



Nº13  
INVERNO 2020  
MAGAZINE

amoviseu®

# índice

9



## Teletrabalho, o futuro chegou abruptamente

"As sociedades pós-industriais marcadas por um forte progresso científico e tecnológico trouxeram-nos uma nova forma da realidade laboral atípica: o teletrabalho."

14



## PADEL Viseu

"O padel é a modalidade em território nacional que mais cresce e Viseu não é exceção. Nos últimos anos foram muitos os jogadores que recebemos e que voltaram e ficaram."

20



## Mosto de manteiga

"As Lentibulariaceas são uma família angiospérmica constituída por três géneros muito distintos de carnívoras."

26



## O fator humano na sinistralidade

"A sinistralidade rodoviária é na sociedade global um fenómeno corrente e persistente que assume uma relação flagelante no homem na sua vivência individual e no seio da sua comunidade."

- 04- O Natal, as crianças e os presentes    05- Vítimas indiretas da Covid-19    6- Posturas incorretas  
 08- Como ligar o 112    10- Entrevista: José Chaves    12- Entrevista: C.optica    13- Uma questão de temperatura  
 16- FFitness Group    18- Leituras    19- Tenet: Uma crítica    22- Produção de Moda    28- Artista Carlos Almeida  
 31- Viseenses pelo mundo    32- Animais    34- As nossas sugestões    35- Na cidade

# Editorial

## Quando Está Frio no Tempo do Frio

Quando está frio no tempo do frio, para mim é como se  
estivesse agradável,  
Porque para o meu ser adequado à existência das cousas  
O natural é o agradável só por ser natural.

Aceito as dificuldades da vida porque são o destino,  
Como aceito o frio excessivo no alto do Inverno —  
Calmamente, sem me queixar, como quem meramente  
aceita,

E encontra uma alegria no fato de aceitar —  
No fato sublimemente científico e difícil de aceitar o natural  
inevitável.

Que são para mim as doenças que tenho e o mal que me  
acontece  
Senão o Inverno da minha pessoa e da minha vida?  
O Inverno irregular, cujas leis de aparecimento desconheço,  
Mas que existe para mim em virtude da mesma fatalidade  
sublime,  
Da mesma inevitável exterioridade a mim,  
Que o calor da terra no alto do Verão  
E o frio da terra no cimo do Inverno.

Aceito por personalidade.  
Nasci sujeito como os outros a erros e a defeitos,  
Mas nunca ao erro de querer compreender demais,  
Nunca ao erro de querer compreender só corri a inteligência,  
Nunca ao defeito de exigir do Mundo  
Que fosse qualquer coisa que não fosse o Mundo.

Alberto Caeiro, in "Poemas Inconjuntos"  
Heterónimo de Fernando Pessoa

Este inverno, que tinha tudo para ser o do nosso contentamento, afinal mantém-se firme na ideia de ser o contrário, ou seja, em querer ser o inverno do nosso descontentamento.

Mas será que tem de ser mesmo assim?

Vejamos o que concorre para que assim seja. O "bicho", vírus, pandemia, *covid*, seja lá o que lhe queiram chamar está para aí em força, não parecendo ter "medo" de nada nem de ninguém. Quando se pensava que a sua força já estava a esmorecer eis que ele, o "bicho", retoma e volta a ensombrar o nosso dia-a-dia.

Mas será que tem de ser mesmo assim?

Os jornais e as televisões bombardeiam-nos a toda a hora com notícias sobre as consequências e malefícios do vírus. As redes sociais estão infectadas de considerações mais ou menos virulentas sobre o estado a que o estado da "coisa" chegou e, num exercício de maior ou menor adivinhação, sobre a que estado da "coisa" chegaremos.

Mas será que tem de ser mesmo assim?

Para conter a pandemia pedem-nos que nos confinemos, que abduquemos da nossa liberdade de convívio social e até mesmo familiar. Pedem-nos que choremos os mortos ao longe e de longe acompanhemos os vivos.

Mas será que tem de ser mesmo assim?

Dizem-nos que o *covid* ataca a saúde também da economia, tornando mais pobre quem já não tem muito e quem tem mais um pouco a ter menos.

Mas será que tem mesmo de ser assim?

Não, não tem de ser assim. Mesmo sendo verdade tudo o que atrás se disse, não tem de ser assim, não tem de ser o inverno do nosso descontentamento. Há muitos outros motivos para nosso contentamento, basta olhar ao redor de cada um de nós para os encontrarmos.

Mas isso cabe a cada um de nós, levantar a cabeça, olhar em volta, respirar fundo e sonhar...

Rui Rodrigues dos Santos

AMOVISEU Nº13 . Inverno. 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



# O Natal, as crianças e os presentes...

Já passou a época mais esperada do ano para os pequenos e para muitos crescidos... o Natal!!!

Natal é tempo de união, paz, amor e harmonia... junto da família e/ou amigos. É também uma época de consumismo. Aos olhos da criança é uma época carregada de magia.

Proporcionar momentos agradáveis e em família é importante para que a criança assuma o Natal como uma experiência emocional, incentivando-a a participar ativamente nos preparativos para o tão aguardado dia mágico, para que construa boas e inesquecíveis memórias da sua infância e se sinta útil/valorizada. As crianças podem colaborar, de acordo com a sua idade, na montagem/decoração da árvore de Natal, na arrumação da sala e da mesa, criar os seus próprios presentes e decorações alusivas a esta época. De igual forma podem fazer uma seleção de roupas e brinquedos que já não utilizem e doar a quem precisa; desta forma estamos a ensinar e promover o sentimento de solidariedade, que se manterá ao longo da vida.

Todos nós temos recordações inesquecíveis de vários momentos do Natal da nossa infância... da (re)união familiar, dos cheiros, dos doces natalícios, da árvore de Natal, das luzes, do presépio, das brincadeiras e, até mesmo, do Pai Natal... que contribuíram (positivamente) para o nosso desenvolvimento e crescimento pessoal.

Não podemos falar do Natal sem, inevitavelmente, falar de presentes e da tão falada carta ao Pai Natal ou ao Menino Jesus. A elaboração desta carta é importante para que a criança possa ter uma prenda que deseja e não a que os pais gostariam de ter tido quando tinham a mesma idade. Contudo, crianças e adultos, devemos ter em conta que esta carta não é uma lista de exigências, mas sim uma lista de desejos/sugestões, e o estabelecimento de limites é parte integrante da educação da criança... mesmo no Natal!!! Todos nós, em vários momentos das nossas vidas, desejámos algo que nunca tivemos e não é por isso que somos menos felizes.

Assim, para escolher um presente de Natal para uma criança deve ter em conta alguns aspetos como: ser adequado à idade (habitualmente esta informação está na caixa), ser útil e não apenas mais um brinquedo (por exemplo jogos didáticos, livros adequados a cada faixa etária), ser simples (que lhes coloquem desafios e os estimulem nas diferentes áreas, como a motora, por exemplo), respeitar o gosto da crian-

ça (sempre que possível) e que possa ser usufruído pela família (ou seja, mais benéfico para promover a relação familiar e o desenvolvimento infantil). Se optar por oferecer um dispositivo eletrónico tem que estabelecer algumas regras, especialmente no que concerne ao tempo e contexto de utilização.

Importa, também, falar na quantidade dos presentes. A criança não precisa de muitos brinquedos para brincar, pelo que não deve receber um número de presentes superior. Um grande número de presentes não permite à criança usufruir plenamente do momento da abertura nem do próprio brinquedo, perde rapidamente o interesse no mesmo, cai no esquecimento, sendo apenas mais um brinquedo no meio de tantos outros. A criança é feliz a brincar, não porque tem mais brinquedos e brinquedos mais caros.

No que se refere às compras, as mesmas devem ser planeadas e realizadas antecipadamente, evitando o acréscimo na época natalícia.

É importante que aos olhos da criança o Natal seja uma festa da família e não de presentes... Afinal, o melhor presente, em qualquer idade, é "estar presente"!

Todavia, este Natal foi diferente e de alguma forma, ficará na memória de todos nós!



**Cláudia Andrade**

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria  
UCC Viseense



**UCC Viseense**  
UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE

# “Agora começam a aparecer estes doentes não Covid-19, vítimas indiretas da Covid-19”

Foi esta a frase que ecoou durante uns dias na minha cabeça. Foi-me dita por um médico intensivista na sala de emergência e reanimação do hospital onde trabalhava. Após 45 minutos de manobras de reanimação (sem sucesso), a doente que se encontrava à nossa frente acabara de falecer por uma tromboembolia pulmonar maciça.

Nesta fase já não havia nada que pudesse ser feito e a verdade é que este é só mais um caso, de tantos que têm aparecido nos hospitais e centros de saúde por esse mundo fora. **Enfartes do miocárdio e AVCs que chegam às urgências para além das janelas terapêuticas ideais**, deixando sequelas, por vezes graves ou levando mesmo à morte. **Infeções localizadas não diagnosticadas a tempo** e que chegam ao serviço de urgência totalmente disseminadas e em choque séptico (situação grave e que acaba em morte muitas das vezes).

A primeira morte por covid-19 foi a 16 de março. Desde então e **até final de novembro, houve mais 10 776 mortes acima do que seria expectável** (de acordo com a média do mesmo período nos últimos cinco anos) sendo que apenas **41,8%** (4 505) dessas mortes terão sido por Covid-19 (dados do *Instituto Nacional de Estatística*). Ou seja, **faleceram mais 6271 pessoas (58,2%) por outras causas que não sejam a Covid-19**, em comparação com a média do mesmo período nos últimos 5 anos. **Poderemos considerar que estas pessoas foram “vítimas indiretas da Covid-19”?** Obviamente não todas, mas uma grande parte sim.

A verdade é que a pandemia veio trazer um clima de medo generalizado na população, que se reflete também na hesitação em recorrer aos serviços de saúde com receio de contrair lá a infeção pelo novo coronavírus. Muitas vezes a ida aos serviços de saúde acontece quando o quadro clínico já é demasiado grave, levando a desfechos catastróficos.

Mas não é só este o fator que leva a estes terríveis números. A dificuldade em obter consulta nos centros de saúde, por estes estarem assoberbados de trabalho relacionado com a pandemia é outro deles. Por outro lado, as consultas que há são maioritariamente por via telefónica o que impede o médico de ver o doente e avaliar objetivamente as suas queixas ou a evolução da sua doença.

Também o facto das consultas hospitalares e cirurgias não urgentes terem sido adiadas ou suspensas, levou a que as avaliações médicas de rotina, as consultas de seguimento de patologias já conhecidas previamente, ou os exames, procedimentos e consultas que serviriam para diagnóstico de patologias, sofressem enormes atrasos. Esta situação levou a consequências graves, como a descompensação

das patologias de milhares de doentes e ao não diagnóstico e progressão de muitas outras patologias, algumas graves e que exigem tratamento o mais rapidamente possível, como são exemplo as neoplasias malignas, vulgarmente conhecidas como cancro.

Para completar este conjunto de fatores, estão as consequências que advêm do isolamento da população idosa, que sendo a mais vulnerável em caso de contágio pelo novo coronavírus, é a que exige um maior isolamento. Mas isso também leva a que fiquem ainda mais fragilizados, tenham menos apoio familiar, maior dificuldade em pedir ajuda, maior solidão e maior sedentarismo. Neste caso, males necessários para sua própria proteção, mas que têm algumas consequências negativas.

Com isto, **enquanto médico, cabe-me apelar a que, embora mantendo o foco nas medidas de proteção individual e nas regras sanitárias para evitar o contágio e propagação da Covid-19, é importante continuar atento aos sinais e sintomas de todas as outras doenças, que continuam a ser tão importantes como eram antes da pandemia.**

**É importante continuar a recorrer aos cuidados de saúde sempre que for necessário, sem medos!** Quer seja em consultas de rotina ou de seguimento, como em situações agudas que exijam uma consulta ou ida ao serviço de urgência.

É também importante manter o controlo dos fatores de risco cardiovascular, como o são: o tabagismo, a hipertensão arterial, a dislipidemia (colesterol e/ou triglicéridos elevados), a diabetes, a obesidade, a inatividade física e o consumo excessivo de álcool. O descontrolo de qualquer um destes fatores de risco pode levar a um evento cardiovascular agudo, uma das maiores causas de morte em Portugal e no Mundo.

