito nos honra, face ao surto pandémico do COVID-19, mas certamente que foi, a exemplo dos anteriores, um momento onde mesmo à distância, iremos recordar e associar à "nobre e mui ilustre" história da nossa Associação.

Um enorme bem hajam a todos aqueles que permitiram e permitem que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Viseu possa ser um exemplo de altruísmo e dedicação ao próximo.



Lei 27/2016, já lá vão 4 anos

Desde a aprovação da Lei 27/2016, que proíbe o abate de animais nos canis municipais e que incentiva a esterilização, muitas têm sido as vozes que defendem a impraticabilidade da mesma. A mim tudo me soa a TRETAS, DESCULPAS, a pensamento retrógrado e mais, a criação de obstáculos que impedem que a mesma seja implementada e posta em ação (ainda que tenha algumas lacunas). Vamos a números e a uma análise muito resumida e simplificada da forma como tudo se desenrolou, desde data em que a lei foi aprovada até hoje, quase 4 anos depois.

Foi-me muito difícil chegar a números concretos porque a informação acessível não é clara. Tentei ainda solicitar informação a quem de direito, mas também não recebi respostas objetivas.

Ora vamos lá, a Lei 27 de 2016 foi aprovada no dia 23 de Agosto e entrou em vigor 30 dias depois. A partir desta data os municípios tinham 2 anos para porem fim ao abate de animais nos seus canis (agora conhecidos por centros de recolha oficiais – CRO) e 1 ano para implementarem a esterilização dos animais que ali davam entrada.

Estes dados teriam que estar disponíveis para todos os cidadãos, no chamado relatório de gestão, a apresentar no 1º mês de cada ano civil e que refletiria os dados do ano anterior (quantos municípios ou CRO disponibilizam esta informação?!).

Agora deixem-me lembrar-vos que existem em Portugal 308 municípios sendo que 278 estão no Continente, 11 na Madeira e 19 nos Açores. Segundo a Direção Geral de Veterinária, até Novembro de 2019 existiam apenas 167 CRO!!!!

Voltando um bocadinho atrás, para terem noção das dificuldades de que se queixam alguns dos municípios e a ordem dos veterinários (entre outros) acerca da implementação e cumprimento da Lei 27/2016, indico os valores que consegui apurar (e mais uma vez reforço a dificuldade na obtenção e confirmação destes dados).

Em 2017 o governo atribuiu a verba de meio milhão de euros às autarquias locais para modernização dos CRO, para aumento do número de boxes, para a criação de condições para ações de esterilização.. Neste ano candidataram-se 37 municípios e apenas 27 candidaturas cumpriram os parâmetros exigidos (lembrem-se, Portugal

tem 308 municípios!!!) Porque é que só se candidataram estes municípios? Os restantes não quiseram ou então não precisavam (bom sinal, não?!)? Poderíamos ter concluído que afinal o nosso país não precisava de abater animais, as câmaras andavam a fazê-lo por hábito. Não, nada disso. Acredito que as candidaturas foram escassas porque os governos locais não estavam informados acerca desta verba e da possibilidade de se candidatarem. É triste, a Lei não estava a ser levada a sério. E lembrem-se que ia entrar em vigor em 2018!

Até aqui temos então o seguinte, no primeiro ano em que houve verba destinada aos municípios para ajudar a implementar a lei apenas 134.000 euros foram atribuídos porque apenas 27 câmaras beneficiaram deste apoio (mais uma vez lembro que o país tem 308 municípios!!).

Em 2018 o governo lança o "Programa de Incentivos Financeiros para Construção e Modernização dos CRO" - sim, é basicamente a mesma coisa dos parágrafos anteriores - mas desta vez a verba é de 1,12 milhões de euros! UAU... E agora espantem-se, apenas 16 municípios e 4 agrupamentos de municípios se candidatam! Portugal tem 308 municípios!! Perguntamo-nos então, será que precisamos mesmo que o governo ajude as autarquias? Provavelmente andamos enganados.

No orçamento de estado para 2020 o governo transfere para a administração local 500.000 euros em apoios para a esterilização nos CRO e 1.500.000 euros para a construção e ampliação dos mesmos (então mas o governo ainda não aprendeu?!?!)

Mas as ajudas não acabam por aqui, em Abril de 2017 a Ordem dos Médicos Veterinários disponibilizou-se para ajudar o governo a fazer cumprir a Lei 26 do ano anterior, através da realização de tratamentos gratuitos, como a vacinação, desparasitação e esterilização. Daqui surgiram os Cheques Veterinários. Segundo apurei, os valores dos cheques veterinários são os seguintes para as esterilizações:

- Gato macho – 25 euros**
- Gato fêmea – 50 euros**
- Cão (20 a 30 Kg) – 100 euros**
- Cadela (20 a 30 Kg) – 125 euros**

(os valores para os canídeos inserem-se em intervalos sendo que os intervalos para pesos inferiores aos apresentados correspondem a valores menores e os intervalos para pesos superiores correspondem a valores maiores).

Com estes cheques os municípios usufruem de mais uma ajuda para esterilizarem os animais.

Ora bem, depois de tantos números, de tantos incentivos para implementação da Lei, passados quase 4 anos da aprovação da mesma continuamos a ouvir TRETAS, DESCULPAS. Não podem continuar com desculpas, devem existir CULPAS. Quem devia trabalhar este diploma não o está a fazer. Se não há espaço nos CRO, porque não são os animais errantes esterilizados e devolvidos ao meio? A Lei 27/2016 não proíbe isso, há autarquias que o fazem e desta forma resolvem (em parte) o problema da multiplicação dos animais errantes. Há demasiados animais nas ruas? Porque não criam parques de matilhas? Esta solução também já está a ser utilizada por algumas câmaras no nosso país. As autarquias não têm know-how, não têm mão-de-obra? Porque não pedem ajuda às associações que fazem este trabalho há anos ou até aos protetores de rua? Nenhuma destas ideias é nova. São ideias já em prática e com resultados muito positivos noutros países e em municípios de Portugal. A diferença é que nestes locais há pessoas que efetivamente querem batalhar este problema e ajudar os animais, que trabalham para além da Lei com o objetivo verdadeiro de combater o sofrimento animal e consequentemente melhorar a qualidade de vida das populações.

Será que podemos dizer que, infelizmente, para a grande maioria dos governos locais, a problemática dos animais de rua não é um assunto suficientemente importante? Cumprir a Lei não deveria ser uma obrigação? Terão que continuar as instituições zoófilas (e os protetores de rua) a fazer grande parte do trabalho? Se sim, deverão as estas instituições ter acesso aos apoios que o governo central disponibiliza?

Filipa Frutuoso Guerra

Estes cães estão disponíveis para adoção responsável na "Amigos do Pêlo"



Bobby



Dalila



Fox



Kiara



Mickey



Nikn e Falkor

São muito sociáveis e extremamente dóceis, procuram famílias que os acolham nas suas casas e nos seus corações. Estão todos vacinados e chipados e habituados a pessoas. Para mais informações [facebook.com/amigosdopelo](https://www.facebook.com/amigosdopelo)



Covid-19: 5 dicas para cuidar dos patudos em tempo de quarentena

SOS Animal sugere cinco cuidados a ter com os animais de estimação no regresso dos passeios

No âmbito da pandemia Covid-19, muitas são as dúvidas que se colocam acerca da possibilidade de os animais serem também eles contagiados ou de serem portadores do vírus. Ainda que não haja estudos que comprovem o risco de contágio de animais, a melhor opção é prevenir. Nesse sentido, a SOS Animal, associação de defesa animal e ambiental, sugere cinco cuidados a ter com os animais domésticos de forma a proteger simultaneamente animais e humanos.

1 Evitar locais movimentados

Ainda que a recomendação maior seja permanecer em casa, sempre que for necessário passear o animal doméstico é preciso ter em atenção o local escolhido. Evite passear o patudo em locais escolhidos habitualmente para esse efeito e procure ter um momento a dois, longe de outras pessoas e animais.

2 Não permitir o toque de terceiros

As "festinhas" são uma demonstração de afeto e carinho muito habitual, mas no momento que se vive pode ser um risco para os animais e os seus donos. A melhor demonstração de carinho é agora proteger o seu animal do toque de terceiros e do contacto com outros animais, e garantir que faz o melhor por ele, por si e por todos.

3 Limpar as patas dos animais

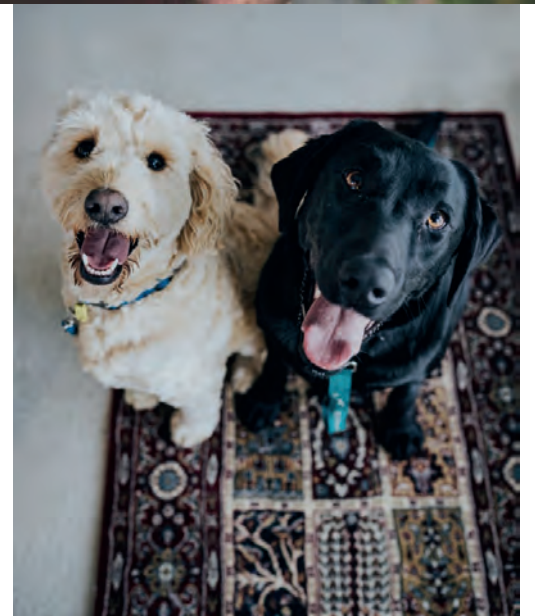
A higiene é essencial na prevenção contra a propagação do vírus, quer em humanos ou animais. No regresso de cada passeio com o seu animal doméstico, as patas devem ser limpas antes de entrar em casa, principalmente as almofadinhas plantares – por cima, por baixo e entre os dedos. Além das patas, também a barriga e o focinho devem ser limpos para garantir a máxima higiene, tomando o cuidado necessário para não tocar nos olhos.

4 Utilizar produtos veterinários

Aquando do momento de limpeza, deve optar por utilizar produtos veterinários, próprios para os animais. Seja para a limpeza das patas, barriga ou focinho, utilize sprays ou toalhetes com base em clorexidina.

5 Álcool só se necessário

A utilização de álcool nos animais é uma questão que se levanta e que divide opiniões. A SOS Animal não recomenda a utilização de álcool, mas aceita que o façam na ausência de outras opções. Ainda assim, o álcool deve ser utilizado em pequenas porções e sem causar fricção para evitar irritar a pele dos animais.



A SOS Animal é uma ONGA, organização sem fins lucrativos, de âmbito nacional, de proteção animal e ambiental que tem como missão proteger e defender todos os animais e seus habitats. No âmbito da pandemia do novo coronavírus, o Hospital Veterinário Solidário da SOS Animal permanece aberto, mas, de momento, não tem a vertente solidária operacional.

Sobre a SOS Animal

Fundada em 2005, a SOS Animal é uma organização sem fins lucrativos, de âmbito nacional, responsável pela proteção animal e ambiental. Em 2015, a organização inaugurou o primeiro Hospital Veterinário Solidário, que tem como principais atividades recuperar e esterilizar animais abandonados, errantes ou vítimas de maus-tratos, fornecendo-lhes cuidados médico-veterinários e levando-os a famílias adotivas, assim como prestar assistência médico-veterinária a animais tutorados por cidadãos comprovadamente carenciados, apoiando neste momento cerca de 300 famílias com baixos recursos económicos. Desde a inauguração do Hospital Veterinário Solidário, a SOS Animal já salvou mais de dois mil animais.



IPSS – Faltam 22,18% para garantir a sustentabilidade.

Diz-nos o Papa Francisco que *"É na medida em que conseguimos dar um sentido justo e verdadeiro à riqueza que crescemos em humanidade e nos tornamos capazes de partilhar."*

As IPSS têm como vocação fundacional o apoio às pessoas mais carenciadas e são fulcrais na proximidade em relação às famílias que apoiam, diariamente, e no contributo para a coesão territorial.

A partilha só se efetiva quando há recursos e é potenciada quando estes são bem geridos. Nesta lógica, o estudo "Importância Económica e Social das IPSS em Portugal" tratou de um item relevante: o "Efeito Multiplicador" que estas organizações têm para as economias locais.

A captação de receitas, através de financiamento público; mecenato; doações e a sua aplicação no pagamento de salários de colaboradores, que vivem no território, e no pagamento a fornecedores locais, com quem são contratualizadas prestações de serviços, permitiu concluir que cada euro captado pelas IPSS, para o seu concelho, é multiplicado por 4,218€ na economia desse território.

O estudo sistematiza muitos dados que evidenciam a atual situação económico-financeira das IPSS, muitas em estado comatoso em risco de colapsarem. A este propósito, o Padre Lino Maia, presidente da CNIS, deixa clara a sua preocupação: *"Temo que caso uma instituição passe o limite e decida fechar portas isso possa ter um efeito dominó."*

O Estado tem que repensar o modelo de financiamento e, no mínimo, não deve continuar a incumprir com as expectativas criadas, aquando da celebração do Pacto de Cooperação para a Solidariedade Social, assinado em 1996 em que se apontava para a concretização de uma comparticipação estatal na ordem dos 50%. O Estado, através da Segurança Social, apenas contribui com 38,75% para o rendimento das instituições. Se somarmos o valor pago pelos utentes – 31,7% – 6,59% (de outras entidades da Administração Central) e 0,78% das Autarquias Locais, atingimos o resultado de 77,82%.

José Carreira



ALERTA: FALTAM 22,18% PARA GARANTIR O EQUILÍBRIO FINANCEIRO E A SUSTENTABILIDADE DAS ORGANIZAÇÕES.



farmácia
Ferrão e Castro

cuidar está na nossa natureza



232 461 433



Praça Dom João I,
Nº363 R/C, 3510-076 Viseu

CHERNOBYL - Uma crítica



Nesta altura difícil que atravessamos, não é possível ir ao cinema (ou a mais nenhum lado onde não tenhamos mesmo que ir, para esse efeito), o que nos faz recorrer aos outros canais de cultura e entretenimento; nomeadamente, a televisão, ou, neste caso, os serviços de streaming.

"Chernobyl" era para ter sido um filme, mas, quando se tornou evidente que nem a duração de uma longa metragem seria tempo suficiente para retratar devidamente a tragédia de 26 de Abril de 1986, o filme tornou-se uma mini-série de 5 episódios de uma hora cada, produzida pela HBO. Como é apanágio das séries e filmes que reivindicam retratar eventos históricos reais, "Chernobyl" enfrenta imediatamente o teste da comparação com a realidade cujo nome ostenta, e supera-o com distinção: contrastando com, por exemplo, "Pearl Harbour" (2001), que foi criticado pela discrepância fantasiosa da forma como retratou o ataque ao porto Havaiano do mesmo nome, "Chernobyl" destaca-se pelo enorme esforço que dedica ao retrato da realidade.