**Só conscientes da importante necessidade de nos mantermos saudáveis, conseguiremos diminuir os preocupantes números de mortalidade não Covid-19 ao longo desta pandemia.**

Dr. Fábio Abreu

Médico Interno de Medicina  
Geral e Familiar  
ACES Baixo Vouga - USF Atlântico Norte



# Diminuição da dor através do exercício físico

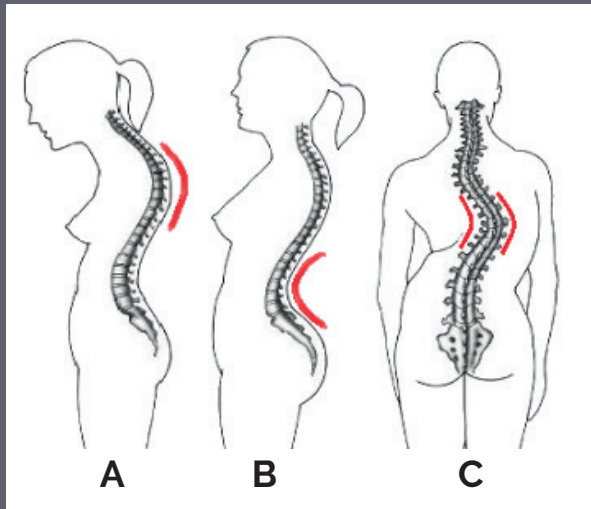
Sabia que as suas dores corporais estão diretamente ligadas à sua postura incorreta diária? Essas dores podem ser diminuídas drasticamente através da aplicação de exercício físico.

## Porque adotamos posturas incorretas no dia-a-dia?

Postura é a posição corporal adotada pelo ser humano, esta é influenciada por maus hábitos que podem produzir maior tensão sobre as estruturas de suporte (lunes DH e Cecilio MBB et al., 2010).

Podemos considerar que a posição sentada é um dos "maus hábitos" visto ser tão privilegiada no nosso dia-a-dia seja para atividades profissionais, domésticas e/ou de lazer. A prevalência prolongada dessa posição leva geralmente à adoção de posturas incorretas, estas desencadeiam mecanismos que põem em risco a integridade do sistema musculoesquelético da coluna vertebral, dando origem ao aparecimento de dor e lesões, com especial incidência na região lombar e cervical (J. Pyn et al., 2001).

Destacam-se como principais desvios as hipercifoses (A), hiperlordoses (B) e escolioses (C).



## Que complicações acarreta uma postura incorreta ao nível da saúde?

A maioria de nós não nota a sua postura incorreta, os seus desequilíbrios musculares e de como isso afeta a sua saúde. Até realizarem uma avaliação postural.

No momento da avaliação começam a entender que:

- a dor ao fundo das costas - lombalgia - se deve à estrutura desequilibrada do seu corpo;
- a fraqueza muscular se deve ao mau/pouco uso funcional dos estabilizadores da coluna (tensão excessiva nos ombros, enfraquecimento do core, ...);
- aquela dificuldade ao respirar se deve ao espaço diminuído da caixa torácica ("coluna corcunda");
- a má circulação se deve ao facto de o corpo entrar em tensão e assim provocar uma compressão nos vasos sanguíneos levando menos sangue aos músculos e tecidos;
- a falta de mobilidade articular, e de um bom funcionamento muscular, leva a lesões que poderiam ser evitadas se mantivessem uma posição postural saudável.



## Qual o papel do exercício físico na correção postural e manutenção de uma postura saudável?

O exercício físico, fundamentalmente o treino funcional, aplicado de forma individualizada e específica a cada patologia irá fortalecer os músculos que se encontram débeis e irá aliviar a tensão dos músculos sobrecarregados pela má postura adotada.

Exercícios específicos corrigem e fortalecem a musculatura, e ainda melhoram a sua mobilidade e estabilidade. Em conjunto, estes fatores, irão promover uma postura correta e saudável.

Uma postura saudável melhora o funcionamento do transporte sanguíneo e a oxigenação, diminui problemas digestivos (intestino deixa de estar comprimido), melhora o aspeto físico - poderá associar uma correção postural a uma perda de peso ou ao aumento da massa muscular - e ainda fornece uma maior sensação de bem-estar, consequência da diminuição da dor (e melhorias no campo psicológico).

Se algum destes sintomas fizer parte do seu dia-a-dia procure um personal trainer. Através da realização de avaliações posturais o personal trainer conseguirá estruturar um plano individualizado e especializado para si. Dia para dia sentirá melhorias a nível da dor, da estrutura do seu corpo e consequentemente ao nível do seu bem-estar emocional.

<https://bodypilates.com.br/storage/2018/10/COLUNA.png> (1ª imagem)

<https://www.isillife.pt/a-postura-correcta-a-secretaria-200805> (2ª imagem)

**Marlise Silva**  
Personal Trainer



# VISAGES

Centro de estética e de Reabilitação Dento-facial

Director Clínico: Dr Miguel Moura Gonçalves

## BOTOX

*“A toxina botulínica quando aplicada em doses certas e nos locais corretos, para além de diminuir as rugas faciais, também é eficaz no alívio das enxaquecas, correção do sorriso gengival, suor excessivo e no tratamento da dor associada à articulação temporomandibular.”*

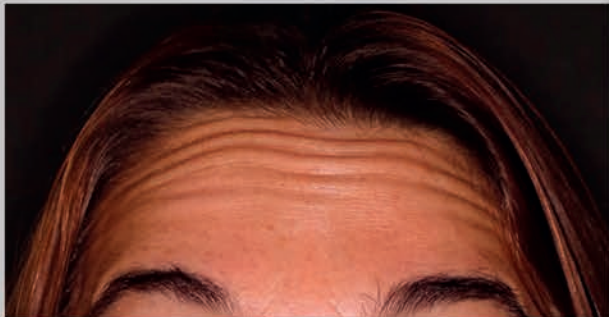


Dra Alba Moura Gonçalves

## CORRECÇÃO DO SORRISO GENGIVAL



## CORRECÇÃO DE RUGAS FACIAIS



# Ferramentas Digitais para Exercitar a Mente

O cérebro humano, à semelhança do que acontece com os vários órgãos constituintes do corpo humano, vai sofrendo ao longo do tempo modificações advindas do processo de envelhecimento normal a que todas as pessoas estão sujeitas. Chamado de senescência, este processo pode, todavia, beneficiar da atividade mental realizada.

Os estudos indicam que, quanto mais ao longo da vida o indivíduo realizar atividades que mobilizem as competências cognitivas, como os vários tipos de raciocínios, a resolução de problemas, o planeamento/organização, a realização de tarefas em simultâneo, etc., mais estará a potenciar a sua Reserva Cognitiva, ou seja, está a melhorar a capacidade de o seu cérebro continuar a cumprir as suas funções cognitivas por via do reforço das próprias estruturas neuronais. Isto significa que, mesmo quando existem pequenas lesões ou perdas devido à senescência (envelhecimento normal), a pessoa não sentirá diferenças significativas nem no seu desempenho cognitivo, nem na sua funcionalidade, continuando a manter a sua independência e autonomia no quotidiano.

Para além das tarefas do dia-a-dia, dos papéis laborais ou outros que a pessoa assuma na sociedade (ex. cargos associativistas) e que tanto podem contribuir para esta estimulação cognitiva, é importante que cada pessoa, ao longo dos anos, implemente na sua rotina um espaço diário para realização de exercícios mentais que potenciem ainda mais as suas competências. Para tal, o recurso a atividades como sudoku, sopas de letras, palavras cruzadas, jogos de cartas ou outros jogos de sociedade, são dos mais comuns, uma vez que se encontram amplamente difundidos na nossa comunidade. Todavia, com o crescente aumento e diferenciação dos recursos tecnológicos, hoje existem uma série de aplicações para os vários sistemas operativos dos tablets, computadores ou smartphones, que permitem realizar diversos exercícios para fortalecer estas capacidades.

As novas tecnologias vieram assim potenciar o surgimento e o desenvolvimento de plataformas virtuais específicas que permitem aos seus utilizadores realizar um Treino Cognitivo adaptado às suas necessidades e pretensões, em qualquer lugar, de modo a manter ou a melhorar o seu desempenho cognitivo. Este tipo de plataformas é composta por dezenas de exercícios que, após uma entrevista e avaliação do utilizador, são planeados e estruturados em sessões por um técnico especializado na área (psicólogo/neuropsicólogo), que monitoriza o desempenho do utilizador no sentido de o ajudar a atingir os objetivos definidos. Estas sessões são individualizadas, à medida de cada utilizador. Podem ser utilizadas por pessoas em envelhecimento normal, por pessoas com declínio cognitivo ou problemas de memória, pessoas com demência em fases inicial a moderada, ou com outras afetações neurológicas, existindo também versões mais específicas para crianças. Esta é uma forma de melhorar as suas competências sem ter de sair do conforto da sua casa, podendo beneficiar de sessões diárias de treino cognitivo, específicas para si, quando e onde quiser, bastando que para isso tenha um tablet ou computador com acesso à internet.

O CAAV – Centro de Apoio Alzheimer Viseu, disponibiliza uma ferramenta de Treino Cognitivo Online, através da plataforma Cogweb. Um serviço individualizado, desenvolvido e planeado para ir ao encontro das suas necessidades de exercício mental, para que possa manter mais independência, autonomia e bem-estar!

Ofereça Exercício Mental e comece o novo ano com novos objetivos para a melhoria da sua qualidade de vida, qualquer que seja a sua idade!

Para mais informações:

232394421

centroapoioalzheimerviseu@gmail.com

facebook.com/CentroAlzheimerVISEU



# Como ligar o 112

**Pegar no telefone, digitar 1-1-2 e transmitir a informação. Será assim tão simples?**

É importante que a população tenha conhecimento acerca do funcionamento do 112 e da forma correta de realizar a chamada, de forma a permitir uma resposta adequada do sistema de emergência.

O 112 é o Número Único Europeu de Emergência. Este número, gratuito, pode ser usado para contactar com qualquer serviço de emergência em qualquer país da União Europeia a partir de qualquer telefone, seja ele fixo, móvel ou público.

O objetivo do 112 é envolver o maior número possível de serviços de emergência. Como tal, é uma central de emergência não apenas para situações de saúde (como os acidentes ou situações de doença súbita), mas também para situações como incêndios, assaltos ou roubos. Por este motivo, a central 112, contrariamente ao assumido pela população em geral, não é atendida por um enfermeiro ou um médico, nem diretamente pelo INEM, mas sim pela PSP e pela GNR nas centrais de emergência do 112. Consoante a situação, esta central encaminha as chamadas para a PSP/GNR locais, Bombeiros ou INEM. Só em caso de situação de emergência médica (relacionada com a saúde) é que o 112 encaminha a chamada para os Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) do INEM.

Embora pareça simples ligar 112, em caso de emergência a maior parte das pessoas pode sentir-se confusa, ansiosa e em muitos casos sem saber o que fazer. Antes de iniciar a chamada, coloque-se em SEGURANÇA e procure manter a calma.

A informação deve ser transmitida segundo uma sequência lógica e coerente. Assim, deve procurar saber a morada, o número de telefone de onde está a ligar e pontos de referência do local. Quando se trata de uma situação de emergência médica poderá também ser questionado sobre:

- **O tipo de situação (doença, acidente, parto, etc.);**
- **O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;**
- **As queixas principais e as alterações que observa;**
- **A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local, tais como libertação de gases, perigo de incêndio, etc.**

Poderá ainda ser questionado acerca de:

- **Alergias pessoais;**
- **Antecedentes pessoais e medicação;**
- **Cuidados de emergência já instituídos.**

Faculte sempre toda a informação que lhe for solicitada para permitir um rápido e eficaz socorro às vítimas e desligue a chamada apenas quando for indicado. Os operadores das centrais 112 vão indicar a melhor forma de proceder e enviar os meios necessários.

Lembre-se que as chamadas desnecessárias sobrecarregam o sistema, comprometendo a ajuda a quem dela realmente precisa.

**Em caso de emergência ligue 112.**

Liliana Correia (Médica)  
Tiago Malaquias (Enfermeiro)

# Teletrabalho, o futuro chegou abruptamente

As sociedades pós-industriais marcadas por um forte progresso científico e tecnológico trouxeram-nos uma nova forma da realidade laboral atípica: o teletrabalho.

O teletrabalho pode redundantemente ser definido como a prestação de trabalho que se desenvolve fora do local central do empregador, sendo realizado noutra local ligado àquele, por meios de comunicação eletrónicos. Isto é, a prestação de trabalho pode ser desenvolvida fora da empresa, inclusivamente no próprio domicílio do trabalhador.

A doutrina e a literatura relacionada assinaram o fenómeno como titular de um primado de vantagens, um mito ou uma utopia. Como bem assinalou Júlio Gomes, fomos, sobre esta matéria, invadidos por uma visão idílica, chegou-se mesmo, a este propósito, a falar num " (...) mundo em que os teletrabalhadores se encontrariam nas praias com os seus computadores portáteis, realizando a sua prestação entre dois mergulhos. Como sempre, a realidade está longe de confirmar este optimismo". De facto, a este propósito acrescentaríamos que a realidade ultrapassou a ficção, devendo ser o argumento lido, infelizmente, *a contrario*.

Não obstante há algumas vantagens do teletrabalho que são evidentes e devem ser realçadas. Referimo-nos aqui à diminuição da despesa, da poluição e do tempo despendido derivado das deslocações constantes do trabalhador para a (e da) empresa; a libertação de tempo ao trabalhador para este o melhor aproveitar melhor conciliando a sua vida pessoal com a sua vida profissional.

Por outro lado, e mais indiretamente, o fenómeno do teletrabalho, ajudaria a travar a especulação imobiliária e contribuiria para a requalificação das zonas suburbanas e rurais, além de que facilitaria o acesso ao emprego por parte de pessoas com deficiências de ordem motora.

Em contraposição às vantagens, o supra citado fenómeno estaria igualmente ligado a um maior desgaste psicológico e ao isolamento do trabalhador. Consubstanciaria um não facilitador da criatividade e contribuiria para um empobrecimento da dimensão colectiva do trabalho. De facto, o teletrabalho podia (como aparenta ser) um facilitador da ultrapassagem dos limites legais em matéria de tempo de trabalho e uma ameaça à (in)definição das fronteiras entre a vida pessoal e a vida profissional. Por outro lado, o uso das novas tecnologias como forma de controlo e de fiscalização da prestação do trabalho por parte do empregador pode acentuar a subordinação jurídica e atenuar o direito à vida privada como um direito intrínseco do trabalhador.

No que concerne ao regime jurídico do teletrabalho, este está desde há muito previsto e regulado na legislação laboral portuguesa. Contudo, como o teletrabalho tem-se mostrado uma forma de trabalho atípica e secundária (e diga-se pouco utilizada até um passado recente) a doutrina e a jurisprudência não tem previsto nem analisado exaustivamente todas as principais questões controvertidas inerentes a este fenómeno.

Não obstante, desde cedo, a legislação sujeitou o teletrabalho à obrigatoriedade da redução do contrato de trabalho à forma escrita; estabeleceu a igualdade de tratamento entre trabalhadores



e teletrabalhadores, tanto em matéria de condições de trabalho como em matérias de segurança e saúde ou de reparação de danos emergentes de acidente de trabalho ou doença profissional.

A legislação laboral, no que concerne ao teletrabalho, também estipulou a observância dos limites máximos do período normal de trabalho; regulou de uma forma mais estrita o direito à privacidade do teletrabalhador e os seus tempos de descanso. Também é necessário realçar a previsão de regras sobre a propriedade dos instrumentos de teletrabalho e sobre as despesas relativas à instalação, manutenção e sobre o uso dos instrumentos de trabalho. O direito do trabalho consagrou deveres secundários específicos como a estipulação do direito à sociabilidade informática e estipulou a forma do exercício dos direitos coletivos dos trabalhadores.

Não obstante, é evidente que a situação pandémica além de outros fenómenos sociais massificou o fenómeno do teletrabalho. Sobre esta matéria a legislação laboral portuguesa tem sofrido no corrente ano continuas e múltiplas alterações. Aparentemente estas alterações estão bastante (esperamos que não unicamente) interligadas com exigências e preocupações de saúde pública. Por outro lado, o legislador também tem vindo a responder a novas e urgentes questões controvertidas. Como figura ilustrativa do supra referido temos a recente previsão expressa do direito ao subsídio de alimentação por parte do teletrabalhador.

O núcleo essencial dos princípios da segurança jurídica, da previsibilidade e da estabilidade jurídica devem ser protegidos. E nesta linha, o legislador deve proceder a uma melhor definição da figura do teletrabalho e dos seus corolários. O legislador deve também abster-se de proceder a continuas e constantes alterações legislativas que além de atrapalharem o trabalho de todos os agentes da justiça, atrapalham, acima de tudo, o legítimo e justo exercício de determinados e certos direitos adquiridos pelos trabalhadores.

**Filipa Dias Soares**  
Advogada e Associada da GIRO HC  
[www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)



**Depois de mais de 20 anos na direção do sindicato mais representativo da PSP, em que quase 9 foram como Vice-presidente, que balanço faz deste percurso?**

A defesa das partes mais frágeis de qualquer relação, foi sempre um designio da minha vida. A minha presença no sindicato acontece numa primeira fase pela consciência de classe, a consciência que era preciso uma organização que defendesse os trabalhadores e, neste caso, os polícias e que sobretudo lutasse por melhores condições de trabalho.

**Durante todos estes anos negociou em nome dos polícias várias matérias, há alguma que lhe tenha acusado alguma frustração?**

Várias. Demasiadas que me custaram muito não terem chegado a bom porto.

Não conseguimos uma nova tabela remuneratória, sobretudo para combater os vencimentos mais baixos na Polícia. O problema das transferências para os locais de origem. A passagem à pré-aposentação, que embora tenha sido plasmado no atual Estatuto, não está a ser cumprido. A criação de novas categorias profissionais que elevaria a motivação. Recentemente a ASPP/PSP elaborou vários documentos que visavam alterações substanciais para a profissão e das quais destaco as propostas para diminuir acentuadamente as agressões a Polícias e um novo estatuto remuneratório para os suplementos e que, neste caso, traria mais justiça à atribuição de suplementos, os quais estão a causar muita divisão entre os polícias.



**José Chaves**

**Como vê a proliferação de sindicatos?**

A tutela e em geral os empregadores, tentam sempre que os trabalhadores não se unam. Faz parte das regras. Uns querem dar o mínimo e os outros querem o máximo de direitos. É preciso encontrar um ponto de equilíbrio, por isso a existência de sindicatos a negociar para que se consiga este equilíbrio. Na PSP não foi diferente. Inicialmente apenas existia a ASPP/PSP, mas importava dividir os polícias, pois dessa forma fragilizavam a luta. Foi o que fizeram numa fase inicial, promoveram a criação de muitos sindicatos e depois funcionou como uma bola de neve, já que na fase posterior eram os próprios polícias, descrentes com o que se estava a passar, criaram eles mais sindicatos ainda. Tudo isso beneficiou a tutela e a administração com notório prejuízo para os polícias. Não foi por falta de aviso, mas não conseguimos passar a mensagem de que era preciso acreditar em nós, pois a mensagem para destruir é muito mais fácil que para construir, e nesta situação, perdemos claramente. A ASPP/PSP é de longe o maior sindicato, o que mais lutas desencadeia, o que mais processos ganha em Tribunal, o que apresenta um trabalho mais sério e honesto, no entanto os polícias, fruto do que viveram nos últimos anos, estão muito descrentes e entende-se o motivo. Espero que a atual direção consiga fazer acreditar novamente os polícias que só um trabalho como o que sempre realizou a ASPP/PSP é possível conseguirem-se resultados que agradem, se não a todos, pelo menos à maioria.

**Este ano não houve candidatos para as vagas que existiam na PSP, como vê este problema?**

Não podemos deixar de ter muita preocupação com esta situação. Tudo isto advém de múltiplos fatores que importa combater. Desde logo os baixos salários em início de carreira, o facto de ter de se ir prestar serviço para a zona metropolitana de Lisboa, onde a vida é mais cara e os polícias estão sujeitos a situações de muito perigo para as suas vidas. Acrescentando a tudo isto, há o problema das transferências para os seus locais de origem, que atualmente chega a demorar cerca de 25 anos, por exemplo para Viseu. Tudo isto se agudizou devido a políticas erradas e que a ASPP/PSP ao longo dos anos sempre alertou, por exemplo as saídas para a pré-aposentação, em que mantendo os mais velhos por cá, naturalmente que não há entradas e consequentemente não há transferências.

**Deixando o sindicato, como vê o seu trabalho na PSP?**

Eu fiz praticamente a minha carreira na cidade de Viseu. Fi-la na Investigação criminal. Não há, que eu tenha memória, um polícia com tantos anos a atuar de forma operacional no combate ao crime em Viseu. Tenho muito orgulho no trabalho que desenvolvemos durante estes quase 30 anos em prol da segurança da cidade de Viseu. Reconheço que tive a sorte de trabalhar com excelentes homens e mulheres, com polícias com elevada dedicação à causa e com os quais aprendi muito e em conjunto acho que fizemos muito pela cidade.

**Não acha que já seria o tempo de a autarquia reconhecer esse trabalho?**

Relativamente a isso, por motivos óbvios, não faço qualquer comentário.

**Também sabemos que recentemente recebeu uma medalha de mérito de segurança pública, como foi sentido esse momento?**

Esta medalha é um reconhecimento da PSP por todo o trabalho que fiz durante uma vida. Nunca teria conseguido uma coisa destas sem as pessoas que, como já referi, estiveram sempre comigo numa aprendizagem mútua.

Naturalmente que foi um orgulho enorme. É o reconhecimento de uma vida.

**Está a acabar o doutoramento em direito na faculdade de direito da universidade de Coimbra, como convive com essa sua faceta muito pouco conhecida de todos quantos o conhecem?**

Muito mais que os títulos, eu sou ávido pelo conhecimento, por perceber a causa das coisas. Não me importa, nunca me importaram os rótulos.

O saber fascina-me. Foi neste sentido que fui sempre tentando saber e perceber o mundo e quando surgiu a possibilidade de obter o doutoramento em direito Público, não hesitei.

Falta-me apresentar a tese, tenho dois trabalhos em fase adiantada e terei que optar por avançar com um dos dois para a elaboração da tese final. Estava a contar que fosse cumprido o estatuto da PSP e que me permitissem passar para a pré-aposentação em julho último. Não deixaram e como tal a elaboração da tese final está dependente da minha disponibilidade de tempo para poder estar em Coimbra, uma vez que a consulta de vasta bibliografia terá de ser feita naquela cidade e com muito tempo disponível. Infelizmente em Viseu não há possibilidades de consulta de obras, ligadas ao direito, que se possam consultar para uma tese de doutoramento.

**Já agora em jeito de curiosidade, quais são esses dois temas?**

Ambos estão na ordem do dia. Um deles é sobre as intervenções policiais em zonas urbanas sensíveis e até todas as intervenções e a garantia dos direitos humanos. Esta dicotomia entre algo que é, provavelmente, a maior conquista da humanidade e que são os direitos humanos e a forma como o Estado, naturalmente através das polícias, faz respeitar esses direitos e garantem também que, mesmo tendo monopólio da violência, os direitos humanos estão sempre presentes. Estão, por exemplo neste caso, como se podem diminuir consideravelmente as agressões contra agentes de autoridade.

O outro tema, que foge um bocadinho ao que sempre foi a minha atividade profissional, mas é também ele muito interessante e está na ordem do dia e que se prende com o ato médico e as vulnerabilidades da decisão. Numa era em que com os avanços

*“Esta medalha é um reconhecimento da PSP por todo o trabalho que fiz durante uma vida.”*



na tecnologia as pessoas passaram a ter melhores condições para viver e a esperança de vida aumentou consideravelmente, a medicina encontrou novas formas de prolongar a vida, criando uma decisão, algumas vezes de extrema complexidade, na relação entre o bem supremo “Vida” e a obrigação e o respeito que devemos ter com a autonomia da vontade. No fundo no direito de decidir até onde cada um de nós está disposto a ir na cura de uma determinada doença e em que condições e quem o decide. Está neste caso, por exemplo, a tão atual como polémica eutanásia e até que ponto a sua legalização não colocará em causa a “Vida” como bem supremo ou afetará, irremediavelmente, a autonomia da vontade de cada um de nós.

**E o Futuro?**

No futuro pretendo manter esta busca incansável e ao mesmo tempo inglória (será inglória porque nunca se alcançará), do conhecimento, do saber ou como já referi, perceber a causa das coisas.

Estarei disponível para intervir na polis, seja de forma ativa ou até com o meu silêncio.

Quero muito estar mais vezes com os meus amigos e com eles passar belos tempos de muito riso, afinal isso é também ser feliz. A minha vida foi um pouco disso, mas numa altura em que estou muito próximo de passar a outra fase da minha vida, isto se me permitirem ir para a pré-aposentação, isso torna-se algo imprescindível e usado com mais quantidade de momentos.



**FDUC FACULDADE DE DIREITO**  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Carlos Ferreira**



# C.ÓPTICA

**C.óptica é já uma referência em Viseu, qual a chave do vosso sucesso?**

A chave do sucesso da C.óptica é o alto nível de qualidade, com transparência e honestidade. Tentamos fidelizar o cliente com um sentimento de valor acrescentado para a sua saúde e para o seu bem estar, conciliando conforto e requinte. Este é um fator importante para a manutenção do nosso equilíbrio enquanto empresa.

Motivo de orgulho é, no estado de pandemia em que estamos, termos mantido e até aumentado os nossos clientes.

**Como têm sido estes tempos de pandemia para a C.óptica?**

Não passámos à margem, como é natural. Sofremos como todos. Houve um impacto global, no entanto, tive a convicção, desde o início, que iríamos estar sempre abertos, prestando um serviço presencial ou remoto.