Se "Chernobyl" prima pela fidelidade com que retrata o acidente do reator nuclear Soviético, não quer o mesmo dizer que peque por se tornar antes um documentário enfadonho que um produto de entretenimento; pelo contrário, não descurando a substância, "Chernobyl" é igualmente um triunfo da forma na arte cinematográfica. A ausência dos atropelos à verdade histórica fáceis com que Hollywood frequentemente apimentava alguma realidade que ache insuficientemente espectacular para reproduzir com exactidão é suprimida através da profundidade da atmosfera criada em torno de cada cena. Para esse efeito, "Chernobyl" recorre principalmente ao som, enfatizando os efeitos sonoros naturais das cenas menos dramáticas e suprimindo-os quase inteiramente em favor de sons artificiais opressivos e ominosos com que sublinha o desconforto inerente aos momentos mais tensos. Para além disso, apesar de, no cômputo global, não se poder acusar "Chernobyl" de ser um produto essencialmente monocromático, as cenas de maior intensidade dramática frequentemente recorrem a uma paleta de cores notavelmente restrita, que serve para reforçar a atmosfera que cada cena pretende evocar. Finalmente, "Chernobyl" prima pelo retrato da época, capturando e recriando,

através da moda, do design, da arquitectura e da decoração, o aspecto dos anos 80.

Finalmente, e apesar da enorme duração do produto completo, é fácil abusar da faculdade que os serviços de vídeo on demand oferecem de ver todos os episódios de uma série de uma só vez, porque "Chernobyl" devota um enorme cuidado ao seu próprio andamento, que me atrevo a comparar ao de obras de referência desse aspecto como sejam "Star Wars" (1977) ou "The Dark Knight" (2008). Não obstante a quantidade enorme de informação que a série deve expor perante o espectador ou a intensidade das cenas mais dramáticas ou de mais acção, em momento nenhum o espectador se sente exausto ou enfadado. De facto, "Chernobyl" chega mesmo a fazer o espectador desejar mais exposição ao criar expectativa em torno das causas do desastre, que revela apenas num momento brilhante de exposição dos factos científicos perfeitamente acessível a leigos em física nuclear que agrada igualmente a amantes de entretenimento menos predispostos para as ciências, no último episódio.

Em relação ao elenco, Stellan Skarsgård é talvez o nome mais sonante dos actores desta série, e o seu retrato do vice-presidente do Conselho de Ministros Boris Shcherbina é uma prestação da qualidade que viemos a esperar do actor Sueco, mas Emily Watson e Jared Harris não lhe ficam atrás, prestando desempenhos igualmente notáveis.

Nesta altura difícil, recordemo-nos de que podia ser pior. Vede pelo Netflix, no conforto de vossas casas, e permaneçei em segurança.

Pedro Polónio



Leituras Obrigatórias



MACHADO, DAVID

A educação dos gafanhotos

No Verão de 2001, David e Marco celebram o fim do curso com uma viagem pelos Estados Unidos, para fugirem das rotinas, das convenções, das famílias e para, à sua maneira, gozarem a independência. A Educação dos Gafanhotos é a história dessa marcante aventura: das dificuldades que os dois jovens amigos têm de ultrapassar, das conversas insólitas que travam com quem vão conhecendo, das longas noites passadas em bares da América profunda, das personagens que, a todo o instante, encarnam. É também o relato do abalo provocado neles pelo ataque terrorista do 11 de Setembro.

Na senda da viagem fascinante de Índice Médio de Felicidade, com a maturidade de Debaixo da Pele, o presente romance é um retrato de uma juventude em plena efervescência, para quem a literatura é um passaporte para a liberdade e a quem a realidade de por vezes troca as voltas.



MAUSSION, ESTELLE

O domínio de Angola

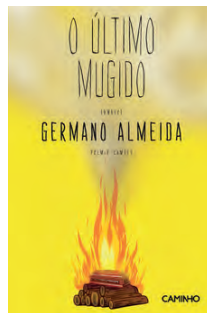
Cada família tem a sua história. No caso da família dos Santos é uma história extraordinária, em que entram um pai autoritário, uma filha milionária, um filho presidiário, um general ameaçador e um número enorme de intriguistas.

O cenário é Angola, onde a grande maioria da população vive com menos de dois dólares por dia, e em particular a sua capital, Luanda, conhecida durante muito tempo como «a Dubai de África».

Depois de ter chegado ao poder quase por acaso, o patriarca distribuiu os recursos do país entre os seus próximos ao longo de trinta e oito anos. Com isto torna-se o todo-poderoso de um clã que em pouco tempo se tornou muito rico.

Os seus membros são intocáveis e o seu reino anuncia-se eterno. Até ao dia em que é forçado a passar o testemunho. O novo homem forte, que no entanto faz parte da mesma família política, quer mudar as coisas. O seu alvo é o sistema dos Santos. Reviravoltas, golpes baixos e manipulação são os ingredientes de uma saga familiar de tirar a respiração.

Uma história em que, infelizmente, tudo é verdade.

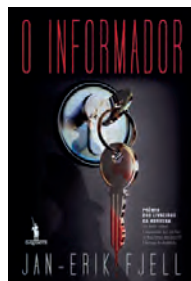


ALMEIDA, GERMANO

O último mugido

«Mariza ficou parada a apreciar as estrondosas palmas com que as suas palavras foram coroadas. A seguir estendeu o braço para o presidente da Câmara, que a ajudou a descer no estrado. Um dos jovens entregou-lhe uma tocha acesa e ela encaminhou-se devagar para junto do caixão.»

Este é o seguimento de O Fiel Defunto, o anterior livro de Germano Almeida, que tinha acabado com o assassinio do escritor pelo seu melhor amigo. Neste, a sua mulher, Mariza, vai regressar da América para executar o testamento do escritor, nomeadamente a sua cremação pública numa praça do Mindelo.



FJELL, JAN-ERIK

O Informador

Nova Iorque, década de 1960. Vincent Giordano foi admitido na máfia italiana, na infame família Locatelli, e é submetido ao seu batismo de fogo: executar um informador.

Fredrikstad, na atualidade. Wilhelm Martiniussen, dono de uma petrolífera norueguesa, é assassinado logo após ter anunciado uma mudança inesperada na política da sua empresa. Motivado por preocupações ambientais, havia decidido abandonar um projeto bastante lucrativo e investir nas energias renováveis, o que traria grandes perdas aos membros da direção. Há, por isso, razões para acreditar que o seu assassinato teve motivos financeiros.

Anton Brekke, famoso detetive do departamento de homicídios da Kripas, irá liderar a investigação. Brekke é um homem de contrastes, com uma paixão secreta pelo póquer. Sem grande jeito para lidar com pessoas, a sua personalidade provocadora e rude rendeu-lhe poucos amigos na polícia. No entanto, as suas competências são inegáveis e, por baixo da fachada, tem um coração bondoso. Acompanhado pelo diligente cadete da polícia Magnus Torp, para resolver este caso, Brekke terá de trazer à tona uma série de eventos do passado e encontrar os pontos que unem um número desconcertante de pessoas muito diferentes, de diferentes épocas e lugares.



MELO, JOÃO

O dia em que Charles Bossangwa chegou à América

[...] Os contos de João Melo põem em cena relações de personagens masculinas e femininas, no estado adulto mais desapiedado, cruel e sacana que se possa imaginar.

Desmantelam não só as ideias feitas sobre a pós-independência, que outros também trataram, mas sobretudo derruindo sem qualquer centelha de exotismo a instituição familiar e as relações aparentemente livres e igualitárias de homens e mulheres numa nova sociedade, atingindo assim o cerne da célula burguesa. O autor faz isso com uma verve e acutilância de levar o riso às lágrimas, conjugando, como poucos escritores no mundo (digo bem, sem receio), o humor crítico da coisa social, política, sexual, ideológica, com a deliciosa ironia sobre a própria organização narrativa, em jeito pós-moderno inquieto e atrevido de quem lembra constantemente ao leitor que o real nunca entra no texto, mas este pode mudar a realidade de quem lê.

Pires Laranjeira



PINTO COELHO, MANUEL

+ Vida + Saúde + Tempo

Tudo o que precisa de saber para viver de forma saudável, plena e feliz durante mais tempo, em qualquer idade.

Neste livro o Doutor Manuel Pinto Coelho mostra-nos como, através da alteração dos nossos hábitos quotidianos, é possível viver mais, com mais saúde e mais felizes. Com gestos simples, mas empenhados, podemos reduzir a incidência e os sintomas de várias patologias, das mais simples às crónicas, bem como impedir o aparecimento de doenças mais e menos graves.

Mudar a alimentação, suplementar com nutrientes e hormonas, instituir a prática de exercício físico, são alguns dos fatores primordiais que pode alterar no seu dia a dia e assim contribuir para o seu bem-estar. Segundo o autor não podemos evitar o envelhecimento, mas conseguimos se nos cuidarmos, viver melhor cada etapa da nossa vida. Pode começar hoje.

Grupos de Ajuda Mútua

O livro Grupo de Ajuda Mútua: estratégias para intervenção psicossocial vem colmatar uma lacuna existente à falta de informação acerca da criação e manutenção de Grupos de Ajuda Mútua. É um livro teórico-prático que une os saberes das ciências humanas e sociais, desvendando o campo de intervenção do Serviço Social e da Psicologia na compreensão reflexiva e na intervenção dos Grupos de Ajuda Mútua. Regido pelos princípios de "cuidar de quem cuida", através de metodologias ativas, participativas, dinâmicas e criativas, pretende ser um contributo para todos os profissionais com interesse no processo de envelhecimento, dando especial destaque aos cuidadores informais na prestação de cuidados. A parte prática, compila mais de 5 anos de experiência profissional em Grupos de Ajuda Mútua, no Centro de Apoio Alzheimer Viseu, assentes no princípio da dignidade e da ética profissional.

Para além de fornecer informação imprescindível à criação destes grupos, disponibiliza informação de como alimentá-los ao longo do tempo, abordando pontos chave como sejam as dificuldades e limitações neste tipo de grupos e as respetivas estratégias de resolução, assim como disponibiliza atividades práticas testadas e já implementadas e um grupo de dez sessões estruturadas. Pretende-se assim, facilitar e melhorar a intervenção profissional com as pessoas idosas e os seus cuidadores, para além de partilhar conhecimentos, com vista ao empoderamento dos vários atores sociais.

Autoras: Emília Vergueiro, Joana Brinca, Nidia Menezes, Sandrina Néri



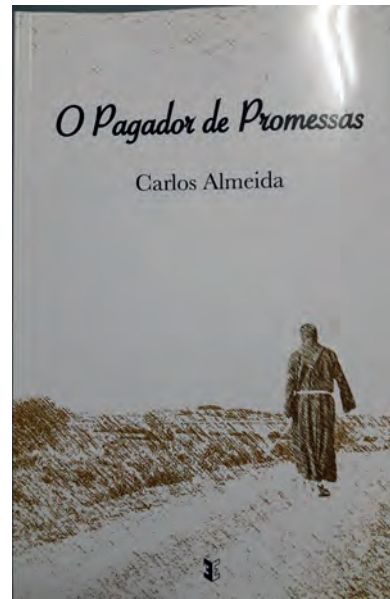
EMÍLIA VERGUEIRO, JOANA BRINCA, NÍDIA MENEZES, SANDRINA NÉRI

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

ESTRATÉGIAS PARA INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL

Coleção Intervenção

"O Pagador de Promessas"



Prefácio

Tinha de pagar a promessa neste *O Pagador de Promessas*. Tinha de fazer a peregrinação atenta e cúmplice nesta obra do Carlos Almeida. Uma romagem sedutora, no trilho de uma escrita instruída, na vereda de uma pesquisa competente, na senda de uma faceta cintilante.

O Deus e o Diabo, o Bem e o Mal, o Céu e o Inferno. Enigmas de ontem, de um ontem secular ou mesmo milenar, convicções mitigadas de hoje, putativas certezas de um amanhã decerto ainda longínquo.

Mais decifrada a problemática do Dia e da Noite (voluntariamente, aqui, maiúsculizadas), numa época em que a escuridão reúne tantos, porventura mais encantos e sensações que a luz. O registo lunar não tem, seguramente, na paisagem actual, menos apóstolos do que o registo solar.

Carlos Almeida, quiçá por imodéstia, pode não querer que lhe chamem romancista. Carlos Almeida, pela mesmíssima razão, pode não querer que lhe chamem historiador. Que assim seja, se assim pensa. Eu diria que este *O Pagador de Promessas* é a tradução da versatilidade do autor. Ele mima um tema de enorme amplitude, conferindo-lhe elementos reais e ficcionados, que concorrem para uma abordagem fecunda, verdadeiro empréstimo de agrado, até de alma.

A religião, Carlos Almeida sabe-o bem, os leitores também, a ninguém é indiferente. Às múltiplas confissões, a agnósticos, a ateus. Não foi, não é, não será. Em Portugal, com acentuado traço judaico-cristão, muito menos. E tantas, tantas mesmo, têm sido reputadas personalidades, de dimensão planetária, que se lhe referem. "A religião é aquilo que impede os pobres de matarem os ricos", asseverou, um dia, Napoleão Bonaparte. Já o filósofo Schopenhauer opinou que "as religiões, assim como as luzes, necessitam da escuridão para brilharem". Abraham Lincoln, por seu turno, defendeu que "quando pratico o bem, sinto-me bem; quando pratico o mal, sinto-me mal; eis a minha religião". Mais cáustico, mas sem jamais ignorar o tema, Karl Marx afaçava que "a religião é o suspiro da criança acabrunhada, o coração de um mundo sem coração, o ópio do povo". Neste livro, com também belas aquarelas lascivas, valerá a pena citar Sigmund Freud e a sua "um homem que está livre da religião tem uma oportunidade melhor de viver uma vida mais normal e completa". Ou a visão de Albert Einstein, quando precisa que "a religião do futuro será cósmica e transcenderá um Deus pessoal, evitando os dogmas e a teologia".

Carlos Almeida fez a sua peregrinação, fica o meu convite para que o acompanhem e que desfrutem da sua prosa de qualidade. Afinal, imitando, ainda que metaforicamente, aquelas mulheres "com os seios balançando como fruta madura embalada pelo toque do vento, à espera de mãos abertas para ser colhida carinhosamente".

João Malheiro

Sinopse

"Todos somos uma célula de Deus"

"Já sentiste o toque áspero do Demónio em tua pele? Alguma vez te bafejou o seu hálito pestilento? Em algum momento tiveste a sensação de que sobre ti ou ao teu lado se deitava a eterna besta?"

Esta é a história de um estranho peregrino, um caminheiro solitário perseguindo uma maldição, um aprendiz de santidade perdido na tormenta de uma mente perturbada pelos horrores do assassinato, um coração trespassado pelo sofrimento e angústia de outros corações anónimos, pessoas agarradas a uma frágil esperança, pessoas presas a uma derradeira promessa.

O Pagador de Promessas inspira-se em personagens reais que se dedicam a cumprir promessas que outras pessoas não têm a oportunidade de cumprir, em troca de uma recompensa monetária ou de outra ordem.



Floração e polinização nas Plantas Carnívoras

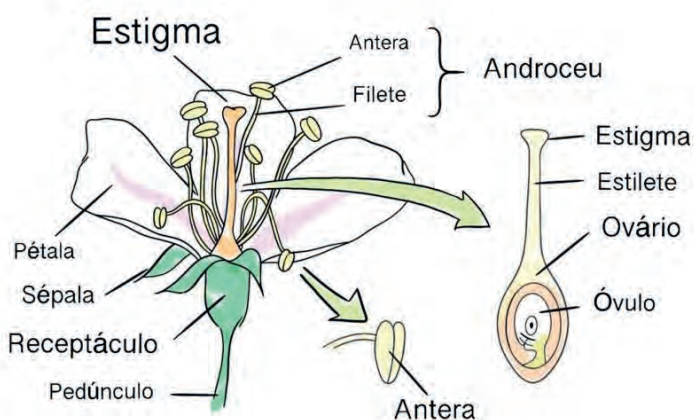


Chegou a primavera e com ela a melhor altura para polinizar e reproduzir a grande maioria das espécies de Plantas Carnívoras.

A Primavera traz consigo os insectos polinizadores e para tirar partido disso as plantas florescem. Uma característica comum na maioria das espécies é a longa haste floral, isto para manter os polinizadores longe das armadilhas mortais, uma espécie de trégua momentânea.

O objectivo da floração é reprodução a partir da produção de sementes, as cores e as fragrâncias atraem os insectos que num gesto de quase "simbiose" polinizam as flores.

Para nós, "coleccionadores/amantes", a floração vem com um dilema: "cortar ou não cortar?". Toda a energia disposta na floração pode debilitar a planta, por isso muitas vezes cortamos a haste floral, isto faz com que a planta cresça com mais vigor. Se a opção for a obtenção de sementes ou unicamente apreciar a beleza de algumas das flores, vamos salvaguardar a planta num sítio menos exposto aos elementos (vento, granizo, animais, etc...).



Algumas plantas autopolinizam-se como por exemplos a *Drosera capensis*, *Drosera spatulata*, *Drosera venusta*, já outras espécies têm de ser polinizadas pelos insectos ou então com a nossa ajuda através de uma polinização manual como por exemplo a *Dionaea muscipula*, *Sarracenia*, *Pinguicula*.

Cada espécie tem a sua particularidade no que à polinização diz respeito, muitas cores e formas podem ser observadas, das mais simples como a flor da *Darlingtonia californica*, às mais extravagantes como algumas *Pinguicula* e *Droseras pygmy*.

O princípio da polinização é simples, colocar pólen no estigma da flor, a grande maioria das plantas carnívoras são hermafroditas, ou seja, as flores têm o órgão dador e receptor. Com a ajuda de um cotonete podemos retirar o pólen de uma flor e colocar no estigma de uma outra.

Algumas espécies permitem também a hibridização, o que torna o processo algo criativo para os cultivadores, isto é bem assinalado nas *Sarracenia* e *Nepenthes* onde a hibridização é quase infinita resultando em híbridos complexos. Se queremos obter sementes de espécies puras ou por nós seleccionadas, teremos de ter alguns cuidados para não permitir a acção dos agentes polinizadores naturais, para isso deveremos isolar a planta para não permitir o contacto com esses agentes.

Algumas flores são receptivas apenas por umas horas, outras por dias, no exemplo das *Sarracenia* onde as flores são receptivas por dias, podemos proteger a flor com um pequeno saco de rede (permite a circulação de ar, mas não permite a entrada de insectos) e assim garantir que esta receba unicamente o pólen manualmente da planta seleccionada por nós.

Após a fertilização bem-sucedida devemos ficar atentos à sua maturação, as cápsulas vão expandir e a cor escurecer, a altura exacta para colher as sementes é muito relativa e aqui a observação é essencial. Se colhemos muito cedo as sementes podem ainda não estar prontas e ficarem inutilizáveis, se colhemos demasiado tarde pode acontecer que as sementes já foram libertadas naturalmente e a cápsula esteja vazia.

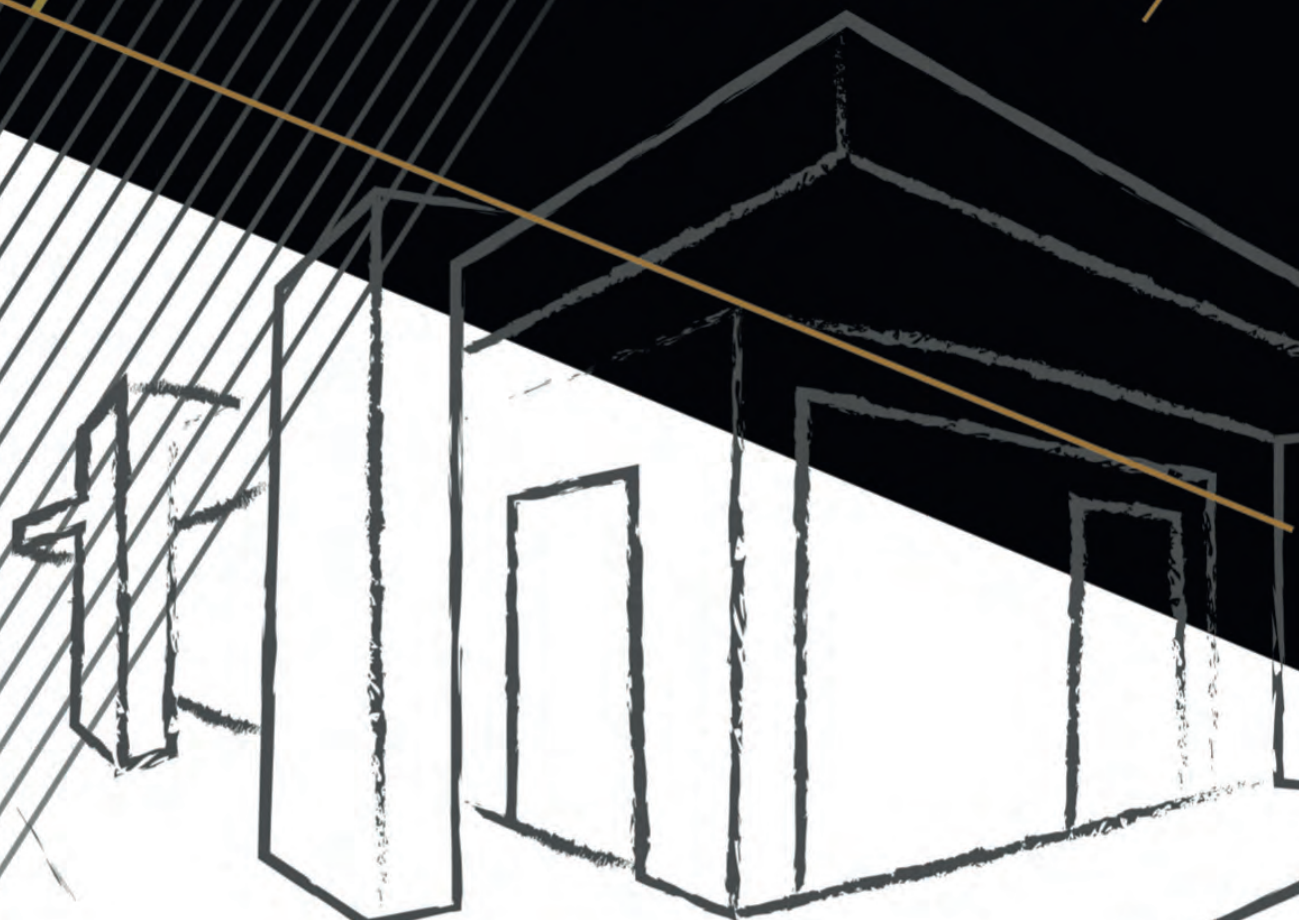
Agora só lhe falta começar e aguardar para obter as sementes! Bons cultivos.

Fábio Pires

Aqui
encontrará a
sua casa de
sonho...



Coleção
PREMIUM





ID: 122031010-294

Quinta com Moradia T5

📍 São Cipriano e Vil de Souto, Viseu

A escassos quilómetros da cidade de Viseu, localiza-se esta fantástica Quinta com cerca de 3 ha. É composta por 3 pisos, distribuídos da seguinte forma:
 - 1º piso: ampla garagem para vários carros e portão automático; lavandaria; quarto; salão de festas com recuperador de calor; casa das máquinas; espaço para adega e ampla arrecadação.
 - 2º piso: majestosa escadaria de acesso ao piso superior; espaço amplo, aberto e envidraçado onde tem a cozinha totalmente mobilada, equipada e ilha com placa de indução e o lava-louça; ligação à churrasqueira com forno tradicional toda envidraçada e de acesso ao terraço; zona de refeições e de estar / lazer definidas por uma lareira de dupla face com recuperador de calor; espaço preparado para ginásio com ar condicionado, jacuzzi, we e zona de chuveiro de apoio à piscina ligada a este e totalmente coberta e envidraçada;
 - 3º piso: do lado direito das escadas, 3 suites com roupeiros embutidos, ar condicionado e ligação a outro enorme terraço; do lado esquerdo das escadas temos uma suite "Presidencial" composta por zona de dormir, zona de estar com recuperador de calor e zona de vestir/closet com 2 roupeiros espelhados e ao lado a casa de banho com poliban e banheira de hidromassagem.
 Outras Características:- Aquecimento central com piso radiante através do recuperador de calor ou eléctrico;- Painéis solares para aquecimento das águas sanitárias;- Caixilharia de alta qualidade com corte térmico e vidro temperado térmico;- Terreno totalmente murado em betão armado, 2 portões automáticos de acesso e circulação até à moradia em calçada de granito;
 - Furo artesiano com bastante água;- Jardim e relvado com rega automática;- Espaço de bosque;- Pinhal anexo à quinta com 6.160 m².

A few kilometers from the city of Viseu, is located this fantastic Quinta with about 3 ha. It is composed of 3 floors, distributed as follows:- 1st floor: large garage for several cars and automatic gate; laundry; room; party room with fireplace; machines House; space for cellar and ample storage;- 2nd floor: majestic staircase access to the upper floor; ample, open and glazed space where it has the fully furnished kitchen, equipped and island with induction hob and the dishwasher; connection to the barbecue with traditional oven all glazed and access to the terrace; dining and living / leisure area defined by a double-sided fireplace with stove; space prepared for gym with air conditioning, jacuzzi, we and shower area to support the pool attached to this and fully covered and glazed;- 3rd floor: on the right side of the stairs, 3 suites with built-in wardrobes, air conditioning and connection to another huge terrace; on the left side of the stairs we have a "Presidential" suite composed of sleeping area, living area with fireplace and dressing area / closet with 2 mirrored wardrobes and next to the bathroom with shower and whirlpool. Other features:- Central heating with underfloor heating through the stove or electric;- Solar panels for heating sanitary waters;- High quality frames with thermal cut and tempered glass;- Land completely walled in reinforced concrete, 2 automatic gates of access and circulation to the dwelling in granite sidewalk;- Artesian hole with plenty of water;- Garden and lawn with automatic irrigation;- Space of forest-Pinhal attached to the farm with 6,160 m². Mark your visit and come and be dazzled by all this and more, difficult to describe by words!

Solar Brasonado de Luxo

📍 Fornos de Algodres, Guarda

Solar Brasonado com mais de 500 anos de história, recuperado e modernizado, composta por 8 suites de luxo. (possibilidade de expansão da tipologia), classificado como Imóvel de Interesse Municipal. Possui espaço de restauração para 30/40 pax, equipado com cozinha profissional, espaços de lazer piscina/jacuzzi e bar de apoio à piscina. Está equipado com Ar Condicionado em todas as divisões, sendo que o imóvel possui também elevador. Enorme espaço verde exterior com árvores de fruto/plantas. Possibilidade de utilização para diversos fins como Hotel de Charme; Centro de Bem Estar; Residência Sénior; Moradia Uni ou multi-familiar. Imóvel intemporal, de valor seguro.

Solar Brasonado with more than 500 years of history, recovered and modernized, composed of 8 luxury suites. (possibility of expansion of the typology), classified as Property of Municipal Interest. It has space for catering for 30/40 pax, equipped with professional kitchen, leisure spaces swimming pool / jacuzzi and pool bar. It is equipped with Air Conditioning in all divisions, and the property also has a lift. Huge outdoor green space with fruit trees / plants. Possibility to use for various purposes such as Hotel de Charme; Wellness Center; Senior Residency; Dwelling Uni or multi-family. Timeless property, safe value. More information, do not hesitate to contact.

📏 28666 m²

🛏️ 5

🏠

🏠 917 m²

👤 6

🏠

Vende-se / Sells
1.150.000€



Vende-se / Sells 900.000€

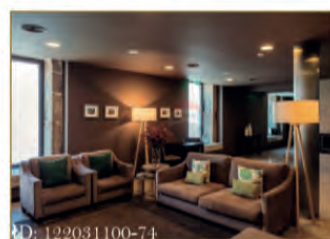
📏 11952 m²

🛏️ 8

🏠

🏠 948 m²

👤 15



ID: 122031100-74

símbolos / symbols

📏 Tamanho do lote / Lot size

🏠 Total m² / Total m²

🛏️ Quartos / Bedrooms

🚿 Casas de Banho / Bathrooms

🏊 Piscina / Pool


🏠 Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Coleção PREMIUM

www.remax.pt/dinamica

Morada T4

 Fragosela Viseu



Morada de 2006, em excelente estado de conservação, situada em zona residencial tranquila, mas a apenas 10 minutos do centro da cidade. Possui excelentes áreas e tem a destacar a existência de 4 quartos, com 3 deles suite. Espaço exterior agradável com churrasqueira e árvores. Equipada com aquecimento central a gasóleo e lareira na sala.

House of 2006, in excellent condition, situated in a quiet residential area, but only 10 minutes from the city center. It has excellent areas and has to highlight the existence of 4 bedrooms, with 3 of them suite. Nice outdoor space with barbecue and trees. Equipped with diesel central heating and fireplace in the living room.



Vende-se / Sells
235.000€



450 m²



4



C



241 m²



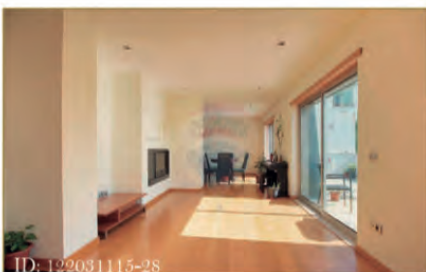
4

Apartamento Duplex (T2+3)




Apartamento T2+3 com terraço, em condomínio fechado com piscina interior. O primeiro piso é constituído por dois quartos, sendo um deles suite, um wc, cozinha, sala, terraço com 45.70m² e uma grande varanda. No segundo piso temos 3 quartos, wc completo e lavandaria. O apartamento possui uma garagem para duas viaturas.


Apartment (duplex: 2+3 bedroom) with terrace, in gated community with indoor pool. The first floor consists of two bedrooms, one suite, a bathroom, kitchen, living room, terrace with 45.70m² and a large balcony. On the second floor we have 3 bedrooms, full bathroom and laundry. The apartment has a garage for two cars.