A ótica, na sua generalidade, está melhor do que outros ramos por ser um bem de primeira necessidade.

**A covid-19 afetou de que maneira o negócio?**

Algo que me caracteriza é o otimismo, embora exista receio. O futuro é desconhecido, dada a ser uma situação grave e completamente nova.

O mais importante é tentarmos acarinhar os nossos clientes dando-lhes sinais de confiança e credibilidade.

Através da utilização do serviço de marcações, tentamos responder de uma forma confortável e segura, às necessidades dos clientes.

*A C.óptica tem superado todos os obstáculos com tranquilidade mantendo sempre o profissionalismo que a caracteriza.*

**“ C.óptica, a sua óptica de excelência mesmo no centro da cidade de Viseu. A decoração simplista foi propositadamente pensada para dar ênfase às coleções de óculos das mais prestigiadas marcas.**

**Aqui encontrará consultores de excelência, que proporcionam um atendimento personalizado na escolha da sua armação e lentes, garantindo uma boa adaptação e eficácia da visão.**



c.óptica

Olhamos  
pela sua saúde!

📍 Av. Dr. António José de Almeida, 14 R/C, 3510-042 Viseu

www.coptica.pt

☎ 232 426 067



# Uma questão de temperatura

A nossa pele é, à semelhança dos outros órgãos, mantida a uma temperatura equilibrada (que ronda os 37° C) graças à circulação sanguínea e outros mecanismos.

Quando a nossa pele é exposta a temperaturas mais baixas pode sofrer algumas alterações. É por isso normal sentirmos calafrios, trata-se de uma resposta automática dos nossos músculos para gerar mais calor.

Quando sentimos frio, os vasos sanguíneos da pele contraem-se na tentativa de desviar mais sangue para os órgãos, mas como existe uma menor quantidade de sangue quente na pele, as extremidades são as mais afetadas.

Pele seca e irritada, com tendência a vermelhidão e feridas são alguns dos sintomas mais comuns com a chegada do frio. No entanto, com os cuidados certos, é possível proteger a pele das agressões do inverno.

## Proteção

Com o frio, deve haver um reforço da proteção da pele. É importante cobrir as extremidades, optando por roupa e calçado adequado à temperatura ambiente. Quanto ao vestuário, deve:

- usar roupas folgadas uma vez que roupas justas dificultam a circulação sanguínea;
- usar várias camadas de roupa;
- escolher tecidos de algodão e fibras naturais.

No que diz respeito à higiene, tome banho com água morna porque água muito quente vai remover a camada protetora da pele.

## Hidratação

Este processo deve começar de dentro para fora, portanto deve consumir quantidades adequadas de água ou outros líquidos (como bebidas quentes).

Para além disso, deve utilizar cremes hidratantes, em todas as zonas do corpo, sem esquecer os pés, mãos, cara e lábios, de acordo com as recomendações da DGS.

## Exercício físico

Com o frio, deve manter a prática de exercício físico. Vai estimular a circulação sanguínea, ajudando o corpo a manter a temperatura equilibrada. Caso opte por praticar exercício no exterior, proteja-se adequadamente.

Se frequenta o ginásio, proteja a pele das mudanças bruscas de temperatura.

## Frieiras

Resultam da má circulação do sangue nas extremidades.

São mais frequentes nas mãos e pés, mas também no nariz, orelhas e outras áreas expostas ao frio.

O que fazer? Prevenir é o melhor remédio. Use roupa apropriada de forma a manter a tempera-

tura corporal uniforme. Gorros, luvas e cachecóis podem ajudar nesse processo.

## Lábios gretados

Trata-se de uma inflamação da pele dos lábios que tende a acontecer com o tempo frio.

De forma a evitarmos a secura normal dos lábios, causada pelo vento e pelo frio, temos a tendência de humedecê-los com saliva. No entanto, a ação do vento e do frio vai arrefecer os lábios ainda mais, causando cieiro e lábios gretados.

O truque é proteger a pele dos lábios com um bálsamo que tenha propriedades reparadoras e calmantes.

## Vermelhidão

Especialmente as pessoas que têm a pele reativa, sentem um agravamento dos sintomas com a chegada do frio. O frio que se sente na rua, em contraste com ambientes climatizados, faz com que a pele reaja.

O rosto é a zona onde a pele mostra mais irritação, vascularização e sensibilidade.

Além de proteger a pele exposta com acessórios como gorros e cachecóis, deve reforçar a proteção da pele com hidratação e cosméticos apropriados.

A Farmácia Portuguesa



# A FARMÁCIA PORTUGUESA

WWW.AFARMACIAPORTUGUESA.PT



# Padel Viseu

O padel é a modalidade em território nacional que mais cresce e Viseu não é exceção. Nos últimos anos foram muitos os jogadores que recebemos e que voltaram e ficaram. Quem experimenta gosta e recomenda. "Porque é fácil de aprender", "porque é saudável", "porque é divertido", "porque não faz lesões", "porque estou com os amigos", "porque posso beber uns copos ao fim", "porque há competição", "porque posso jogar com a minha família inteira", "porque é bastante social e conheço pessoas novas", "porque posso jogar a pares com a minha mulher", etc. Os motivos são muitos e a razão de continuar é grande.

O último ano ficou pautado pela pandemia e a retoma da atividade desportiva deu-se de forma lenta e gradual. O padel, felizmente, foi tido em conta como uma modalidade segura e, por isso, decidimos realizar uma prova a contar para o ranking da Federação Portuguesa de Padel.

O torneio 1º Open Palácio do Gelo Shopping, realizado a 7 e 8 de novembro, foi um excelente exemplo disso mesmo: um evento que reuniu jogadores oriundos de várias cidades do país como Lisboa, Aveiro, Coimbra, Braga e Porto e que garantiu a saúde e bem-estar de todos os participantes. Como medidas preventivas destacam-se: medição da temperatura à entrada, uso obrigatório de máscara nas zonas comuns, desinfeção das mãos e superfícies, distanciamento social e a presença de público esteve interdita durante esses dois dias.

A prova era exclusiva a jogadores federados e estava limitada a 51 duplas (102 jogadores), sendo que obtivemos 38 duplas inscritas (76 jogadores). Em situação normal acreditamos que teríamos esgotado as inscrições e presenciado um ambiente mais animado nas nossas instalações com a torcida e apoio das bancadas mas, dado o período que atravessamos, já foi bastante positivo termos conseguido realizar a prova e tudo ter corrido da melhor forma.

No futuro, contamos em ampliar o clube e realizar competições de maiores dimensões para colocar Viseu no mapa no que diz respeito ao circuito nacional de padel e promover o desporto na região.

Atualmente oferecemos 3 campos de padel indoor com condições únicas para a prática da modalidade, bar e zona de estar com vista para os campos.

O Padel Viseu lança o convite a todos aqueles que tenham curiosidade em experimentar a modalidade oferecendo uma aula grátis!

André Campos | Fotografias: Padel Viseu



**PADEL**  
viseu

**O PADEL COMO NUNCA O VISTE!**

VEM CONHECER AS NOSSAS INSTALAÇÕES EM VISEU NO PAVILHÃO DOS DESPORTOS DA VILABEIRA, REPESES

[www.padelviseu.com](http://www.padelviseu.com)

# Ginásios fechados, e agora?

Perda de peso, tonificação, ganho de massa muscular... seja qual for o objetivo que o levou a comprometer-se com o exercício físico não deve ser deixado de lado por causa de um novo confinamento.

Até porque, por si só, a palavra confinamento remete-nos para uma paragem seja ela económica, social e/ou física. Quero com isto dizer que a sua atividade física diária irá reduzir substancialmente! Cabe a si mudar este estigma, aproveitar a lei a seu favor e exercitar-se.

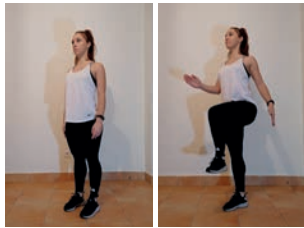
Relembro que a atividade física tem um papel muito importante na libertação de endorfinas que promovem emoções positivas, na gestão do 'stress', na melhoria de um sono mais tranquilo, e, assim sendo é mais do que fundamental praticá-la agora.

Trago-lhe, a título de exemplo, um plano de treino. É de fácil execução, não precisa de investir demasiado tempo para o realizar, envolve toda a sua musculatura e não necessita de material de ginásio.

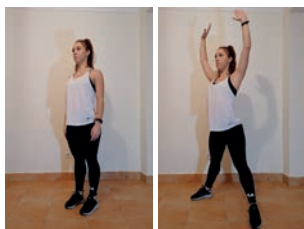
Exercício	Repetições	Séries	Material
1 - Skipping	45 segundos		
2 - Jumping Jacks	45 segundos	3 rondas	
3 - Squat + elevação de braços	10 a 15		Cabo de vassoura
4 - Squat na cadeira	12 a 20	3	Cadeira
5 - Shoulder Press	12 a 20	3	Garraão
6 - Mountain Climbers	30" a 1 minuto	3	Cadeira
7 - Subida unilateral	12 a 20	3	Cadeira
8 - Extensões	10 a 20	3	
9 - Elevação Pélvica	12 a 20	3	
10 - Prancha cotovelos	30" a 1 minuto	3	
<b>Cardiovascular</b>			
- caminhada; corrida; bicicleta; ...	15 a 20 minutos		



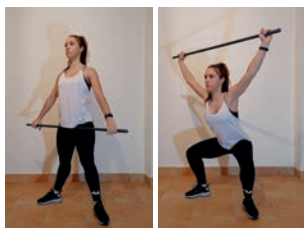
**Marlise Silva**  
Personal trainer  
marlise\_pt@hotmail.com



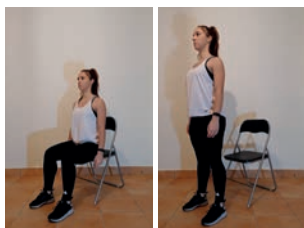
**1 - Skipping.** Coloque-se na posição vertical (inicial) com os pés afastados à largura da anca e braços estendidos. Eleve um joelho até à linha da cintura e em simultâneo eleve o braço contrário. Volte à posição inicial e repita o processo com os outros membros. Aumente a velocidade de execução até ter a sensação de correr no mesmo lugar.



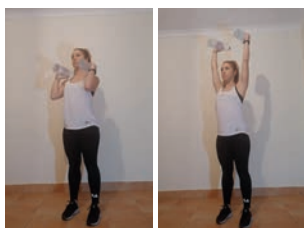
**2 - Jumping Jacks.** Coloque-se na posição vertical (inicial) com os pés afastados à largura da anca e braços estendidos. Salte e afaste as pernas e em simultâneo eleve os braços pela lateral. Volte à posição inicial. Repita o processo e aumente a velocidade de execução tanto o quanto possível.



**3 - Squat + elevação de braços.** Coloque-se na posição vertical com os pés mais afastados que a largura da anca e ligeiramente rodados para fora. Os braços devem estar mais afastados que a largura dos ombros. Flexione os joelhos, projete a anca para trás, mantenha os pés sempre apoiados no chão e desça até onde conseguir. Em simultâneo eleve os braços pela frente sem dobrar os cotovelos. Volte à posição inicial.



**4 - Squat na cadeira.** Sente-se na cadeira com as costas retas, pernas a 90° e calcanhar na mesma linha do joelho. Sem tirar os pés do chão levante-se. Volte à posição inicial sem mexer os pés de lugar.

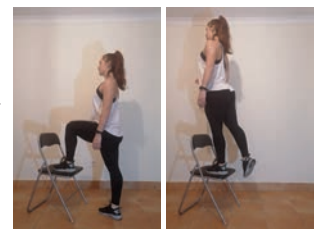


**5 - Shoulder press.** Coloque-se na posição vertical (inicial) com os pés afastados à largura da anca. Garrafas fixas ao nível dos ombros. Impulsione verticalmente para cima até o cotovelo quase esticar. Volte à posição inicial.

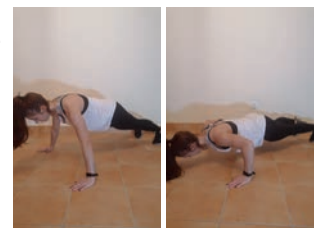
**6 - Mountain climbers.** Coloque-se na posição de prancha, apoie os braços na cadeira, sem esticar completamente os cotovelos. Contraia o abdómen. Mantenha o corpo em linha reta. Flexione o joelho até à linha da cintura sem tocar com o pé no chão. Volte à posição inicial e repita a execução com a perna contrária. Acelere o movimento tanto quanto possível.



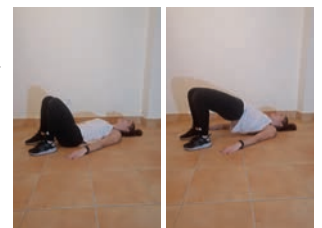
**7 - Subida unilateral.** Coloque um pé, completamente, por cima da cadeira. Impulsione verticalmente até quase esticar o joelho. Lentamente desça até à posição inicial. Repita o processo alternando a perna de apoio.



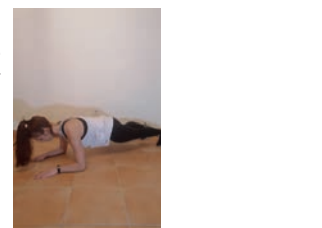
**8 - Extensões.** Coloque-se na posição de prancha com os braços estendidos e as mãos mais afastadas que a largura dos ombros. Flexione os cotovelos e leve o peito em direção ao chão. Com o corpo e linha reta e abdómen contraído. Volte à posição inicial.



**9 - Elevação pélvica.** Deite-se de barriga para cima, recolha os pé até ao calcanhar se encontrar por baixo da linha do joelho. Com o abdómen e glúteo contraído impulsione verticalmente até formam uma linha reta do ombro ao joelho. Volte à posição inicial.



**10 - Prancha de cotovelos.** Coloque-se em prancha. Os cotovelos devem estar por baixo do ombro. Mantenha uma linha reta desde os calcanhares a orelha. Contraia o abdómen, glúteos e quadríceps. Mantenha a posição pelo maior tempo possível.



**Dica: Aconselho que o realize pelo menos 3x por semana.** Pessoas não treinadas indico que executem o número mínimo de repetições na primeira realização do plano, e consoante a sua performance adaptem. Atenção: Este plano de treino é incluído a todos, não visa qualquer tipo de patologias. Se apresenta alguma patologia aconselho que entre em contacto com um profissional da área do exercício físico para que este possa prescrever um plano adequado a si. Aproveite o tempo para cuidar de si, e assim poder cuidar também de quem mais ama. Proteja-se, exercite-se e seja feliz.



# FFitness Group



O **FFitness Group** está no mercado de Viseu desde 2007. Neste momento é composto por **3 ginásios, 3 clínicas de saúde, 1 piscina, 2 Box CrossTraining e SPA.**

Tal como a maioria das empresas, o FFitness Group considera que 2020 foi um ano desafiante. Mas é nos desafios que se mede a fibra de cada empresa, o núcleo unido dos seus colaboradores e a fidelidade dos seus clientes. Por isso, apesar dos desafios de 2020, acreditamos que temos os melhores profissionais a nosso lado e os clientes mais fiéis.

Foram várias as notícias sobre o sector do *fitness*, mas as que nos trouxeram mais força e motivação, foram aquelas que baseadas em estudos robustos, confirmaram a importância do sector. Para além de ser um dos locais com mais baixa taxa de contágio (0,78 por 100 mil visitas segundo um estudo internacional onde foram avaliadas mais de 60 milhões de idas ao ginásio), houve um reforço por parte das entidades médicas sobre a importância da atividade física. Um dos últimos estudos da OMS considera que se poderiam evitar mais de 5 milhões de mortes por ano se a população de todo o mundo fosse mais ativa (in OMS 26/11/2020) e o Bastonário dos Médicos referiu, também em Novembro 2020, que a atividade física é deveras importante durante a fase pandémica, reforçando que o aumento de atividade física traz o aumento do sistema imunitário. Alguns estudos referem que mais de 40% das pessoas que morreram de Covid-19, ou estão e estiveram em estado crítico, são obesas. É um dos fatores mais frequentes para complicações graves da doença. Analisando fora da esfera da Covid-19, deparamo-nos anualmente com o crescimento de doenças advindas de estilos de vida sedentários.

Todas estas comprovações, estudos e afirmações vieram trazer-nos ainda mais a vontade de entregar o mais completo serviço. Reforçamos a formação dos nossos profissionais (p.e. 400h/ano em especialização de exercício físico). Todos os nossos sócios passam por uma avaliação física inicial, onde com um Personal Trainer especializado definem os seus objetivos, identificam limitações ou situações de saúde, para que o seu treino seja adaptado e seguro. Esta avaliação inclui uma anamnese, medições corporais, avaliação postural estática e avaliação postural dinâmica.



O passo seguinte é um treino individualizado (sim, um treino com um PT só para o cliente) para que se possa explicar todos os exercícios e corrigir todas as posturas, adaptar movimentos e amplitudes. Porque acreditamos que a alimentação é um pilar chave, todos os sócios têm consultas de nutrição regulares onde recebem um plano alimentar adequado, tendo em conta o seu objetivo, gostos alimentares e alergias ou intolerâncias alimentares.

Claro que temos as melhores aulas de grupo com os melhores instrutores. Sendo o grupo composto por 3 ginásios, é fácil de perceber que a oferta é imensa, e essa é uma das vantagens do grupo FFitness, porque têm 3 ginásios a sua disposição em Viseu, com atividades desde os 6 meses. Temos piscina, ginásio cardio-fitness e musculação (uma das nossas salas tem quase 1000m²), várias salas para aulas de grupo e 2 Box's de CrossTraining (uma exterior).

**FFitness Health Club em Vildemoinhos, Desafio Fit em Repeses e Desafio Fit na R. Serpa Pinto.**

Nas nossas clínicas dispomos de várias especialidades para além das consultas de nutrição. Sabemos que as pessoas que praticam atividade física são muito preocupadas com a sua saúde, e assim temos os melhores serviços com os melhores preços. Psicologia, Osteopatia, Medicina Geral, Medicina Tradicional Chinesa, Podologia, Fisioterapia, Terapia da Fala são as consultas que pode encontrar nas nossas clínicas Saúde+Ativa.

Claro que a beleza e estética não ficam de fora, e no nosso SPA encontram todos os tratamentos de última geração: Depilação com Laser Diodo, Cavitação, Radiofrequência, Pressoterapia, Manicure, Pedicure, Massagens, etc.

É difícil assim encontrar uma desculpa para não se ser saudável. Seja qual for o seu objetivo e a sua preferência, **o Grupo FFitness tem a solução para si.**



“  
**SÓ NOS AFASTAMOS  
FISICAMENTE**  
”

**ESTAREMOS JUNTOS ONLINE**

*com aulas de grupo e informações  
muito úteis das nossas nutricionistas*



# Leituras Obrigatórias



CARDOSO, PAULO

## Astrologia 2021 Para Uma Vida Próspera, Saudável e Feliz

Este ano o Guia de Astrologia apresenta-se com uma imagem mais moderna, mas com a mesma dose de sabedoria astrológica dos anos anteriores.

Vivendo nós um ano de 2020 tão difícil, Paulo Cardoso apresenta para 2021 as pistas, os trânsitos, as questões mais importantes para viver o próximo ano com sabedoria, com base nas ferramentas que nos oferece neste livro.

Astrologia 2021 apresenta as previsões não só de cada signo, mas de cada signo e ascendente. Com cálculos que vão ao pormenor das semanas em cada um destes, para as áreas do trabalho, amor e saúde. Identificando os períodos mais favoráveis e os mais difíceis e as oportunidades a ter em conta para cada pessoa tornar a sua vida mais feliz e mais completa.



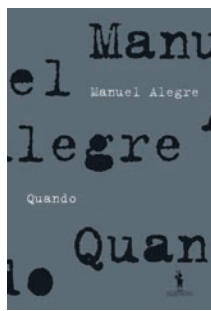
ALVES, SOFIA

## O amor cura

Em junho de 2018, Sofia Alves recebeu a notícia do suicídio do seu irmão mais velho, Ricardo, que na altura vivia nos Estados Unidos. Tinha sido mãe há apenas um mês. Destroçada pela perda e ainda a recuperar, voltou a engravidar e passou a sua quarta gravidez em luto.

Desde a morte do irmão que lhe escreve cartas sobre a morte, a despedida, a dor da perda, as memórias de infância, a família, os momentos marcantes da sua vida e da família, mas também sobre o amor que permanece para além da morte e que ajuda a curar a dor da separação física. Cartas de esperança e que constituem a prova viva de que continuamos a amar aqueles que partem, independentemente da natureza da sua morte; do inesperado da partida; de nos termos conseguido despedir ou não; e da dor que sentimos. Como refere a autora: Muitas destas cartas foram escritas no silêncio do meu quarto e seladas com as lágrimas até o sono chegar.

São cartas que vêm do coração e, quando falamos com o coração, conseguimos chegar a muitas pessoas, conseguimos chegar a muitos corações.



ALEGRE, MANUEL

## Quando

Quando é um longo poema que não tem interrogação mas que nos interroga. Que nos faz lembrar Senhora das Tempestades mas, aqui, com dez cantos, com os quais Manuel Alegre pretende dar-nos um testemunho. Um emocionante testemunho de vida, de mundo, de poesia. Nele, o leitor é confrontado com a passagem do tempo: o tempo que passou, as vivências; o tempo presente que é um tempo fechado; e as várias pragas que tapam o horizonte, o tempo que há-de vir. Aqui está a vida de todos nós. Na leitura destas estrofes encontramos referências a Homero, Virgílio, Dante, Camões e Shakespeare mas também a Bob Dylan e a Mandela, à guerra colonial, a Staline, ao Maio de 68 e até à América onde se twita.

Um texto de uma modernidade que impressiona e que nos leva a ver nele Os Lusíadas para o século XXI. Não estaremos a exagerar se afirmarmos que este será o grande poema da vida de Manuel Alegre.



MULLER, PETER

## Jejum

O jejum intermitente é uma forma de integrar gradualmente experiências positivas de jejum na vida do dia a dia, cujos benefícios não se limitam à saúde ou perda de peso. O seu poder enriquecedor tem raízes na tradição e prática espiritual do Cristianismo e engloba uma visão holística, de equilíbrio entre corpo, mente e alma.

Este livro proporciona não apenas informação sobre os vários aspetos do jejum intermitente mas convida à reflexão sobre a nossa maneira de viver; o nosso comportamento; como queremos viver; o que é importante para nós; o que devemos modificar e o que dá sentido à nossa vida.

A partir de sete temas semanais, que, de diferentes formas, se ocupam do jejum, Peter Müller, teólogo e orientador de jejum, levanta questões relacionadas com o sentido da vida, e fornece várias ferramentas. De entre elas destacamos meditações, exercícios físicos e de relaxamento, textos e histórias que podem ajudar a introduzir as mudanças necessárias a uma existência mais equilibrada e consciente.



GREGER, MICHAEL

## Como não fazer dieta

Imagine que era possível reunir num único livro tudo o que de mais importante sabemos hoje sobre nutrição e perda de peso.

É possível. O livro é este. E pode mudar a sua vida.

Uma dieta pobre em hidratos ou rica em cereais? Vegetariana ou cetogénica? Se está confuso, não se preocupe, faz parte da maioria. Todos os dias são publicados mais de cem artigos científicos sobre o excesso de peso. E quem é que tem tempo para ler toda essa informação?

Provavelmente, só mesmo o Dr. Michael Greger. Há quase uma década, o autor do extraordinário best-seller Como Não Morrer, apoiado por uma equipa de investigadores, começou a reunir num site (gratuito) a melhor ciência na área da nutrição. Nos últimos anos investigou a fundo as dietas, tendo sempre presente que mais importante do que perder peso é ganhar saúde.

Com esse objectivo em vista, retirou dos milhares de artigos um conjunto de conselhos fáceis de pôr em prática. Ou seja, os que podem ser realmente usados hoje e sempre, com benefícios para a saúde e sem obrigar o leitor a fazer... dieta. Sugere um plano rico em fibra e água e com pouca gordura, sal e açúcar, e repleto de alimentos anti-inflamatórios.



ATKINS, LUCY

## Fantasmas de Oxford

Passagens secretas, vielas escuras e casas assombradas. Um romance que aquece a alma e provoca arrepios na espinha.

Uma menina de oito anos desaparece misteriosamente durante a noite. O seu nome é Felicity e é filha de um alto funcionário da Universidade de Oxford. Sem testemunhas ou pistas, a polícia centra todas as atenções na ama, a solitária Dee.

Ao descrever o dia-a-dia na residência oficial da família – uma casa com quatrocentos anos de história, mistérios e lendas –, Dee pinta um retrato inesperado:

O pai, Nick, um homem inteligente e poderoso, parece pouco envolvido no caso, recusando falar sobre a mãe de Felicity, que morreu em circunstâncias misteriosas.

A sua nova mulher, a bela dinamarquesa Mariah, está grávida do primeiro filho do casal e não consegue esconder a ansiedade provocada pela casa e pela própria família.

# Tenet - Uma crítica



À luz das renovadas medidas de segurança nesta altura de pandemia, que dificultam as idas ao cinema, é talvez menos relevante falar de um filme ainda em exibição que de um filme menos recente, mas mais fácil de encontrar nos variados serviços de vídeo *on demand*. E, para esse efeito, temos "Tenet", originalmente publicado em meados de 2020.