ID: 122031115-28



 309m²

 309m²

 5


 3

Vende-se / Sells




280.000€

símbolos
symbols


 Tamanho do lote
Lot size

 Total m²
Total m²

 Quartos
Bedrooms

 Casas de Banho
Bathrooms

 Piscina
Pool

 Classe energética
Energy efficiency

[/remax.pt/dinamica](http://remax.pt/dinamica)



ID: 122031096-112

Morada Isolada T4

📍 Aguiar da Beira

Imponente Moradia localizada em bairro nobre de Aguiar da Beira. A sua localização prima pelas excelentes acessibilidades, proximidade a serviços e espaço verde envolvente. A Moradia é composta por 4 quartos, sendo que dois deles contém closet e casa de banho individual; sala bastante ampla com lareira e recuperador de calor; cozinha com lareira; marquise com pequeno escritório incorporado; casa de banho no piso superior com janela e dois quartos com magnífica varanda que dá para o jardim da casa. Todos os compartimentos têm radiador, sendo que o aquecimento é a gás. Na parte inferior da moradia

The House consists of 4 bedrooms, two of which contain closet and individual bathroom; very large room with fireplace and stove; kitchen with fireplace; covered terrace with small office; bathroom on the upper floor with window and two bedrooms with magnificent balcony that overlooks the garden of the house. All the compartments have radiator, and the heating is diesel. In the lower part of the house is located the garage that allows to house two cars, heating machinery, firewood and other goods. Outside we have a beautiful garden, where a swimming pool is inserted to bathe in the hot days, as well as zone with barbecue.

Vende-se / Sells

🏠 805 m²

🛁 4

🏠 B-

250.000€

🏠 225 m²

👤 2

🌊

Morada Isolada T4

📍 Abraveses, Viseu

Morada muito bem localizada, perto da Avenida Europa, junto ao quartel da GNR, em bairro calmo e agradável. Constituída por 3 pisos, distribuídos da seguinte forma:
- cave: garagem de fácil acesso e arrumo;
- r/chão: cozinha ampla e equipada com copa; sala de jantar e w/c;
- primeiro andar: 4 quartos um dos quais suite e uma casa de banho. Exterior com piscina e churrasqueira. A moradia é climatizada através de aquecimento central a gás e apresenta boas áreas.

House very well located, near Avenida Europa, next to the Police Station, in a quiet and pleasant neighborhood. Consisting of 3 floors, distributed as follows: basement: garage easily accessible and tidy; - ground floor: large kitchen and pantry; dining room and wc;- first floor: 4 bedrooms, one of which is a suite and a bathroom. Exterior with pool and barbecue. The villa is air conditioned by diesel central heating and has good areas.

🏠 630 m²

🛁 4

🏠 B

🏠 442 m²

🌊



ID: 122031033-1197

Vende-se / Sells
242.000€



ID: 122031033-1266

Quinta com Moradia T5

📍 Silgueiros, Viseu

Quintinha localizada a 12 Km de Viseu, localizada na povoação de Passos de Silgueiros.

A moradia foi reconstruída totalmente há cerca de 10 anos, estando equipada com climatização através de caldeira a gásóleo.

Constituída da seguinte forma:

- R/C: sala de jantar, sala de estar, cozinha, um quarto e duas casas de banho;

- Primeiro piso: 4 quartos, duas casas de banho e sala com terraço com excelentes vistas.

Possui piscina de água aquecida no logradouro junto à sala em espaço reservado por vegetação.

Logradouro com anexo com forno a lenha, churrasqueira, alguns anexos constituindo um excelente espaço de convívio.

Possui garagem ampla para várias viaturas, imóvel de tipologia T1 com utilização independente, campo de jogos, e terreno agrícola com cerca de 1000 m2. Água própria.

Small farm located 12 km from Viseu, located in the village of Passos de Silgueiros. The villa was completely rebuilt about 10 years ago, being equipped with air conditioning through a diesel boiler. Constituted as follows: - first floor: dining room, living room, kitchen, one bedroom and two bathrooms;- second floor: 4 bedrooms, two bathrooms and living room with terrace with great views. It has a heated pool in the patio next to the living room in a space reserved by vegetation. Patio with annex with wood oven, barbecue, some attachments constituting an excellent living space. Has large garage for several cars, property of type T1 with independent use, playground, and agricultural land with about 1000 m2. Own water.

Vende-se / Sells
350.000€

🏠 4000 m2

🛏️ 5

🏠 B-

🏠 168 m2

👤 4

🚗



Moradia Isolada T5

📍 Silgueiros, Viseu

Moradia em granito da década de 2000, situada em Ponte Pinoca, junto ao rio.

Está inserida em zona tranquila, rodeada de vegetação, a aproximadamente 15 minutos da cidade de Viseu.

Ao nível do r/chão a moradia possui cinco suites, uma casa de banho social, cozinha, sala e salão, sendo que a cave é composto por uma garagem para 5 carros, bem como 2 salas para arrumos.

O espaço exterior encontra-se na sua maioria pavimentado, possuindo uns anexos envidraçados e poço de água. Está equipada com aquecimento central, alarme e possui excelentes acabamentos.

Granite villa from the 2000s, located in Ponte Pinoca, by the river. It is set in a quiet area surrounded by greenery, approximately 15 minutes from the city of Viseu. At the ground floor level the villa has five suites, a bathroom, kitchen, living room and lounge, and the basement consists of a garage for 5 cars, as well as 2 storage rooms. The outer space is mostly paved, with glazed annexes and water well. It is equipped with central heating, alarm and has excellent finishes.

🏠 5822 m2

🛏️ 5

🏠 893 m2

👤 5

🏠 A+



ID: 122031094-65

Vende-se / Sells
530.000

Vende-se / Sells
285.000€

Morada Isolada T4

📍 Fragosela, Viseu



ID: 129031053-1291

Morada localizada em urbanização calma e agradável, com vistas fantásticas e excelente exposição solar.

Constituída da seguinte forma:

- R/Chão: quarto/escritório, casa de banho, sala de jantar, cozinha com excelente área com copa e despensa;

- Primeiro andar: 4 quartos, um dos quais com wc privativo com banheira de hidromassagem e closet, casa de banho completa e acesso ao sótão (arrumos);

- Cave: garagem ampla; salão de jogos com bar e wc.

Logradouro com pavimento cerâmico, churrasqueira completa, acessível pelo salão de jogos. Aquecimento através de lareira na copa e aquecimento central e águas através de caldeira Rocca a pellets.

Villa located in urbanization calm and pleasant, with fantastic views and excellent sun exposure. Constituted as follows: - First floor: bedroom/office, bathroom, dining room, kitchen with excellent area with pantry; - Second floor: 4 bedrooms, one of them with private bathroom with Jacuzzi and closet, bathroom and access to the attic (storage); - Basement: large garage; games room with bar and wc. Logradouro with ceramic floor, complete barbecue, accessible by the games room. Heating through fireplace in the pantry and central heating and water through boiler Rocca to pellets.



🏠 686 m²

🛏️ 5

🏠 C

🏠 518 m²

👤 3

Morada Isolada T5

📍 Abraveses, Viseu



Morada isolada situada em zona privilegiada da cidade de Viseu.

É constituída da seguinte forma: - r/chão: cozinha equipada; sala de estar com lareira; casa de banho; sala de jantar e escritório com WC.

- 1º andar: duas casas de banho; quatro quartos, sendo um deles suite e um com terraço.

Possui ainda uma cave com garagem fechada para quatro carros, lavandaria, casa das máquinas e arrumos.

Nas traseiras da moradia existe um belo jardim com piscina e anexo fechado com forno e churrasqueira.

Isolated address located in a privileged area of the city of Viseu.

It is constituted as follows:

- ground floor: equipped kitchen; living room with fireplace; bathroom; dining room and office with WC.

- 1st floor: two bathrooms; four bedrooms, one suite and one with terrace.

It also has a basement with a closed garage for four cars, laundry, engine room and storage.

At the rear of the villa there is a beautiful garden with swimming pool and enclosed annex with an oven and barbecue.



ID: 129031117-30



Vende-se / Sells
280.000€

🏠 800 m²

🏠 528 m²

🏠 D

🛏️ 5

👤 5

🏠

Coleção PREMIUM



Morada Isolada T4

📍 Sul, S. Pedro do Sul

Morada com lote de terreno com 6.136m² em Oliveira do Sul, S. Pedro do Sul! Inserida numa zona bastante tranquila e apenas a 10 minutos do centro de S. Pedro do Sul. Além do seu espaço exterior bastante aprazível, contém 334 m² de área habitável e uma ótima exposição solar. A moradia foi projectada com particular atenção ao revestimento exterior que é, de facto, o elemento que caracteriza a estrutura. Outra característica desta casa é a excelente comunicação existente entre os espaços de interior e os de exterior: o alpendre serve como área de transição e conecta as divisões principais à natureza, permitindo aos moradores desfrutar da paisagem na qual se insere a casa. Não esquecendo a piscina exterior aquecida que convida ao relaxamento ou à diversão, assim como embeleza e dá valor ao imóvel.

Villa with plot of land with 6.136m² in Oliveira do Sul, S. Pedro do Sul! Inserted in a very quiet area and only 10 minutes from the center of S. Pedro do Sul. In addition to its very pleasant outdoor space, contains 334 m² of living area and a great sun exposure. The villa has been designed with particular attention to the exterior cladding which is in fact the element that characterizes the structure. Another feature of this house is the excellent communication between the interior and exterior spaces: the porch serves as the transition area and connects the main divisions to nature, allowing residents to enjoy the landscape in which the house is inserted. Not forgetting the heated outdoor pool that invites to relaxation or fun, as well as beautifies and gives value to the property.

Vende-se / Sells
345.000€

📏 6136 m²

🛏️ 4

🏠 D

🏠 357 m²

🌊

Morada Isolada T3

📍 São João de Lourosa, Viseu

Morada T3 de luxo a apenas 10 minutos de Viseu com vistas fabulosas sobre a Serra da Estrela. Pode aproveitar a proximidade à cidade, mas estando no seu refúgio reservado. Possui aquecimento central ligado ao recuperador de calor, painéis solares e garagem.

Morada com cozinha e sala de jantar em open space.

Suite com casa de banho em base de duche e walk-in closet e dois quartos com roupeiro embutido.

Wc de serviço e casa de banho de apoio aos dois quartos c/ base de duche e uma sala de máquinas.

No terreno encontra também uma vinha em produção, onde poderá desfrutar do seu próprio vinho. Moradia única onde sentirá em simultâneo a modernidade e a tranquilidade que a sua família necessita.

Luxury 3 bedroom villa just 10 minutes from Viseu with fabulous views over the Serra da Estrela. You can enjoy the proximity to the city, but being in your reserved refuge. It has central heating connected to the stove, solar panels and garage.

Villa with kitchen and dining room in open space.

Suite with bathroom with shower and walk-in closet and two bedrooms with built-in wardrobe.

Service toilet and bathroom to support the two bedrooms with shower base and a machine room.

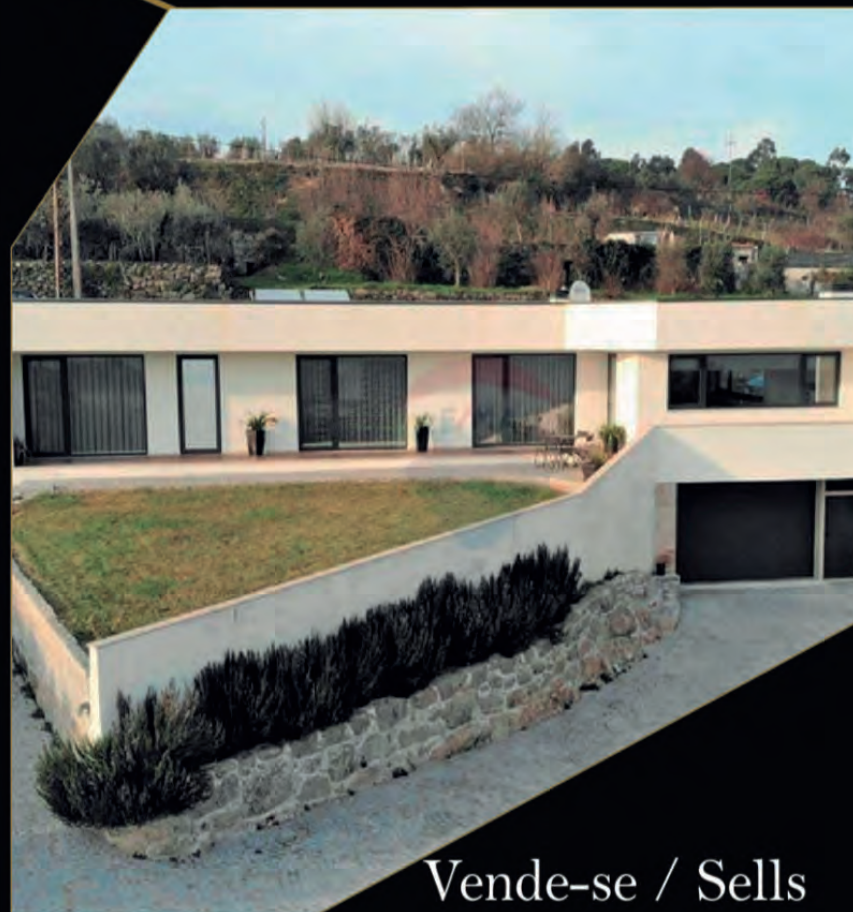
On the ground you will also find a vineyard in production, where you can enjoy your own wine. Unique house where you will simultaneously feel the modernity and tranquility that your family needs.

📏 2768 m²

🛏️ 3

🏠 A

🏠 250 m²



Vende-se / Sells
330.000€

símbolos / symbols

📏 Tamanho do lote / Lot size

🏠 Total m² / Total m²

🛏️ Quartos / Bedrooms

🚿 Casas de Banho / Bathrooms

🌊 Piscina / Pool

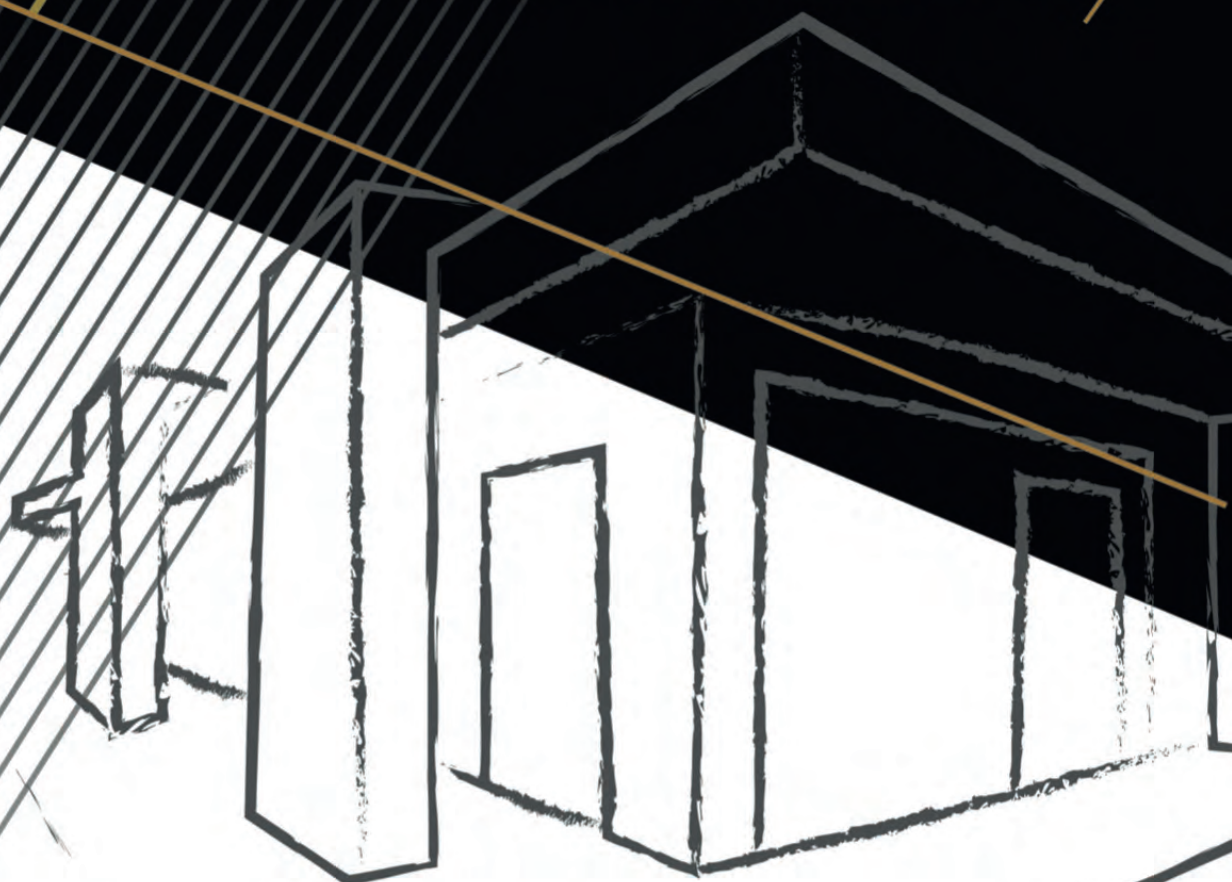
🏠 Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Aqui
encontrará a
sua casa de
sonho...



Coleção
PREMIUM



Parecem massa e são

A Palhinha de Massa lançou a real alternativa ao plástico, podem servir de apoio ao consumo de bebidas, sejam elas refrigerantes, cocktails ou sumos. Surgem como uma alternativa ao plástico, ideal para quem procura opções biodegradáveis e... comestíveis.

Feitas à base de trigo e água, estas palhinhas são também adequadas a consumidores vegan. Duram mais de uma hora em líquidos, e não deixam sabor na bebida. Com uma validade superior a dois anos, podem chegar em caixas de 30 unidades a 5000 unidades.

Recentemente, foi lançada a campanha "Eu Sou Eco? Lógico!". Surge no seguimento da intenção do Governo português de antecipar em, pelo menos, meio ano a directiva europeia que impõe o fim da comercialização de alguns descartáveis até 2021.

A campanha apresenta uma solução para o stock de palhinhas de plástico que ainda possam ter. A Palhinha de Massa irá atribuir uma dedução na aquisição das suas palhinhas a quem entregar as versões de plástico.

"Porque todos juntos vamos mais longe, tocamos em mais pessoas, distribuímos aos estabelecimentos aderentes um selo que comprova e distingue aqueles que nos apoiam e trabalham neste sentido", adianta a insignia em comunicado.

Luís Barroca Monteiro
Promotor



Sociedade e Ambiente

No início de 2020, um grupo de pessoas determinadas, oriundas das mais diversas áreas, decidiu juntar-se e fundar uma associação com o propósito de estimular a reflexão e a ação em prol da educação para um ambiente e uma sociedade melhor e mais ativa. Nascerá assim, num futuro próximo, uma nova associação na região de Viseu que irá atuar no campo da Educação Ambiental e da participação Social, através da disseminação de conhecimento no que diz respeito à cidadania ambiental e social e do desenvolvimento de ações e de projetos em várias áreas sociais e ambientais.

O que levou este grupo de cidadãos a mobilizarem-se para a construção de algo, neste caso de uma associação, tem a ver com as preocupações que sentem a nível ambiental e social, e o facto de quererem ter um papel mais interventivo e participativo em questões que lhes são muito próximas. A possibilidade de ter um papel ativo é algo que os motiva enquanto pessoas, e lhes dá uma sensação de realização e de dever cumprido. Acresce que alguns dos mentores deste novo projeto são cidadãos com historial em associativismo e com grande vontade de contribuir com as suas ideias para uma sociedade melhor, mais participativa socialmente e mais desenvolvida ambientalmente.

Este grupo sabe que individualmente podem ter um peso na melhoria do impacto ambiental e social, no entanto, consideram que em conjunto podem chegar muito mais longe, ou pelo menos podem tentar mudar pensamentos e atitudes, incentivando todos, porque todos são necessários, a ter um comportamento assertivo a nível ambiental e social, estimulando-os a serem proativos e dinâmicos, requisitos fundamentais para a construção de um futuro sustentável numa sociedade mais participativa.

É do conhecimento de todos que o Planeta atravessa uma fase de mudança global a nível da consciência do ser humano para a importância do equilíbrio sustentável da fauna e da flora.

Os dados recentemente divulgados, quanto à recuperação hidrográfica, ecológica, etc. em períodos em que o mundo industrial se vê obrigado a suspender a sua atividade vem reforçar e expor de forma clara e inequívoca que o impacto da indústria quer a necessidade de novos modelos de gestão de recursos permitindo um melhor equilíbrio entre a vertente biodiversidade vs a vertente economia.

Pretendemos ser uma comunidade de vertente social e educativa, que une sinergias de diferentes áreas de ação, com o objetivo de prevenir e intervir na população em geral e nas camadas mais jovens em particular, na medida em que é na Escola que os alunos se constituem como agentes de mudança. As práticas educativas necessitam de uma abordagem diferente no despertar de consciências e fomento de valores outrora esquecidos pela sociedade altamente industrializada e sem tempo para si e para os seus.

Iremos procurar chamar a atenção de que a sustentabilidade do Planeta acarreta muita responsabilidade social, educacional e comunitária, na qual a construção partilhada de novos saberes, a capacitação para a ação, a experimentação em ambientes naturais e sociais, e o estímulo à criatividade, serão princípios pelos quais irão nortear toda a ação, uma vez que, no seu historial, já contam com uma larga experiência de atuação.

Não podemos deixar de fazer uma referência ao atual momento que todos vivemos e que nos faz ter de repensar o nosso modelo social. É tempo de nos unirmos, mantendo-nos separados, enquanto pessoas e cidadãos conscientes de que temos agora de dar o nosso auxílio para ultrapassar esta emergência sanitária mundial para depois ajudarmos a reconstruir.

Hoje preparamos já o futuro num presente que é diferente e que faz reforçar as energias deste grupo que está a trabalhar para fazer nascer este novo projeto, esta nova associação.

Em nome de todos os que estão a dar o seu contributo um forte abraço com a certeza de que em breve teremos uma nova associação na região de Viseu.

O porta-voz do grupo, **Jorge Loureiro**.



— TORNA-TE A PRÓXIMA —

Miss Viseu

VEM REPRESENTAR O
TEU DISTRITO NOS MAIS VARIADOS
DESFILES DE MODA E MARCAS NACIONAIS...
TORNA OS TEUS SONHOS REAIS!

www.grupopeixoto.pt/missviseu

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS OFICIAIS



Adiar o casamento ou não?

Fomos todos apanhados de surpresa por um vírus que mudou as nossas rotinas e planos.

2020 seria o ano especial de tantas noivas e noivos, em que iriam juntar as suas famílias e amigos para comemorarem a união e o amor.

Como profissional do mundo dos casamentos e eventos, vi adiados tantos sonhos e projetos, mas vamos acreditar que é só mesmo isso, um adiar.

Sabemos que está colocada a dúvida de se manter ou não os próximos eventos que se irão realizar a partir de Julho, contabilizando os meses que já passaram desde que tudo isto começou no outro lado do mundo (4 meses), prefiro dizer que todos os eventos anteriores a essa data devem mesmo ser adiados para segurança de todos nós.

Não sou profissional de saúde, só uma mera espetadora, a desejar que tudo isto passe, mas temos que ser realistas e entender que isto é algo que ainda demorará a nos deixar.

O meu trabalho também depende de dias melhores, decorar casamentos e realizar os sonhos de tantos noivos e não só, faz-me acreditar em tudo aquilo que estou a escrever.

Sei tudo o que envolve um casamento, desde os preparativos iniciais até ao dia em que se reencontraram os corações, em que existem sorrisos, lágrimas de felicidade, esperança, declarações de amor e afeto. E isso no fundo é o dia do casamento, um reencontro, a expressão pública do amor.

Só faz sentido, que este dia seja comemorado, com segurança e paz. Por isso a questão que se coloca de adiar ou não é pertinente nas cabeças de todos os noivos e de todos os profissionais.

A minha opinião pessoal, é o adiar para o fim do ano ou com mais segurança para o ano 2021. O porquê desta minha sugestão?

Bem, ao olharmos para todos os outros países, vemos as dificuldades, o sofrimento, a dor, o medo, e aqui no nosso país pequenino, ele vai "crescendo de leve", mas temos que ter a consciência de que é algo que ainda fará correr muitas notícias dolorosas.

Por isso, adiar é seguro, é pacífico e tranquilizador, pois estarão a proteger os outros de todos os perigos ligados aos aglomerados de pessoas como estarão a proteger o vosso dia.

"O importante é mesmo o amor".

E não ficará perdido se for realizado no próximo inverno, ou no próximo ano.

Além de que toda a logística de adiar grão a grão poderá ser mais dispendiosa a nível financeiro e emocional do que tomar de imediato a decisão de alterar a data.

É difícil, complicado, mas a lógica e razão fazem-me pensar que é mais simples e seguro o adiamento, na esperança de que a normalidade será possível.

Deixo aqui como sugestão:

Fazerem só vocês os dois um ato simbólico e representativo da data que adiaram, vistam um vestido de sonho e um fato (mediante o vosso estilo), uma makeup e penteado feito por vocês mesmas, umas flores colhidas ou certamente algum profissional vos poderá fazer um bouquet de noiva, uma coroa de flores, encomendem um bolo para vocês os dois, peçam ao músico que ia tocar no vosso casamento, podendo este tocar em direto online para vocês e façam ali mesmo os vossos votos de amor, de que tudo irá passar e estarão juntos com todos em breve.

E o vosso dia não terá menos valor se for adiado, não, garantidamente não terá menos valor, terá muito mais, será cheio de abraços, de carinho, de amor, de esperança, de fé, de reencontros maravilhosos, porque sim estaremos vivos.

Priscila Cunha
Ideias com Amor



Fotografia | Vídeo
Animação Musical
Animação Infantil
Decoração | Gin & Cocktail

+351 962 161 728 | geral@grupopeixoto.pt | www.grupopeixoto.pt



Em casa com os filhos

O país e o mundo estão a passar um momento que exige força de cada um de nós, fomos colocados à prova para demonstrarmos mais amor, para nos preocuparmos mais uns com os outros e no fundo nos transformarmos.

Estar em casa fechados 24 sob 24 horas parece algo impossível de cumprir, é exigido de nós um esforço adicional, esta é a nossa maneira de contribuir para que aqueles que obrigatoriamente têm que sair para cuidar da nossa saúde, alimentação e segurança consigam fazer o seu trabalho com o mínimo de baixas possível.

Por experiência de em outras alturas sofrer "quarentena" forçada com um filho doente, estabeleci desde cedo regras e rotinas no dia a dia.

Ter um horário é essencial, ter um quadro de tarefas melhor é, isso faz-nos acordar com um sentido de organização eliminando logo ao início as frustrações adicionais.

Tenho um filho de 4 anos e por isso já é hábito ter em casa (para emergências de isolamento) impressos, diversos jogos e atividades que complementem tudo aquilo que ele poderia estar a aprender na escola.

Além disso, temos uma manhã ou tarde destinada para aulas de dança, outra para ginástica, outra para pintura, para cozinhar (fazer um bolo ou outro doce que nos apeteça), outro dia para atividades novas que surjam e estou sempre a investigar o que poderemos fazer mais.

Temos nestes dias, feito muitos presentes para oferecer às pessoas que ele mais gosta, como os avós, os tios e outras pessoas.

São memórias bonitas que todos guardam com muito carinho e um sinal que, mesmo fechados e afastados, ele não se esquece de ninguém.

Já temos por hábito ler todos os dias antes de dormir uma história, se não tiverem esse hábito, poderão destinar um dia para isso, ajuda muito ao gosto por leitura e aprendizagem das crianças e também criamos laços mais fortes com os nossos filhos naqueles momentos. A regra de ouro nisto tudo, é que durante essas atividades em conjunto o telemóvel e as redes sociais não existem.

E sim, o meu filho também tem espaço para ver bonecos e brincar naquilo que mais gosta e também ele escolhe as atividades que quer fazer.

No meio disto tudo, o dia passa, as horas ficam mais leves, criamos ligações que não teríamos de outra forma, quero acreditar que não por falta de vontade, mas por falta de tempo. Aprendemos a ter mais paciência, aprendemos a nos conhecer melhor e a valorizar o tempo e os outros.

Priscila Cunha
Ideias com Amor



Cantinho da Beleza

Cuidados da pele



Bem-vindos ao Cantinho da Beleza, um sítio onde todas as edições vos irei dar várias dicas sobre beleza.

Na edição de hoje iremos falar dos cuidados que devemos ter com a nossa pele.

A pele é o maior órgão do nosso corpo, mas muitas pessoas não cuidam dela como deveriam, por isso, hoje vou-vos dar os meus conselhos para ficarem com uma pele bonita e cuidada.

os meus conselhos para ficarem com uma pele bonita e cuidada.

Devemos ter muito cuidado com a pele do nosso rosto visto que está sempre exposta, ao meio ambiente, assim sendo à poluição e ao sol.

Devemos saber qual o nosso tipo de pele, seca, oleosa, mista ou normal, para depois escolhermos quais os produtos a utilizar.

Os cuidados que todas as peles devem ter são: limpar, exfoliar, tonificar e hidratar.

Em primeiro lugar devemos limpar a nossa pele com um gel de limpeza ou um sabonete de limpeza adequados a cada tipo de pele para ter a certeza que todas as impurezas foram retiradas da nossa pele para podermos fazer os passos seguintes.

Em segundo lugar devemos exfoliar a nossa pele retirando as células mortas que vão ficando no nosso rosto. Este passo só deve ser feito algumas vezes por semana de acordo a cada tipo de pele. Se a pele for oleosa a esfoliação pode ser feita 3 vezes por semana, se for mista 2, se for normal 1, e se for seca 1 vez também, mas devem ter atenção ao produto porque uma pele seca tem tendência a ser sensível e pode ferir.