Depois de aclamados êxitos de bilheteira como sejam "A Origem" (2010), "O Terceiro Passo" (2007) e toda uma trilogia do Batman, Christopher Nolan já não tem provas a prestar, e "Tenet" (2020) não desapontará os espectadores que o vejam à espera da qualidade a que o realizador e guionista já nos habituou.

Desde a primeira cena do filme que "Tenet" convida a comparação com "A Origem" (2010), que, de forma semelhante, começa com uma cena de acção cujos pormenores quase não têm qualquer relação com o resto do filme, mas que serve para apresentar devidamente o protagonista. No entanto, não obstante as evidentes parecenças estilísticas, ao invés de um protagonista interpretado por um nome sonante da indústria cinematográfica, "Tenet" coloca no principal papel um nome menos conhecido, John David Washington, que certamente ainda não atingiu o estrelato do seu pai, Denzel Washington, e rodeia-o de actores mais reputados, como sejam Robert Pattinson e Sir Kenneth Branagh. Se, por um lado, o atletismo do actor principal, que considerou uma carreira no desporto profissional antes de se voltar para o cinema, é um crédito a favor deste filme com intensos elementos de acção física, o contraste entre as suas habilidades enquanto actor e as dos actores que o rodeiam torna-se talvez um demérito.

Mesmo assim, desde o primeiro momento que o filme brinda o espectador com imagens visualmente gratificantes, com cores saturadas e convidativas, mesmo nas cenas com me-

nor contraste visual, e uma banda sonora que puxa e prende o espectador à acção de cada cena.

Mais uma vez à semelhança de "A Origem" (2010), que se baseava na premissa de construir e partilhar sonhos, "Tenet" depende de um elemento fantasioso que, em prol de não estragar a experiência de um espectador que ainda não tenha visto o filme, não será aqui revelada, mas, ao contrário do que sucede no filme anterior, essa peculiaridade deste filme não é devidamente explicada nem explorada desde os primeiros momentos, criando antes uma expectativa e um crescendo até ao último acto do filme, no qual uma magnífica cena de acção tira todo o proveito da possibilidade particular que o filme apresenta, recompensando o espectador pela paciência com que é preciso encarar as cenas que servem primeiro a trama e a audiência só depois.

Apesar de não demonstrar o andamento brilhante de "O Cavaleiro das Trevas" (2008), que equilibrava e justapunha impecavelmente cenas lentas de exposição com cenas de acção mais entusiasmantes, "Tenet" consegue, por vezes, conciliar as duas coisas, optando por demonstrar, mediante uma cena de acção, o que noutro filme poderia simplesmente ser dito. Mas, graças à sua misteriosa premissa fundamental, "Tenet" não é só um filme de acção, mas antes uma trama elaborada e complicada que convida a ser visto mais que uma vez, mas mais gentil que, por exemplo, "Primer" (2004), que exigia ser visto várias vezes e cuidadosamente analisado de cada vez.

Se mais nada "Tenet" é um brilhante exercício técnico que coloca o limite das possibilidades do cinema um pouco mais além do que era anteriormente julgado. Como, aliás, é de esperar de Christopher Nolan.

Pedro Polónio



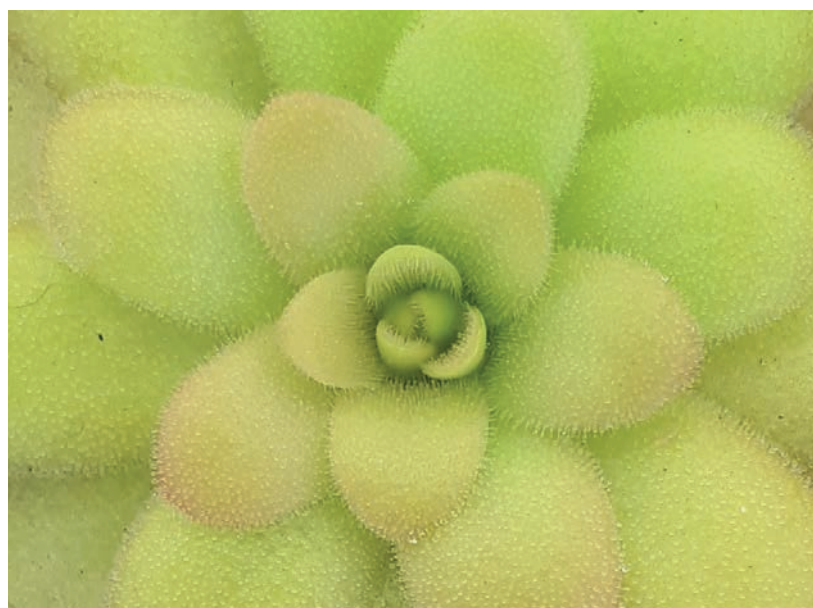
# Mosto de manteiga



As Lentibulariáceas são uma família angiospérmica constituída por três géneros muito distintos de carnívoras; as utriculárias, cujas armadilhas em vácuo capturam por sucção; as genliseas, possuidoras de armadilhas em alçapão; e as pinguículas, com armadilhas adesivas. Nos géneros das utriculárias e das genliseas, as armadilhas estão por baixo do solo ou da água. Mas nas pinguículas as armadilhas apresentam-se à superfície, no limbo das folhas.

O nome pinguicula baseia-se no carácter mucoso da planta, em latim *pinguis* significa gordura. Nos países escandinavos esse muco era um ingrediente fundamental na fermentação do leite, de forma a produzir iogurte. O nome atribuído em inglês às pinguículas, *butterwort*, é outro reflexo dessa visível qualidade porque à letra *butterwort* significa mosto de manteiga.

Não se julgue contudo que a estrutura das armadilhas se reduza a folhas cobertas por muco, porque à planta não basta agarrar as presas ao corpo, o sistema não se complementa sem enzimas e bactérias. As pinguículas inclusive apresentam hábitos herbívoros quando digerem e absorvem restos de pólen ou de outra matéria vegetal, caso recebam alguns. O limbo das folhas reveste-se com glândulas pedunculares e glândulas sésseis, ambas secretoras de enzimas e portadoras de bactérias. As sésseis são menores que as pedunculares e assentam diretamente na parede da folha, ao passo que as pedunculares em simultâneo segregam enzimas e muco. Mal um inseto pouse, ele cola-se às glândulas pedunculares, e logo que se detenha por completo, as glândulas pedunculares dão início ao processo de digestão, auxiliadas pelas sésseis. A secreção e a absorção são feitas através de pequenos buracos cuticulares existentes em ambas as glândulas, cada glândula é de utilização limitada ao inseto que prendem, o exosqueleto é tudo o que deixa.



# Os direitos não têm idade

Na operação "Censos Sénior" a GNR sinalizou 42 439 pessoas idosas que vivem sozinhas e/ou isoladas ou em situação de vulnerabilidade, devido à sua condição física, psicológica ou outra que possa colocar em causa a sua segurança.

No distrito de Viseu foram sinalizadas 3402 pessoas que vivem sós ou isoladas.

São muitos os fatores que concorrem para esta realidade, mais acentuada no interior de um país que envelhece rapidamente, desde logo pela inversão da pirâmide demográfica e movimentos migratórios internos e externos. Muitas pessoas idosas estão afastadas das suas famílias que foram forçadas a emigrar em busca de melhores condições de vida para si e para os seus filhos, ficando muito limitados nas possibilidades de apoio aos progenitores. Há situações de solidão e/ou isolamento que decorrem dos percursos de vida familiares que levam ao afastamento dos membros da família.

Num Eurobarómetro de 2017, 39% dos inquiridos com 55 ou mais anos assumiu ter-se sentido sozinho(a) na semana anterior ao inquérito.

Com a pandemia os efeitos do desapego e da solidão fizeram sentir-se com mais intensidade e não são raros os casos de pessoas idosas dependentes que são literalmente abandonados pelas suas famílias.

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) propõe no relatório, recentemente publicado, *Portugal Mais Velho: Por uma sociedade onde os direitos não têm idade*, a seguinte definição de abandono:

*"O abandono passa pelo distanciamento físico e/ou emocional e definitivo que resulta na falta de prestação de cuidados e conduz a pessoa idosa à total carência de redes de apoio familiar ou outras."*

São vários os tipos de violência exercidos sobre a pessoa idosa: violência física, violência psicológica, violência sexual, violência económico-financeira, negligência, abandono.

O abandono é um tipo de violência complexo que pode ocorrer em vários contextos, nos domicílios e/ou em instituições. Pode dar-se no domicílio da pessoa idosa, quando esta é votada à solidão na sua própria casa, sem capacidade de interagir socialmente com outras pessoas ou de cuidar de si mesma. O abandono pode também ocorrer, por exemplo, nos hospitais onde a pessoa é internada e permanece após a alta médica.

Todos os anos dezenas de idosos são abandonados nos hospitais portugueses. A grande maioria são casos sociais, sem retaguarda familiar, e ficam internados, sozinhos, sem critério clínico, à espera de uma resposta. Devido à pandemia, a Segurança Social tem vindo a desenvolver esforços para que os pacientes que já tiveram alta, mas que continuam internados por falta de ajuda externa, sejam retirados dos hospitais e estão a ser colocados em lares ou estruturas da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados.

Na vizinha Espanha, fortemente atingida pela pandemia, aumenta o número de pessoas que quer deserdar os seus familiares porque se sentem abandonados:



***"Nem os meus filhos nem os meus netos me ligaram uma única vez para saber como estou ou se preciso de alguma coisa. É como se não existisse. Se não querem saber nada de mim, também não devem desfrutar do meu dinheiro quando morrer."***

No ano passado o Supremo Tribunal de Justiça espanhol confirmou o testamento de uma mulher que deserdou a sua filha por "desentender-se" com ela, a herdeira tinha impedido a mãe de contactar com os netos e negou-se a atender-lhe o telefone. Os magistrados argumentaram que esta conduta gerou na senhora uma "situação de tristeza" suficientemente grave para justificar a sua decisão de legar todo o seu património a outro filho que, este sim, cumpriu com a "obrigação legal e moral" de responder às suas necessidades emocionais. Já em 2014 este tribunal tinha negado os direitos sucessórios de dois homens que não cuidaram do pai, gravemente doente.

Uma discussão que deve ser feita também em Portugal, acompanhada de uma urgente mudança de paradigma e de cultura enraizados na nossa sociedade, procurando a inclusão das pessoas idosas na família e na sociedade **"Por uma sociedade onde os direitos não têm idade"**.

**José Carreira**  
Presidente das Obras Sociais de Viseu



# Produção de Moda

A produção de moda é um processo que procura o sucesso de qualquer evento, marca, desfile, editorial fotográfico, entre outras produções.

Este é o trabalho invisível, que permite o visível!

Para a concretização de qualquer acontecimento, é importante dar a conhecer todo um lidar de tarefas subjacentes.

Assim, para se atingir o extraordinário, o produtor de moda realiza pesquisa obrigatória e aprofundada sobre o motivo a tratar. Este é o primeiro passo.

Desta pesquisa é imperioso que tenha conhecimento geral dos conceitos de design, fotografia, estética, história das artes e da moda, mantendo-se dinamicamente atualizado sobre as tendências mundiais.

Segue-se o processo de criação, que consiste na definição de como serão postos em prática os conceitos idealizados, definindo, assim, uma estratégia sustentada por diversas tarefas para alcançar o rigor da "história" do produto final.

Por fim e com base no apuramento dos passos anteriores, o produtor de moda inicia a montagem do projeto, considerando e contextualizando o cenário, perfil dos modelos (casting), e os styling dos looks, do cabelo e da maquilhagem.

E é chegado aqui, que partilho o início da minha aventura em produção de moda, mais direccionada ao styling de guarda-roupa de televisão.

Tive a possibilidade de viver dias intensos no guarda-roupa dos programas "The Voice Portugal" e "Amigos Improváveis" como assistente de styling.

Os primeiros passos foram iniciados com o meu estágio no "the Voice Portugal", onde assisti nas provas, na elaboração de moodboards, na escolha dos looks, na maquilhagem e cabelos, no *shopping* e na preparação do look final de cada concorrente.

Nesta experiência, tive a oportunidade de trabalhar com os mais diferentes tipos de biótipos e personalidades.

Ganhei conhecimento sobre escolha e adaptação dos looks face ao cenário, luzes, cores e composição associados ao contexto televisivo.

Estes alicerces acompanharam-me e foram enriquecidos no programa "Amigos Improváveis", onde tive a oportunidade de trabalhar com a apresentadora, mas agora no papel de assistente de styling.

O que mais me marcou neste trabalho, foi compreender o impacto da escolha dos materiais, textura e cores da roupa bem como do look do cabelo em fundo Chroma (fundo verde).

Com o término deste percurso, surgiu a oportunidade de alargar os meus horizontes, o que me permitiu a estabelecer contacto com o Grupo Peixoto.