Em terceiro lugar devemos tonificar a nossa pele com um tónico adequado a cada tipo de pele. Muitas pessoas não sabem, mas a aplicação do tónico é um passo crucial, porque depois de lavarmos a pele, o nosso PH sobe e os nossos poros ficam abertos. Então o tónico volta a equilibrar o PH e a fechar os poros, para que não entrem impurezas durante o dia, e ainda prepara a pele para receber o creme hidratante.

E em último lugar devemos hidratar a pele. Devemos escolher o creme mais adequado ao nosso tipo de pele para que esta esteja sempre hidratada. O que muitas pessoas, que tem a pele oleosa, pensam é que se colocarem um creme hidratante a pele vai ficar oleosa, mas na realidade é totalmente o contrário. A pele precisa de hidratação para se equilibrar. A pele mista se não estiver hidratada fica ainda mais oleosa nos sítios onde tem tendência a ficar oleosa e fica muito mais seca nos sítios onde tem tendência a ficar seca. A pele normal, tanto pode ficar mais seca como mais oleosa se não estiver hidratada, dependendo de cada pessoa. E na pele seca se não estiver hidratada fica logo seca e sensível. Para intensificar a hidratação também se pode colocar uma gotinha de sérum no creme sempre que o formos colocar.

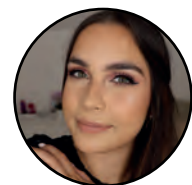
E por fim, mas não menos importante, a hidratação das olheiras. É igualmente importante hidratar esta zona, uma vez que esta é a mais fina e frágil que possuímos, atenuando assim a escuridão e os papos.

Para quem se pergunta, quando coloca uma base, porque é que a sua pele não fica bonita, o mais provável é a pele não estar hidratada, e para ela ficar bem hidratada não é só colocar um creme, os outros passos anteriores também tem de ser feitos, pois cada um deles tem a sua função.

Por isso não se esqueçam, para terem uma pele saudável e bonita tem de utilizar o método LETH, limpar, esfoliar, tonificar e hidratar.

Voltamos a ver-nos na próxima edição, onde falarei de pele, mas no tema maquilhagem.

Leonor Pinto
Maquilhadora Profissional



Miss Viseu na Linha da frente ao Rastreio do Covid-19



Jamais na minha vida pensei passar por uma situação destas!! Infelizmente estamos a viver com Medo e cada dia que passa é uma conquista, é estarmos gratos por termos saúde, estarmos bem e continuar a lutar para que fique tudo bem.

Sendo profissional de Saúde, nomeadamente Técnica de Cardiopneumologia, nunca pensei que pudesse estar na linha da frente no combate ao COVID-19, mas a minha Chefe desafiou-me e mostrou que afinal eu podia ajudar e muito. Desde então faço parte de uma Equipa de Profissionais que todos os dias deixam os seus em casa e vão para o Pavilhão Multiusos realizar testes de Rastreio do COVID-19. O primeiro dia em que lá cheguei estava com muito medo, pois no fundo não sabia o que iria fazer e de certo modo estava-me a expor, o risco de "apanhar" alguma coisa era muito grande, no entanto tivemos formação de como nos devíamos equipar e desequipar, como desinfetar e como proceder durante todo o processo do rastreio. Aos poucos fui ganhando confiança e coragem, pois no fundo sentia a obrigação de fazer bem o meu trabalho, uma vez que confiam em mim e nas minhas capacidades.

Estar todos os dias com fato, máscara, viseira e a preocupação de desinfetar não é fácil. É algo que nos consome por dentro, mas no final do dia, após falar com as pessoas que realizam o teste, de lhes dar uma palavras de conforto e de coragem é muito gratificante e é o que nos faz levantar TODOS os dias.

E eu sendo Miss Viseu, o que mais quero é estar na linha da frente, ajudar e mostrar que uma Miss não é só uma cara bonita, mas sim que dá a cara, que se expõe para o bem de toda a comunidade. É sem dúvida um grande desafio e acreditem que já aprendi muito, quer a nível profissional, mas principalmente a nível pessoal.

Infelizmente estamos a passar por uma fase muito complicada, para todos, mas temos que saber tirar proveito do que está a acontecer, e pensar de forma positiva. Mas nunca nos podemos esquecer que NÓS somos os responsáveis pela propagação do vírus, por isso Se Podes Ficar em Casa

FICA, não andes na rua só porque estás cansado de estar em casa, e lembra-te sempre, que há alguém que tem que trabalhar e que deixa a sua família para o bem de todos. Só quando pensarmos em Comunidade é que as coisas vão correr bem.

Por isso peço-te como Miss Viseu, como profissional de saúde, SÊ Consciente e Fica em Casa, Ajuda-nos.

Miss Viseu 2019 e Mrs Portugal 2019
Catarina Narciso

O outro lado da moeda, ou devo dizer o outro lado do COVID?

Numa altura em que somos colocados à prova desta forma temos duas opções: focarmo-nos nos obstáculos ou procurar soluções.

Vamos ser sinceros... mais assustador do que o número de infetados, é o número de pessoas que se está a aperceber que não sabe viver com ela própria. O pânico surge, não apenas como consequência do que se passa no país, no exterior, mas principalmente como reflexo do nosso interior, da nossa desorganização e de questões existenciais que até aqui foram ignoradas e postas de lado com a desculpa do "tenho mais em que pensar, o trabalho não aparece feito sozinho".

Hoje, a maioria de nós encontra-se em casa, em família, com a possibilidade de organizar o seu tempo consoante as suas necessidades.

Podemos colocar em prática coisas que passavam pela nossa cabeça, à velocidade que o metro passa nas linhas de Lisboa, mas ao invés disso, sentimo-nos presos e na obrigação de "estar em casa", limitando a nossa capacidade de desenvolver novas habilidades e fomentando o mau humor que cresce, de dia para dia, "sem aparente justificação."

Não é contraditório que este sentimento de aprisionamento derive de uma altura em que estamos, mais do que nunca, próximos da liberdade? Liberdade no sentido em que temos aquilo que precisamos para nos sentarmos, respirarmos e aproveitar o "aqui e agora"; liberdade na medida em que estamos disponíveis para colocarmos questões e procurar respostas que nos aproximem de saber quem somos; liberdade para ouvirmos o outro e as necessidades dele, fortalecer laços e colocar em prática muitos objetivos até aqui adiados!

E de onde surge esta contradição? Do medo.

Não do medo do vírus, mas do medo de estarmos sós connosco próprios!

Não estamos habituados a isso, estamos habituados a uma azáfama diária e de repente somos confrontados com os milhões de pensamentos que antes, apesar de existirem, eram na sua maioria impercetíveis no momento. Claro, não havia tempo para os ouvir!

O ponto fulcral onde eu quero chegar é o de que, se até aqui havia alguma discrepância na sociedade, quando sairmos desta epidemia ela irá verificar-se mais do que nunca ... porquê? Porque o tipo de pessoa que fica apenas atento aos números que aumentam, que se rodeia de energias negativas, que passa o dia em pijama e a pensar no caos que está o país, não se está a desenvolver.

Enquanto nas casas de uns este é o panorama, na casa de outros há a procura e descoberta de soluções, há tempo investido a pensar em como podem rentabilizar e usufruir desta oportunidade, há realmente pessoas a investir em novos conhecimentos, que estão a traçar novos planos e metas para dar a volta por cima!

E são estas pessoas que vamos admirar e ver a prosperar, quem sabe ainda antes de voltarmos a sair às ruas sem máscaras, pois como um grande mentor dizia, ainda que por outras palavras: o crescimento do nosso sucesso é proporcional ao nosso desenvolvimento.

A questão é: Qual destas duas pessoas escolhes ser?

Bárbara Marto Graça

2ª Dama e Miss Popular do Miss Queen Portugal



Viagem a São Miguel – Açores



#Continuandoàprocura de locais verdadeiramente incríveis, estivemos na ilha de São Miguel, no arquipélago dos Açores, na ilha que foi apelidada pela CNN de "o segredo mais bem guardado do Atlântico".

São Miguel é a maior ilha do arquipélago e, juntamente com a ilha de Santa Maria constitui o grupo oriental dos Açores, sendo considerada a ilha verde pela abundância de pastagens e matas que possui.

Uma ilha verdadeiramente única, com um património natural arrebatador, um património geotermal e vulcânico fabuloso, pessoas autênticas, miradouros espetaculares e paisagens deslumbrantes. Um mundo à parte, impressionante na beleza, na riqueza e na diversidade da fauna e da flora, da terra e do mar.

Uma viagem maravilhosa, da qual guardamos memórias que nos vão acompanhar para sempre. Memórias do verde dos campos, das "Vacas Felizes" a pastar, do azul das lagoas, do castanho das águas termais, dos trilhos, dos aromas, da vegetação, das pessoas e da imensidão do oceano.

Terra de gente com o sotaque carregado, cenários fabulosos, Natureza infindável, tranquila e de bem comer, que enchem a alma a qualquer um.

Para viajar em São Miguel deve-se adaptar o roteiro em função das condições atmosféricas dos locais que se quer visitar. É frequente vivenciarem-se as quatro estações do ano num só dia. Nos Açores é assim!

Numa panóplia de sítios a visitar, destacámos os avassaladores miradouros, espalhados um pouco por toda a ilha, as deslumbrantes lagoas inseridas em cenários bucólicos e ao mesmo tempo deslumbrantes, as caldeiras geotermiais, a Cascata dos Ribeirões, o Parque Terra Nostra, o Poço D. Beija e a piscina da Ponta da Ferraria, para os apreciadores de banhos quentes ao ar livre. No que toca ao património arquitetónico, sugerimos uma visita à Capela Nossa Senhora da Vitória, à Igreja de São Nicolau, ao Santuário Nossa Senhora da Paz, à Igreja Matriz de São Sebastião e as famosas Portas da Cidade, entre outros.

Imprescindível também, é contemplar ou passear pelas bonitas praias de areia escura, visitar os lindos vilarejos e fazer o passeio para Observação de Cetáceos e Natação com Golfinhos, com saída de Vila Franca do Campo, para ter a oportunidade de descobrir o fabuloso Ilhéu de Vila Franca.

Não deixámos São Miguel, sem antes visitar a Fábrica de Chá da Gorreana, a mais antiga e única plantação de chá da Europa, as plantações de Ananás dos Açores, provar o afamado Cozido das Furnas, os Bolos Levedos, a carne de bovino e o saboroso e fresco peixe.

Até que chegou a hora de regressarmos, mas com a promessa de voltarmos.

Carla Ferreira
Blogue Continuando à procura



O desafio surgiu na Lactínios do Paiva, S.A.. Após as primeiras semanas de estágio e, enquanto concluí a pós-graduação, foi-me proposto viajar para o estrangeiro. O destino: Cidade da Praia, Cabo Verde. Local que nunca fez parte dos meus planos. Para ser sincero, nem mesmo sair do país era uma opção que eu tivesse pensado ao longo da minha vida. O objetivo: trabalhar na empresa filial Lactopaiva, Cabo Verde. Os tempos que correm fazem com que se queiram agarrar novas experiências, conhecer novos locais, conhecer novas pessoas, culturas, etc. e, então, após dar a notícia aos meus pais, familiares e amigos a ideia tornou-se cada vez mais real e comecei a planear e preparar-me para este desafio. No dia 2 de Agosto de 2019 começava a maior aventura da minha vida até ao momento. Aluno recém-formado, estava a sair do país pela primeira vez.

E, assim fiz. Após a separação dolorosa dos meus pais, familiares e amigos, estava em Cabo Verde. As primeiras semanas foram de adaptação e muito agitadas. Havia tudo para conhecer e absorver. Desde clientes, colaboradores, a cidade, o local de trabalho, até às noites e locais de convívio. O mais importante é lembrar-me do quão bem fui aqui recebido, quer pela comunidade portuguesa que cá reside, quer pelas pessoas de cá que são bastante simpáticas e afáveis. Quando dei por mim, havia passado o primeiro mês, o segundo, e começava a ganhar a rotina e dinâmica da cidade.

Aqui os dias são sempre quentes, a temperatura mínima é 22 °C e a máxima pode chegar ou ultrapassar os 35 °C. Claro foi necessário adaptar alguns hábitos alimentares. O dia amanhece por volta das 6h30 e termina por volta das 20h o que também causou uma alteração na minha rotina. Há dias em que é possível ir dar um mergulho à praia antes de ir para o trabalho. Ou sair do trabalho e, ainda poder ver o por do sol no Linha d'Água junto ao mar.

Contudo, com o passar do tempo começaram a surgir saudades e percebi o quanto longe estou do meu país e de todos aqueles com quem sempre convivi. E, com esse choque de realidade, percebi a dimensão da aventura a que me propus. Todos os dias me dedico ao meu trabalho, gosto do que faço, gosto da dinâmica do mercado onde estou inserido.

Passados oito meses agradeço pelos desafios que enfrento diariamente, pelas pessoas com que me cruzo diariamente, pelos locais incríveis que já tive oportunidade de visitar. Por isso, o mais importante é não me arrepender de ter arriscado. Apesar de, às vezes doloroso, tem sido um crescimento pessoal e profissional incrível que quero continuar a experienciar.

João Carlos Cardoso Monteiro, 28 anos
Licenciado em Gestão, Pós-graduado em
Contabilidade e Finanças





Carlos Almeida

Nascido em Lisboa, criado em Santa Cruz da Trapa, aperfeiçoado em Viseu onde vivo desde 1987. Professor de História, dirigente associativo/animador cultural na Associação Gicav, que ajudei a fundar, e onde tenho colaborado como Diretor do Festival Internacional de Banda Desenhada de Viseu (desde a década de 80).

Foi em Santa Cruz da Trapa (donde sou natural) que me iniciei nas lides culturais e nas artes plásticas, fundando a Associação GUJAP/ARCA nos anos oitenta.

Possuo obras artísticas em coleções particulares (Lisboa, Porto, Coimbra, Algarve, Viseu, Pombal, Tramagal, Peniche, Mafra, Carregal do Sal, S. Pedro do Sul, Avanca, ...) e no estrangeiro (Argentina, Espanha, França, Grécia, Áustria, Canadá e EUA...). Apresentei exposições em Lisboa, Castelo Branco, Tramagal, Óbidos, S. Pedro do Sul, Nelas, Carregal do Sal, Santa Comba Dão, Penalva do Castelo, Tondela, para além de variadas mostras individuais e coletivas em Viseu, desde 1987 (III Salão Pintura da Feira de S. Mateus).

Livros editados:

coletâneas de Contos -

Actos de Necessidade;

Histórias que chegam a ser comoventes ... ou a redundância do passado;

Histórias da Feira (2014);

GICAV - 20 anos de intervenção e criatividade (coordenação);

Histórias do Mar - infantil (Vieira da Silva - Lisboa; 2016);

Poesia: *Verso ante Verso;*

Alma Penada, "Versos Concêntricos", editado pelas Edições Sagesse (Palimarge);

Ode à cidade de Viseu (Quartzo editora - 2013),

Santa Cruz da Trapa - Verso e Reverso (Quartzo Editora - 2013);

"A Osmose do Ser" (Artelogy- Porto 2015); *Reflexos e Refúgios* (poesia ilustrada- Editora Exemplo 2017);

Mentes Criminosas - contos/edições esgotadas (2017);

Mitos Urbanos - Contos (edições Esgotadas 2018);

Romance *"O Pagador de Promessas"* - 2019 - Edições Esgotadas.



Participei nas coletâneas "Poesia Contemporânea", Páginas Lentas (Gicav), "Antologia Poética Viseu 2011", "Palavras (Com)sentidas" - coletânea de contos (Vieira da Silva), Antologia "O Olhar da Língua Portuguesa no Mundo" -2016; *ConVersos* (Vila Poesia- Sta Crus da Trapa 2018); *Contos de Natal* Ed. Esgotadas 2019 entre outras... e concursos ("Concurso Nacional de Poesia 2014"; *Jogos Florais* Feira São Mateus e CM Tondela; *Concurso Nau dos Sonhos* da Ass. Portuguesa De Poetas - 1.º Prémio em 2017 e 2018 ...), *Jogos Florais de Tarouca* 2020 (1.º prémio Poesia/Quadra e em outras revistas nacionais e locais (Coconut; Animarte-colaborador assíduo; publicações brasileiras (Miau; Gueto) e norte americana (Amar).



CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



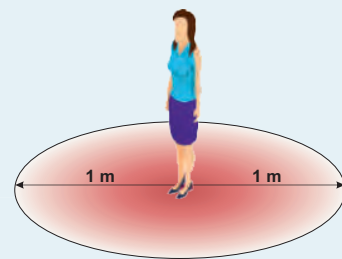
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24

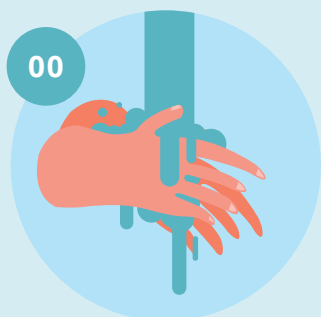


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



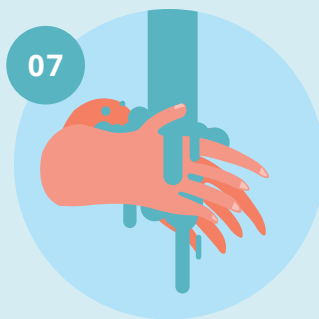
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

PROMOÇÃO

Primavera 2020

**PORTES
GRÁTIS**

PORTUGAL
CONTINENTAL



CAIXA ESPUMANTE
(6 GARRAFAS)

45€

(IVA INCLUÍDO)



PACK 3 GARRAFAS
ESPUMANTE

24€

(IVA INCLUÍDO)

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

WWW.VIRIATVS.COM

O Vinho te permite viajar!

O Vinho te permite viajar! Mesmo em tempos de incerteza, em meio a uma pandemia, com bilhões de pessoas em suas casas, impedindo confraternizações, reuniões para uma bela refeição, viagens e a sublime socialização que uma garrafa de vinho frequentemente oferece.

Estamos repensando nossas vidas, nos remodelando em todos os sentidos e também como tratamos nosso relacionamento com o vinho.

Por vezes somos muito exigentes, tratamos o vinho muito intelectualmente. Temos muitas questões e preocupações: com que taça servir, como abrir, quanto tempo decantar, pensando se o vinho harmoniza com a refeição que será servida, se essa safra foi boa, por vezes alguns vão até mais longe pensando em solos, climas e estilos de vinificação entre outros conceitos mais técnicos.

Muitas vezes, confesso, acho isso demais. Chegamos a perder o sentido de socializar nos trancando em nossas próprias preocupações e exageros, deixamos passar o momento de prazer, o momento da percepção nua e crua de gostos, aromas, sabores e texturas, tudo aquilo que nos leva ao êxtase, que nos faz lembrar aquele gole por muitos anos, não só pela qualidade intrínseca daquele rótulo, às vezes ele pode ser até um vinho simples, mas porque você gosta e que foi bebido na hora certa, quando precisávamos dele.

E quantas vezes estamos juntos numa mesa bebendo um bom vinho que te dá prazer, mas a conversa fluída e gostosa está longe de passar por termos como vinhedos, maceração, envelhecimento em carvalho, acidez e taninos. Falamos de vida, viagens e cultura e o vinho está lá, fazendo parte daquele filme, como um belo ator coadjuvante sem tomar os holofotes, mas absolutamente necessário à trama.

Durante esses dias trancado em casa por muitas vezes consegui achar conforto numa taça de vinho e na maioria dessas vezes ele estava ali como esse brilhante coadjuvante, num simples almoço caseiro, ou no sofá acompanhando um filme. Mas, às vezes também escolhemos algum rótulo que nos levou a viajar, a escolher uma garrafa que nos remeteu a uma bela viagem, como um Touriga Nacional que me trouxe memórias da Serra da Estrela ao longe ou de um Pinot que me deu saudades de caminhar em meio às vinhas da Borgonha.

O componente emocional que o vinho oferece é ainda mais importante nessas horas. Tenho certeza que o mundo em que vivemos está se transformando profundamente nesse período e também estou certo de que nossa maneira de tratar o vinho também irá mudar. Hoje com a facilidade da internet podemos dividir com o mundo nossas emoções, nos conectar com os enólogos, enófilos e sommeliers em qualquer lugar e nos sentir mais próximos, fazendo o que gostamos que é socializar ao redor de uma garrafa que encontramos conforto, mesmo de longe. Por isso hoje vou abrir um vinho que me traz boas lembranças e fazer um brinde desejando que num futuro breve o melhor venha e que possamos criar novas memórias e compartilhar mais vinhos e histórias próximos uns aos outros.



Envelhecer ou não?



Sempre que tenho a oportunidade de degustar vinhos de safras antigas penso sobre o mito de que "quanto mais velho o vinho melhor" e suas variantes. É um tema que sempre debatemos nas degustações e confrarias e que, quanto mais provamos, mais vemos que é uma meia verdade. Recentemente, tive mais uma oportunidade de provar vinhos clássicos de safras que começavam na década de 1950 e iam até o ano 2000. Rótulos famosos, que qualquer um diria que a idade os tornaria ainda melhores. Constatamos, com poucas surpresas, que o oposto pode ser verdadeiro: dos três melhores do painel, dois eram das safras mais atuais.

Dezenas de fatores podem entrar em jogo quando falamos de vinhos de guarda e uma das principais é justamente a safra em questão. Quais as condições climáticas daquele ano de colheita? Não coincidentemente, dentro do painel, os vinhos que já tinham ido pro outro lado eram os considerados de safras muito ruins, chuvosas, frias, onde pouco se salvou, e o que se salvou não alcançou a maturação necessária para criar vinhos longevos.

Quando falamos de longevidade em vinhos, precisamos lembrar que a oxidação é o principal inimigo, e o vinho possui antioxidantes e conservantes naturais que em quantidades adequadas o ajudam a evoluir durante um período de tempo, seja ele 5, 10 ou 50 anos. Mas também calor e luz, por exemplo, são fatores cruciais. Por isso, a armazenagem é importantíssima, esse é outro fator que não podemos ter garantia se não compramos o vinho lá no seu lançamento e guardamos em condições corretas desde então.

Outro ponto importante é o bom e velho gosto pessoal. A subjetividade do que é bom e ruim é sempre discutida. Conheço enófilos experientes que preferem muito mais a fruta fresca, os aromas mais primários e toda a energia de um vinho novo do que os aromas terciários que se desenvolvem com o envelhecimento. Também tenho amigos que gostam desse último estilo. Eu tento encontrar o meio termo, onde o vinho encontra a sua maior complexidade mesclando a fruta, o frescor com os aromas mais terrosos e animais. Quem advoga contra os vinhos muito velhos tem um ponto que concordo: com o excesso de envelhecimento, eles ficam muito parecidos, seja um Borgonha, um Bordeaux ou um Brunello.

O interessante é lembrar que os brancos que sempre foram apontados como vinhos para beber rápido, têm sido cada vez mais guardados com sucesso. Um dos principais componentes de proteção do vinho é o seu pH e sua acidez total, coisas que geralmente os bons brancos têm de sobra. Vinhos até então considerados simples se mostram complexos e vivos após 10-15 anos. Se quiser ter ótimas experiências com brancos assim, prove Alvarinhos Portugueses ou Rieslings Alemães!

A principal dica para apreciar vinhos com envelhecimento é encontrar o que agrada mais seu paladar para que não passe do ponto. Comprar vinhos de revendedores especializados, com estrutura própria para poder conservar durante muito tempo de maneira adequada ou da própria adega do produtor. Pesquisar por produtores reconhecidos por produzir vinhos de guarda e, finalmente, estudar bem sobre as condições das safras, pois, às vezes, comprar vinho de um ano específico somente porque é uma data especial, como seu aniversário, pode se tornar um mau investimento.

Eduardo M. Araujo



Gin & Cocktail



Contrate os nossos serviços de Bartending para os seus eventos.

gincocktailbarcatering@gmail.com
+351 967 506 198

Que Viso Eu?



A "Que Viso Eu?" é um estabelecimento de comércio tradicional situado no Centro Histórico da cidade de Viseu. Este espaço é dedicado aos produtores portugueses, aqui, encontra Sabores da Gastronomia Tradicional da Beira Alta, Beira Interior, Beira Litoral e Douro. Organizamos jantares por encomenda, em exclusivo no nosso espaço com a assinatura do chefe FRANK.

Rua Nunes de Carvalho nº 5, 7 e 9 Viseu
232 458 474
www.quevisoeu.pt

IceClub Viseu



O Ice Club é a discoteca de Viseu com dois conceitos e duas pistas de dança, um bar e uma agradável esplanada onde se realizam concertos intimistas no Verão.

Edifício Palácio do Gelo
966 234 409
facebook.com/iceclubviseu

Utopia



Utopia Bar com 10 anos de existência situado na zona de Jogueiros com ambiente seleccionado com um staff dedicado e conhecedor das melhores técnicas de bar, de bem servir e bem receber.

Rua Nova de Jogueiros, lote 107, R/C Direito

Irish Bar



Desde 1999 que pretendemos que o The Irish Bar seja um dos icons da história desta cidade. Com uma leque variado de cervejas, cocktails e um espirito irlandês vincado e perceptível a quem nos visita. Recebemos com simpatia e dedicação. Até já Slainté

Largo Pintor Gata, nº8
232 488 156
facebook.com/Irishbarviseu

Café Amaral



O café Amaral abriu portas no ano de 1968 na Rua Alexandre Herculano, mudando-se no ano 2000 para o número 43 da Rua Mendonça. Está aberto de Segunda a Domingo das 07h00 às 21h00 com um vasto serviço de pastelaria.

facebook.com/amaralcafeviseu

Aromático 54



Situado no grande portão verde do Largo da Prebenda, o Aromático 54 promete uma viagem de aromas e sabores.

O ambiente acolhedor funde-se com o gosto de bem servir, proporcionando uma experiência gastronómica apaixonante.

Horário: 12:00-15:00 e das 19:30- 22:30
Largo da Prebenda, nº51
963 742 999
facebook.com/aromatico54

Tasquinha do Brasileiro



Há mais de 50 anos a servir os melhores petiscos portugueses, refeições económicas e o bom vinho! Mudámos de instalações, mas os sabores tradicionais mantêm-se, enguias, polvo, bacalhau, figado, moelas, e muito mais!

Venha nos visitar na Rua Camilo Castelo Branco, na Quinta das Mesuras, de Segunda Feira a Sábado, entre as 8h e 23h!

Para reservas contactar 232423013

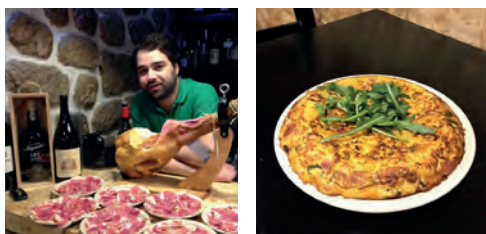
O Pateo



O PATEO é um dos restaurantes mais apreciados de Viseu, situado na zona histórica da cidade, os seus clientes e turistas ficam agradavelmente surpreendidos com a sua cozinha e algumas especialidades da casa como o cabrito alho, Bacalhau à moda da aldeia, o bitoque na caçarola, a grelhada terra e mar, o polvo dourado com migas, o espeto de lulas com gambas, entre tantos outros. Estes podem ser acompanhados pela excelente seleção de vinhos do Dão e néctares do Douro e Alentejo.

Horário: De Segunda a Sábado
R. Direita 48 B, 3500-115 Viseu
232 413 209
facebook.com/pateorestauranteviseu

Tasquinha da Sé



Em pleno centro histórico, muito próximo à Sé de Viseu, a Tasquinha da Sé apresenta diversos petiscos portugueses, num ambiente regional e acolhedor com a simpatia do seu proprietário Artur Ferreira.

Horário: 12:00 às 15:00 das 18:30 às 23:00
Sextas, sábados e véspera de feriado até às 2h00
Rua Augusto Hilário nº62
232436138 / 968671448
facebook.com/tasquinhadase

O Cortiço



Cortiço gastronomia tradicional. 50 anos de História, com muitas histórias para contar. Espaço tradicional de cozinha antiga. O nosso convite... "Venha como está, seja como é."

Horário: De Terça a Domingo - Descanso
semanal Domingo ao Jantar e Segunda.
Rua Augusto Hilário, nº45
916 461 576
facebook.com/cortico.tradicional

Vissaium



Recriamos as tasquinhas tradicionais portuguesas com refeições a base de petiscos/tapas. Servidas no espaço interior ou na esplanada, num ambiente informal e descontraído.