Fui convidada a participar no casting das agenciadas do mesmo.

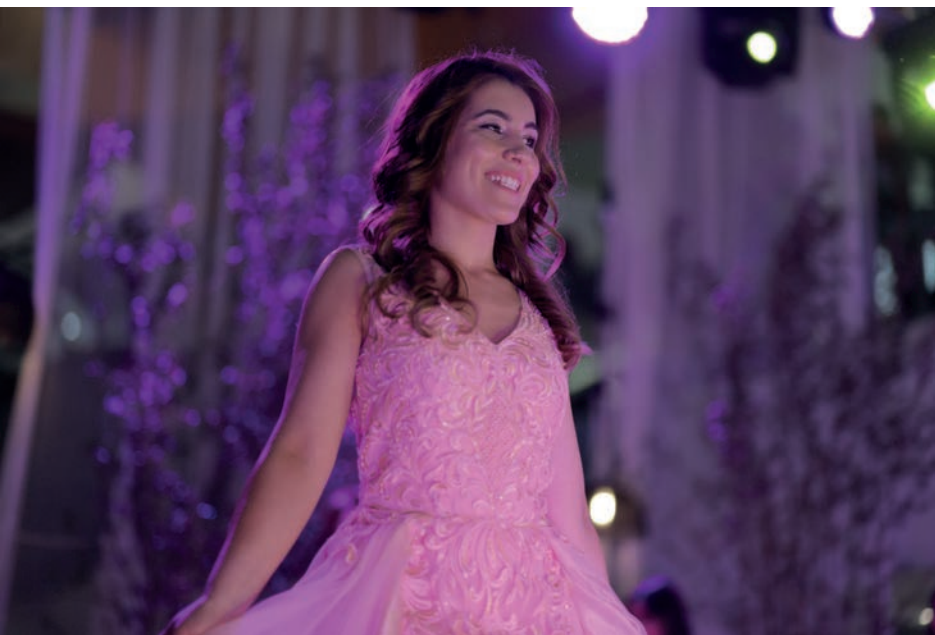
Senti-me privilegiada por ter privado com as modelos e por ter tomado conhecimento da diversidade de serviços associados a este grupo.

A particularidade desta empresa, para além do acrescento que confere à cidade de Viseu por todas as suas valências, é constituída por excelentes profissionais que conferem à mesma ser "uma criadora de histórias" e uma impulsionadora de inovação.

Ana Chaves



# Quando estamos no caminho certo, o Universo alinha-se a nosso favor



Lembro-me perfeitamente do dia em que me inscrevi no Miss Viseu 2019. Já tinha passado o prazo de inscrição quando vi o anúncio. Tinha 27 anos, estava no limite de idade para participar e pensei que aquela seria a única e a última oportunidade da minha vida.

Sempre fui muito diplomática. Detesto injustiça, desigualdade e desrespeito pelos animais e natureza. Estes concursos são muito influenciadores para a sociedade. A maioria das jovens anseia ser como uma *miss* e o facto de podermos ter uma voz ativa e, não só uma imagem, dá-nos a possibilidade de incentivar outras mulheres. Temos oportunidade de incentivar pessoas a mudar atitudes e a serem cidadãos melhores.

Fui seleccionada para o concurso e no dia 15 de junho de 2019 estava a viver um sonho! Fiz a minha preparação física e emocional sozinha. O caminho foi árduo, mas nunca desisti! Nenhuma lágrima foi em vão. Não é só uma faixa que nos dá a vitória... Ao longo deste percurso conheci pessoas incríveis, superei os meus próprios medos, ganhei mais auto-estima e auto-confiança.

O ano de 2020 foi repleto de grandes mudanças na minha vida pessoal. Quando soube que surgiu uma nova categoria no concurso (Mrs Viseu) tive vontade de voltar a participar, mas não me sentia emocionalmente preparada. Além disso, não queria voltar ao lugar onde tinha sido tão feliz. Era como se o Miss Viseu fosse aquele primeiro amor perfeito do qual não queremos perder as memórias. Optei por não me inscrever, mesmo depois de muita gente insistir para o fazer.

Acredito que nada acontece por acaso... Em novembro a vencedora do Mrs Viseu 2020 renunciou o seu título deixando o seu lugar à disposição.

Quando recebi o convite por parte da organização do evento para ser a nova Mrs Viseu fiquei surpreendida, mas também orgulhosa por perceber que o meu percurso e o meu esforço foram reconhecidos. Apesar de saber a grande responsabilidade que tinha em mãos, decidi aceitar! Vou dar o meu melhor para honrar a coroa e representar da melhor maneira a nossa cidade.

Por fim, quero agradecer à minha mãe que é a mulher mais corajosa, lutadora e inspiradora que conheço. Aos meus amigos que me incentivam sempre a nunca desistir dos meus sonhos. À Catarina Narciso, Miss Viseu 2019 e Mrs Portugal, pelo apoio na tomada desta decisão e pela empatia que criámos desde o primeiro concurso.

E, por último, um agradecimento especial ao Nuno Peixoto, pela confiança que depositou em mim e por insistir sempre para eu nunca desistir dos meus sonhos e deste percurso.

Rita Almeida



# Formações Modulares Certificadas para ativos empregados e desempregados

As Obras Sociais do Pessoal da Câmara Municipal e Serviços Municipalizados de Viseu enquanto entidade formadora certificada pela DGERT, viram a sua candidatura à Tipologia 1.08 Formação modular para empregados e desempregados aprovada pelo POISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego.

No âmbito da tipologia de operações referida pretende-se potenciar a empregabilidade da população ativa, designadamente dos empregados e desempregados e, incluindo os que se encontram em risco de desemprego, através do aumento da sua adaptabilidade por via do desenvolvimento das competências requeridas pelo mercado de trabalho.

## As ações a realizar têm como objetivos:

- Potenciar a empregabilidade da população ativa, designadamente dos desempregados e dos empregados, incluindo os que se encontram em risco de desemprego, através do aumento da sua adaptabilidade por via do desenvolvimento das competências requeridas pelo mercado de trabalho;

- Responder a necessidades de qualificação dos ativos empregados, em contextos de mudança organizacional e processos de reestruturação, com vista a aumentar as competências e os níveis de qualificação dos mesmos, contribuindo para a manutenção do seu nível de emprego;

- Reforçar a qualificação profissional dos ativos desempregados, potenciando um regresso mais sustentado ao mercado de trabalho, através da participação em percursos de formação modular ajustados ao seu perfil e necessidades.

O projeto aprovado tem em vista a implementação de cerca de 40 ações de formação modular certificada, com percursos formativos desde as 75 horas, a realizar na região Centro, destinadas a ativos empregados e desempregados não DLD, com habilitações iguais ou superiores ao ensino secundário.

Durante os anos de 2021 e 2022 as Obras Sociais terão oferta formativa disponível nas áreas de formação 761 - Serviços de Apoio e

Crianças e Jovens e 762 - Trabalho Social e Orientação.

Inclui, entre outros, percursos formativos como **Cuidador/a de Idosos, Cuidador/a de Crianças e Jovens, Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, Técnico de Apoio Psicossocial.**

Para mais informações, contacte as Obras Sociais:

[obrassociaisformacao@gmail.com](mailto:obrassociaisformacao@gmail.com)

232 414 908

[www.obrassociaisviseu.pt/formacao](http://www.obrassociaisviseu.pt/formacao)



## Galardões GIRO HC

A GIRO HC - associação de pessoas com Diabetes do distrito de Viseu, ([www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)) existe desde janeiro de 2015.

É uma associação sem fins: políticos, partidários, religiosos ou lucrativos.

O desafio central é a Saúde Preventiva: *Obesidade, Problemas Cardiovasculares e a Diabetes.*

Tem vindo todos os anos a atribuir Galardões que distinguem os parceiros, que mais têm ajudado a GIRO HC alinhados com a sua <http://www.girohc.pt/missao-visao-e-valores/>

Neste sentido, no ano de 2020, foram galardoados, os parceiros:

- **Farmácia Viriato**  
[www.farmacioviriato.pt](http://www.farmacioviriato.pt)
- **Clinica Visages**  
[www.visages.com.pt](http://www.visages.com.pt)

A estes parceiros, assim como a todos os outros, o nosso Muito Obrigado!



A Farmácia Viriato, vem por este meio agradecer o Galardão de parceiro do Ano da GIRO HC.

É sem dúvida uma honra ser reconhecido o nosso trabalho e dá mais ânimo para continuar a realizar o trabalho de excelência que nos caracteriza. Ao longo dos anos temos colaborado com a GIRO HC em diversas atividades tanto ao nível de Rastreios à comunidade como também ao nível pedagógico relativamente à Diabetes e esperamos continuar a colaborar tanto na prevenção da Diabetes como no apoio à pessoa com diabetes da melhor forma.

Agradecemos também à GIRO HC pela colaboração e por contar com a Farmácia Viriato na sua causa. Os associados da GIRO HC podem ver na Farmácia Viriato um parceiro que estará sempre disponível para ajudar da melhor forma, não só como ponto onde podem adquirir os seus medicamentos, mas também onde podem encontrar profissionais capacitados para o atender da melhor maneira, afinal o nosso lema é e será sempre: "A Farmácia é mais do que medicamentos".



GIRO HC distingue Visages como parceiro na prevenção

A GIRO HC - associação de pessoas com Diabetes do distrito de Viseu, entregou um galardão à Visages - Centro de Estética e de Reabilitação Dento-facial, em Viseu.

Trata-se de um reconhecimento público aos parceiros que mais têm ajudado a GIRO HC na sua tarefa de prevenção na saúde, em áreas como a obesidade, os problemas cardiovasculares e a diabetes que atingem largos milhares de portugueses.

Por sua vez, os gestores da Visages, na foto, vão continuar a sua aposta no tratamento seguro dos seus pacientes numa altura em que a pandemia contribui para alterar o dia-a-dia de todos os portugueses.

# Casa Fácil

## Conceito

Casa Fácil é a linha de casas da OCA. São feitas para quem quer construir no seu terreno, ou quer comprar um para construção.

São projetos residenciais pré concebidos, pensados ao pormenor, que valorizam a qualidade de vida e a integração com a natureza.

Projetos que se adaptam às condições de qualquer terreno e que são moduláveis, vão de V0 a V4, podendo acrescentar ou reduzir o número de quartos.

Marcadas por uma arquitetura moderna e arrojada, e que valorizam o design, dão ainda mais valor ao seu património e à zona onde estão inseridos.

Moradias com espaços sem desperdícios, com preços incríveis, que o vão surpreender.

## Porque escolher uma destas casas?

Vivemos tempos incertos, os últimos acontecimentos deixaram-nos surpresos, restringiram a nossa mobilidade e fizeram-nos refletir sobre os nossos valores e o que realmente esperamos da vida.

A nossa casa é o nosso sonho, o centro das nossas vidas. É lá que estão as nossas raízes, as nossas memórias, é onde nos sentimos seguros, é o nosso refúgio.

Viver numa moradia é ter espaço e liberdade, as moradias oferecem-nos maior qualidade de vida, mais espaço para a família, para o lazer, para os exercícios e para os nossos animais de companhia.

Além de ser um investimento seguro, as casas têm valorização contínua.

Então permita-se envolver e apaixone-se pelos nossos modelos.

**CASA APOENA**

**CASA AYTY**

**CASA OBI**

**CASA AISÓ**

**CASA TIBA**

[www.ocapremium.com](http://www.ocapremium.com)



# Viseu Work

O flagelo do desemprego assume um peso cada vez maior na sociedade, agravado pelo atual contexto de pandemia afetando de forma transversal todos segmentos da comunidade com impactos diretos na sua qualidade de vida. A impossibilidade de o mercado de trabalho encontrar um equilíbrio perfeito, conduz à necessidade de preocupações permanentes com esta problemática no sentido de atenuar as desigualdades geradas por esta situação.

Considerando esta realidade, e na senda do pressuposto de atuação dos programas Contratos Locais de Desenvolvimento Social, que prevê a promoção da inclusão social e profissional e o combate ao isolamento social, surge a plataforma Viseu Work ([www.viseuwork.pt](http://www.viseuwork.pt)), enquadrada no âmbito da execução das atividades do Eixo 1 do plano de ação dos CLDS4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos.

O Programa CLDS4G Viseu tem por finalidade, na extensão do referido eixo e em parceria efetiva com o IEFP e associações comerciais, a promoção do emprego, qualificação e reconversão profissional e empreendedorismo e o Viseu Work surge como uma resposta na divulgação e encaminhamento de ofertas de emprego, ofertas formativas e apoios à contratação e ao empreendedorismo, destinando-se à população em geral, mas assumindo uma preocupação especial em facilitar o acesso ao mercado de trabalho dos públicos mais vulneráveis por via de um acompanhamento efetivo da sua requalificação profissional dotando-os de competências, recursos e conhecimentos e valorizando a experiência adquirida.