Horário: terça-feira a sábado das 19:00 às 23:00
Sábado e domingo das 12:00 às 15:00
https://www.facebook.com/vissaiumm
Insta: @vissaium_taberna



Esticadinho®



Bairro da Gândara
3530-143, Mangualde
Rua Alberto Vasconcelos 46

232613597

espiga.dourada@sapo.pt

3XL

segurança privada

SEGURANÇA EM:
RECINTOS DESPORTIVOS
EVENTOS E ESPECTÁCULOS
RONDAS MÓVEIS
OU VIGILÂNCIA ESTÁTICA

www.3xlsegurancaprivada.pt

ALVARÁ No 209A

Bares

Obviamente Bar

Largo Pintor Gata 26, Viseu
232 093 635
facebook.com/Obviamente-Bar

Bar de Gelo Viseu

Palácio do Gelo, Viseu
232 483 931
www.bardegeloviseu.com

4You Bar

Largo Nossa Sra. da Conceição 37,
Viseu
966 810 757

Syrah

Estrada de Nelas 1, Viseu
facebook.com/Syrah.Viseu

Faces

Rua Formosa, Viseu
912 345 973
facebook.com/facesbarcafe

Viriathus Celta

Rua de Santo António 47, Viseu
facebook.com/viriatoviseu.graovasco

Café Bar da Academia

Quinta de São José lote D r/c dto, Viseu
918 499 645
facebook.com/baracademiaviseu

Litradas

Urbanização Quinta de Jogueiros 6, Viseu
facebook.com/litradas.barviseu

Energy

Urbanização Quinta de Jogueiros 110,
Viseu
facebook.com/EnergyBarViseu

Vinyl Bar

Rua Engenheiro Beirão do Carmo 22,
lote 46, Viseu
962 332 725
facebook.com/vinyl.socialbar

Utopia Bar

Rua Nova 107, Viseu
facebook.com/Utopiabarviseu

Estado Puro

Rua Estevão Lopes Morago 14,
Viseu
232 402 841
facebook.com/Estado-Puro-coffee-bar

TreBARunA Viseu

Antigo Mercado 2 de Maio,
Rua Chão do Mestre, Viseu
facebook.com/TrebarunaViseu

Urban Chic Caffè Bar

Rua Santo António 15, Viseu
facebook.com/urbanchiccaffebar

Galeria 22

Largo Misericórdia 26, Viseu
232 408 761
facebook.com/Galeria

Office BAR

Rua Adelino Azevedo Pinto, Viseu
facebook.com/office.coffee.bar

Estado D'alma

Rua Augusto Hilário 55, Viseu
232 431 181
facebook.com/BAR-estado-da-l-
ma-270473219676139

Penedro Bar

Rua Augusta Cruz 1, Viseu
938 113 918
facebook.com/penedrodaseviseu

LONDON PUB

Rua Eng. Manuel Moreira Amorim 39,
Viseu
232 406 897
facebook.com/londonpub2015

THE BROTHERS

Rua da Paz 26, Viseu
232 440 391
facebook.com/Thebrothers

Bar X25

Urbanização Quinta de Jogueiros 14,
Viseu
facebook.com/barx25

Maria Xica

Rua Chão do Mestre 23, Viseu
232 435 391
facebook.com/maria.xica.viseu

Lugar do Capitão

Rua Gonçalves 84/86, Viseu
965 879 510
facebook.com/lugardocapitaobar

Armazém do Caffè

Rua da Paz 11, Viseu
232 425 054
facebook.com/armazemdocaffe

Velha Guarda Taverna

Avenida Monsenhor Celso Tavares
da Silva, Viseu
961 608 387
facebook.com/velhaguardataverna

The "T"

Parque de Santiago
Viseu
967 473 756

Pastelarias

Pastelaria Lince

Rua Aquilino Ribeiro, lote 1, Viseu
232 428 195
facebook.com/Pastelarialinceviseu

Pastelaria Capuchinha

Praça República 16, Viseu
232 435 710

Pastelaria D. João I

Rua Almirante Afonso Cerqueira 363,
Viseu
232 468 198
facebook.com/Pastelaria-D-Joao-I

Confeitaria e Pastelaria Serra Da Nave

Rua Ponte de Pau 11, Viseu
232 425 554
facebook.com/serradanave.pastelaria

Pastelaria Salão de Chá Wolf

Rua Francisco Alexandre Lobo 37,
Viseu
232 437 959

Pastelaria Leão

Avenida Alberto Sampaio 120, Viseu
232 423 207
facebook.com/Pastelaria-LEAO

Pastelaria Gelataria D. Duarte

Praça D. Duarte 17, Viseu
963 754 021
facebook.com/pastelariadomduarte

Destino Latino

Rua Engenheiro Beirão do Carmo, Viseu
232 423 323
facebook.com/Pastelaria-Destino-Latino

Pastelícia

Rua Alexandre Herculano 89-r/c, Viseu
232 431 025
facebook.com/Pastelicia

Tresanti

Avenida Dr. António José Almeida 7/9,
Viseu
232 431 421
www.tresanti.pt

San Remo

Avenida Dr. António José de Almeida 283,
Viseu
232 184 566
www.gelatariasanremo.com

Estrela Doce

Avenida Dr. António José de Almeida
50, Viseu
232 480 240
facebook.com/estreladoceviseu

Amaral

Rua Francisco Alexandre Lobo
54, Viseu
232 422 920
facebook.com/Confeitaria-Amaral

Wolf

Avenida Europa, Viseu
232 413 679
facebook.com/wolfpastelariaslda

Pão d'avó

Rua Alexandre Herculano
Edifício Alexandre Herculano-r/c loja C,
Viseu
232 429 472
facebook.com/Padaria-Pastelaria

Restaurantes

O Cacimbo

Rua Alexandre Herculano 95, Viseu
232 422 894
www.cacimbo.pt

Dux Palace

Rua Paulo Emilio 12, Viseu
963 004 817
www.duxrestaurante.com

Inprovviso

Rua do Cerrado 9, Viseu
232 461 033
www.facebook.com/INPROVVISO

O Perdigueiro

Quinta do Galo 10, Viseu
232 461 805
www.restauranteoperdigueiro.pt

O Cortiço

Rua Augusto Hilário 45, Viseu
232 416 127
www.restaurantecortico.com

Muralha Da Sé

Rua Adro 24, Viseu
232 437 777
www.muralhadase.pt

Mesa Da Sé

Rua Grão Vasco 29, Viseu
232 425 205
www.restaurantemesadase.com

Tasquinha da Sé

Rua Augusto Hilário 60, Viseu
964 209 802
www.facebook.com/tasquinhadase

Marisqueira Casablanca

Avenida Emidio Navarro 70-72, Viseu
232 422 239
facebook.com/marisqueiracasablanca

Taberna Da Milinha

Rua Poeta António José Pereira 53,
Viseu
969 700 056
facebook.com/Taberna.damilinha

Santa Luzia

Estrada Nacional 2, Viseu
232 459 325
www.restaurante-santaluzia.pt

PIAZZA DI ROMA

Rua da Prebenda 37, Viseu
232 488 005
facebook.com/piazzadiromaviseurRis-
tauranteltaliano

Italian Indian Palace

Avenida Dr. António José de Almeida 304,
Viseu
232 469 278
www.indianpalace.pt

A Budêga

Rua Direita 3, Viseu
232 449 600
facebook.com/restaurante.abudega

Mesa d'Alegria

Rua da Vitória 21, Viseu
232 400 765
facebook.com/mesadalegria

Forno da Mimi & Rodízio Real

Estrada Nacional 2,
Vermum Campo, 512, Viseu
232 452 555
www.fornodamimi.pt

HOME Sushi & Asian Food

Quinta D'El Rei lote 243, loja C, Viseu
933 330 867
facebook.com/homesushiasianfoodviseu

Take-Away Moamba

Avenida Alberto Sampaio 94, Viseu
232 390 875
www.moamba.pt

Vintage

Rua Miguel Bombarda 76, Viseu
232 414 323

O Pateo

Rua Direita, Viseu
232 413 209
facebook.com/pateoestauranteviseu

Porta da Sé

Rua 21 de Agosto 160, Viseu
232 404 294
facebook.com/portadasehamburgueres

Nomiya Sushi Bar

Rua da Fontainha 36, Viseu
931 788 081
facebook.com/nomiyaviseu

A Fábrica

Edifício A Santo Estevão, Viseu
232 414 027
fabricaviseu.pt

Mota

Rua Dom António Monteiro, Viseu
232 468 072
facebook.com/motarestaurante

Portas do Sol

Urbanização Vilabeira, bloco 4, r/c, Viseu
232 431 792
facebook.com/portasdosol



Última Ceia

Avenida Infante Dom Henrique 89, Viseu
912 441 418
www.ultimaceia.pt

Dona Maria

Avenida Alberto Sampaio, Viseu
963 711 497
facebook.com/TabernaDMaria

O Viso

Av. Luís Martins 231, Repeses
232 405 215
www.restauranteoviso.pt

Ceia dos Malandros

Rua Dr. Azeredo Perdigão 4B, Viseu
232 469 552
facebook.com/CeiaDosMalandros

Franguito Algarvio

Rua Dom José da Cruz
Moreira Pinto 7, Viseu
232 468 018

I Fratelli Ristorante

Rua Miguel Bombarda 52, Viseu
232 079 450
facebook.com/ifratelliristorante2018

Restaurante Frequente

Largo de São Pedro 52, loja 25, Viseu
232 458 317
facebook.com/Frequente-Restaurante

Acapulco

Avenida Capitão Silva Pereira
53, Viseu
232 421 996
facebook.com/takeaway.acapulco

Quinta da Magareña

Recta do Caçador 577, N.º 20
A25, Viseu
232 479 106
www.magareña.com

Casa Arouquesa

Rua Santa Isabel
lote 0, Repeses, Viseu
232 416 174
www.casaarouquesa.pt

CB House

Rua 5 de Outubro 143, Viseu
232 079 732
facebook.com/cbhouse.viseu

Clube de Caçadores

Muna, Bigas, Viseu
232 450 401
facebook.com/Restaurante-Clube-Caçadores

Grão Mestre

Rua Escura 46, Viseu
968 303 990
facebook.com/GraoMestre.Restaurante

Sheng Li

Travessa da Balsa 15, Viseu
232 415 121
www.shengli.pt

Torre Di Pizza

Avenida Cidade de Aveiro lote 16, Viseu
965 446 688
www.torredipizza.com

Quinta dos Compadres

Avenida Alto de Abraveses 128, Viseu
232 452 469
www.quintadoscompadres.com

Solar da Cerveja

Rua Gonçálio 62, Viseu
232 422 721
facebook.com/solardacerveja.solar

Cem Reis à Mesa

Avenida Alberto Sampaio 92, Viseu
963 720 709
facebook.com/Cem-Reis-a-Mesa

daTerra

Rua Padre António Freire
Lote 91, fracção A, Viseu
232 399 575
www.daterra.pt

Cantinho dos Frangos

Rua das Pedras Alçadas 52, Viseu
232 424 313

Jasmim

Rua do Largo da Capela,
Rebordinho
232 406 780
facebook.com/jasmimviseu

O Cantinho do Tito

Rua Mário Pais da Costa lote 10, Viseu
232 187 231
facebook.com/cantinhodotito

Mamma Isa

Travessa das Pedras Alçadas
lote 2, Viseu
232 399 993
www.mammaisa.pt

Pensão Rossio Parque

Rua Soar de Cima 55, Viseu
232 422 085
www.pensaorossioparque.com

Aromático 54

Largo da Prebenda, 51 Viseu
963 742 999
facebook.com/aromatico54

Hotéis**Pousada de Viseu**

Rua do Hospital, Viseu
232 457 320
www.pousadadeviseu.com

Montebelo

Urbanização Quinta do Bosque, Viseu
232 420 000
www.montebelohotels.com

Palácio dos Melos

Rua do Chão do mte, n.º4, Viseu
232 439 290
www.montebelohotels.com/
hotelpalaciadosmelos

Casa da Sé

Rua Augusta Cruz 12, Viseu
232 468 032
www.facebook.com/casadase

Hotel Grão Vasco

Rua Gaspar Barreiros, Viseu
232 423 511
www.hotelgraovasco.pt

Príncipe Perfeito

Largo da Misericórdia, Viseu
232 469 200
montebelohotels.com/
hotelprincipeperfeito

Hotel Durão

Avenida da Bélgica n 203, Viseu
232 410 460
www.hoteldurao.com

Hotel José Alberto

R. Cândido dos Reis 42, Viseu
232 440 440
www.hotelvis.pt

Moinho do Vento

Rua Emílio Paulo, n.º13, Viseu
232 424 116
www.hotelmoinhodevento.pt

ONIX

Recta Caçador 16, Viseu
232 479 243
www.hotelonix.pt

Residencial D.Duarte

R. Alexandre Herculano, Viseu
232 421 980
www.residencialdomduarte.pt

Hotel Avenida

Av. Alberto Sampaio, Viseu
232 423 432
www.hotelavenida.com.pt

Viseu Garden Hotel

Vermum Campo, Viseu
232 430 050
www.viseugardenhotel.com

Charme & Alegria

Rua da Vitória, Viseu
232 400 765
www.charmealegria.com

Pousada da Juventude

Rua Dr. Aristides Sousa Mendes, Viseu
232 413 001
facebook.com/pousadajuventudeviseu

Loft Guest House Jardim das Mães Charming

Rua Soar de Cima, Viseu
966 144 878
www.bemyguest.com.pt



INFORMEX
www.informexviseu.com



beira alta
tipografia

Tipografia Beira Alta, Lda.
Rua do Salgueiro, Lote 11
Esculca • 3500-421 Viseu
Web: www.bagrafica.com

Telem.: +351 967 361 870
Telef.: +351 232 424 258
Fax: +351 232 441 802
E-mail: geral@bagrafica.com



Museus

Museu Nacional Grão Vasco

Adro da Sé, Viseu
232 422 049
mngv@mngv.dgpc.pt

Museu de Arte Sacra

Adro da Sé, Viseu
232 422 984

Casa da Ribeira

Rua do Coval, Viseu
232 427 428
casadaribeira@cmviseu.pt

Museu do Quartzzo

Monte de Santa Luzia, Viseu
232 450 163
museudoquartzzo@cmviseu.pt

Casa Museu Almeida Moreira

Rua do Soar de Cima
232 427 471
museualmeidamoreira@cmviseu.pt

Quinta da Cruz

Rua São Salvador
232 423 343
quintadacruz@cmviseu.pt

Casa das Memórias

Rua da Árvore 1/7
232 423 343

Casa da Lavoura e Oficina do Linho

Várzea de Calde, Viseu
232 911 004
museu.varzea@cmviseu.pt

Colecção José Coelho

Casa do Miradouro
232 425 388
casadomiradouro@cmviseu.pt

Museu da Misericórdia

Adro da Sé
232 441 141
geral@scmviseu.com

Receitas

Da Avó



Bola de carne

Ingredientes:

(usar uma chávena de chá como medida)

- 1 chávena de ovos
- 1/2 chávena de óleo
- 1 chávena de leite
- 3 chávenas de farinha normal com fermento
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 gema de ovo para pincelar no final (facultativo)

Recheio:

- Fiambre
- Mortadela
- Bacon
- Chouriço

(cada pessoa poderá rechear com produtos à sua escolha)

Passo a Passo:

- Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- Coloque a farinha e o fermento, misture.
- Adicione os ovos, o óleo e o leite. Bata com a batedeira.
- Forre um tabuleiro alto com papel vegetal. Unte-o com manteiga ou margarina. (a massa fica um pouco líquida).
- Deitar metade da massa no tabuleiro, de seguida dispor o recheio, cobrir com a restante massa.
- Vai ao forno cerca de 30 minutos

“Avó Maria Alice”

Design
Web Design
Edições

Aplicações 360°/VR
Gestão de Conteúdos
Fotografia

studiobox[®]
design & projects

www.studiobox.pt

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO

geral@studiobox.pt / 232 435 131



amoviseu[®] app



já disponível