A plataforma contará, ainda, com um centro de recursos que pretende clarificar e esclarecer questões relativas aos apoios disponíveis no âmbito da contratação, empreendedorismo, técnicas de procura de emprego e medidas de apoio destinadas a empresas e trabalhadores independentes no âmbito da Covid-19.

[www.viseuwork.pt](http://www.viseuwork.pt)  
[geral@viseuwork.pt](mailto:geral@viseuwork.pt)

**VISEU  
WORK**



# O fator humano na sinistralidade



A sinistralidade rodoviária é na sociedade global um fenómeno corrente e persistente que assume uma relação flagelante no homem na sua vivência individual e no seio da sua comunidade.

Nas sociedades atuais cada vez mais próximas, graças ao incremento tecnológico, e sentidas por um aumento global da população, poderemos concluir que as vias públicas são vias terrestres de comunicação que permitem essa interligação universal.

Daí que dessa universalidade de utentes de vias, resultou a criação de normativos consolidados de legislação rodoviária desde a implantação da República, com vista a uma sã e regrada convivência. Em Portugal, a Autoridade Nacional Segurança Rodoviária (ANSR) é o órgão do Estado central cuja responsabilidade se insere no planeamento e coordenação da segurança rodoviária. E ainda que seja uma atribuição constitucional do Estado garantir o bem-estar-social do povo, será da responsabilidade de cada um criar o seu próprio plano de segurança rodoviária. Assume-se como uma condição ética, a educação para a segurança rodoviária, dentro de

grandes opções do estado, mediante a criação de uma estratégia nacional de combate à sinistralidade, designadamente o **PENSE 2020**, compreensível na Resolução do Conselho de Ministros n.º 85/2017, 19 de junho.

No PENSE 2020, documento que oferece um relato estatístico, em variáveis diferenciadas, destacamos esta passagem: «*Considerando que o Fator Humano é, de longe, aquele que mais contribui para a sinistralidade rodoviária e, ao mesmo tempo, aquele em que é mais difícil intervir de forma sistémica e com resultados perenes, o OE 2 [Objetivos Estratégicos fixados no PENSE 2020] aborda as questões relacionadas com a educação formal e a formação específica de todos os utentes da via pública, bem como com a forma de transmitir, de forma mais eficaz e eficiente, a necessidade de serem adotados comportamentos mais seguros. É dada uma particular importância ao desenvolvimento de programas destinados à promoção de comportamentos seguros por parte de grupos e fatores considerados de maior risco e à proteção dos utilizadores mais vulneráveis, tendo presente a dimensão da perspectiva de género.*»

Muito mais relevante do que considerar a tipologia teórica e funcional do sinistro, nas modalidades de COLISÕES, DESPISTES E ATROPELAMENTOS, é pensar nas consequências familiares que cada evento malogrou, é repensar como cada um é responsável, num certo momento e espaço da via, e concluir que, o fim último não seja um país sem acidentes de viação (talvez impossível de alcançar), mas um país onde as pessoas não tenham acidentes de viação.

Dentro de uma conceção teórica em que o fenómeno rodoviário é uma manifestação da atividade humana nas estradas, a tipificação de normas sobre o comportamento dos utentes da via, como elemento preponderante para anular a sinistralidade, é, pois, regulada por uma lei central – o Código da Estrada, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 114/94, de 3 de maio, alvo de alterações ao longo do tempo, fruto das alterações sociais que tanto obrigam a novas regras de coabitação social.

Na orgânica do Código da Estrada, destacamos uma divisão: o TÍTULO II – DO TRÂNSITO DE VEÍCULO E ANIMAIS, bem como o TÍTULO III – DO TRÂNSITO DE PEÕES. Nesta organização essencial para a fluidez e prevalência das normas dos condutores e dos peões, são impostas regras e sancionados comportamentos pela aplicação de coimas e sanções acessórias. Quando fazemos uma leitura de todo o articulado, é recorrente as expressões: «... evitar acidente(s) ou evitar qualquer acidente(s)...», isto, porque é para o utente da via pública a quem se dirige o Código da Estrada. Logo, é da responsabilidade de cada um adotar uma conduta em respeito pelas regras jurídicas, assumindo como axiomas universais que garantem a liberdade, a fluidez e respeito das regras comuns.

No PENSE 2020 são definidos 5 objetivos estratégicos, a saber:

- OE 1- Melhorar a Gestão da Segurança Rodoviária;
- OE 2- Utilizadores Mais Seguros;
- OE 3- Infraestrutura Mais Segura;
- OE 4- Veículos Mais Seguros;
- OE 5- Melhorar a Assistência e o Apoio às Vítimas.

Estas intenções do Estado visam a segurança rodoviária e, embora subsumíveis no mesmo patamar de importância, o OE 2 é aquele que se dirige ao fator humano, pois compete ao utilizador da via pública a educação formal do conceito de segurança rodoviária, como característica idiossincrática do povo e não como algo que se apreende uma fase da vida das pessoas. Por exemplo, se um existe um regime específico de velocidade dos veículos, previsto no Código da Estrada (SECÇÃO III – VELOCIDADE/CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES COMUNS/TÍTULO II – DO TRÂNSITO DE VEÍCULO E ANIMAIS), os condutores devem adotar as regras de partilha social

da via pública, regulamentadas pelo Código da Estrada, mas, segundo o OE2, somos educados na compreensão do motivo da regra rodoviária e, como ela assegura verdadeiramente a sobrevivência da comunidade, devemos ser advertidos da consciência do incumprimento, quer do ponto de vista familiar, quer do ponto de vista económico, de modo a considerar que o cumprimento da regra rodoviária se influa nos usos e costumes do povo como símbolo e reconhecimento internacional.

Assim, porque a sociedade é envolta de mutações profundas e complexas, o Comando Territorial de Viseu aconselha todos os utentes das vias públicas a adoção de comportamentos firmados em duas valências:

a) a segurança ativa, ou seja, condutas do condutor e do peão com vista à eliminação do acidente, as quais se encontram tipificadas em regras no Código de Estrada e na sua legislação complementar;

b) a segurança passiva, pois fruto da evolução tecnológica do ramo automóvel, os veículos são equipados e admitidos para circulação com sistemas e componentes de segurança imediata, diferenciados em dois campos: os sistemas primários (na utilização do cinto de segurança como acessório fulcral de proteção individual e no apoio ergonómico do encosto da cabeça com vista à proteção da zona cervical), e, por outro lado, no regular funcionamento dos sistemas de retenção secundários (os pré-tensores conexos aos cintos de segurança, permitindo eficácia redobrada ao cinto de segurança, as almofadas de ar, também conhecidas como *airbag* e na evolução tecnológica das carroçarias com vista à mitigação das consequências e impacto dos choques. Por fim, porque existem utentes de uma condição particular e única, a utilização de sistemas de retenção para crianças, vulgo *cadeirinhas*, adaptadas ao tamanho e peso da criança.

Concluindo, deveremos compreender que a segurança rodoviária depende do esforço que cada um contribui para a comunidade e, nos dias atuais, flagelados pela pandemia que nos obrigou a um esforço coletivo, talvez seja esta a oportunidade para que a própria coletividade se una para o alcance do acidente zero, assumindo a consciência individual como a etapa primária para redução da sinistralidade.





# Carlos Almeida

Nascido em Lisboa, criado em Santa Cruz da Trapa, aperfeiçoado em Viseu onde vive 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 (Palimage);*

*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.*

#### Particpei 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).





# Pelo Báltico visitando Riga, capital da Letónia



Riga, é a capital da Letónia, um dos países do Báltico. Mais uma vez, a prova do meu gosto pessoal por destinos fora das massas, onde podemos fazer uma excelente visita sem ir para onde todos vão, e seremos facilmente surpreendidos.

Para Riga, não temos voos directos de Portugal, mas podemos fazer escala, ou fazer uma visita a uma outra cidade, e daí conhecer a capital da Letónia. Temos voos baratos, na Ryanair: Berlim, Colónia, Frankfurt, Londres Stansted, Milão, Manchester e Viena; ou pela wizz air: Dortmund, Hamburgo, Eindhoven, ou Londres Luton, estas serão as melhores ligações a fazer vindo de Portugal, (contando com o custo de Portugal para lá); podem fazer uma pesquisa num motor de busca, como o Skyscanner ou Momondo.

Para ir do aeroporto de Riga, para o centro, a melhor forma é o bus nº22, ou micro bus 322, custa 1.5€ e leva menos de 30 minutos.

O site oficial é: [www.rigassatiksme.lv/lv/](http://www.rigassatiksme.lv/lv/). Podem também comprar o cartão de transportes e recarregar com viagens (como sucede em Lisboa e Porto).

No centro histórico de Riga estão a maioria dos pontos turísticos, para mim os melhores são a Catedral de Riga, na praça Dome; a igreja se S. Tiago as "three brothers"; os quartéis Jacob's e a Torre de pólvora; A igreja católica S. das dores, junto do rio Duina ocidental, (os rios mais pequenos que ali afluem trazem um toque ainda mais belo à cidade, e os parques que ficam junto destes), passamos pela igreja católica da senhora das dores, e próximo da margem do rio, o Castelo de Riga.

A ponte Vansu, fica praticamente em frente, daqui temos uma bela vista sobre o castelo e parte da cidade velha de Riga.

A ponte de pedra, a ponte ferroviária junto do mercado central de Riga, onde podemos almoçar e comprar frutas locais, para mim é uma experiência autêntica e que devemos fazer.

Do outro lado do rio Duina ocidental, a biblioteca nacional da Letónia; novamente de volta ao centro histórico, que é património mundial da Unesco, temos o monumento de Riflemen; na praça Rātslaukums onde temos a bela casa dos cabeças negras e a Igreja de S. Pedro (dos mais visitados em Riga);

O parque Bastejkalna e o rio kanals no meio, o monumento da liberdade de Riga, a catedral da natividade de cristo e a Academia de Ciências são os principais pontos turísticos desta bela cidade, podem baixar uma *app* de *maps offline*, marcar os locais e criar uma rota, eu aconselho o *maps.me*, *Tripso*, ou *citymaps2go*.

À noite, a cidade enche-se de vida, com vários bares, "gentlemen's club", em que quase toda a gente fala Inglês.

Os restaurantes não são muito caros, mas podem economizar, e comprar refeições nos supermercados. O Alojamento também é relativamente acessível, eu recomendo um hostel, ou Hotel que fique no centro, pois a locomoção será mais fácil.

Não necessitamos de Passaporte, o fuso horário é de mais duas horas que Portugal, a moeda é o Euro e o indicativo telefónico é +371.



O desafio surgiu na Lactínios do Paiva, S.A.. Após as primeiras semanas de estágio e, enquanto concluía 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



# Vamos ajudar?

## Dê um sorriso aos nossos patudos!



### Unidos pelos Animais VISEU

A Unidos Pelos Animais (UPA) visa a Proteção dos Direitos dos Animais. Avaliamos, intervimos e resgatamos animais sujeitos a maus tratos!

NIB: 0010 0000 5744 4330 0011 7  
paypal.me/upaviseu  
upa.wondermessage@gmail.com



### Amigos do Pêlo VILA NOVA DE PAIVA

Acolher, Reabilitar e Promover a Adoção de animais abandonados ou vítimas de maus tratos.

NIB: 0033 0000 4545 9936 5810 5  
amigosdopelo.associacao@gmail.com



### Grumapa MANGUALDE

A GRUMAPA é uma instituição de apoio aos animais, sem fins lucrativos, que resgata maioritariamente cães em situações de perigo e abandono.

NIB: 0035 0432 0004 9471 7309 6  
www.grumapa.pt



### SOS animais NELAS

Associação de defesa e proteção animal. SOS adotar; SOS sensibilizar; SOS esterilizar; SOS proteger; SOS socorrer; SOS libertar.

NIB: 0007 0000 0023 7335 3332 3  
sosanimaisnelas@sapo.pt



### Cantinho da Lili VILA NOVA DE PAIVA

O Cantinho da Lili é um projecto de solidariedade animal sem fins lucrativos, um centro de resgate, tratamento, alojamento e reintegração de cães.

NIB: 0035 0836 0069 9481 6004 6  
PayPal: lpms\_gouveia@hotmail.com  
info@cantinhodalili.eu



### 1 Mão por 1 Pata SÃO PEDRO DO SUL

De braços dados com a luta pela protecção dos animais, a 1 Mão Por 1 Pata, constitui-se como associação sem fins lucrativos em Abril de 2017.

NIB: 0045 3120 4029 7140 6217 1  
paypal.me/1mao1pata  
1mao1patasps@gmail.com

# Projeto “Operação Kilo”

## Associação Together International Portugal

A Together International Portugal é uma Organização Não-Governamental que surgiu em 2020, nos Países Baixos, em resposta à pandemia de Covid-19 e com um objetivo primordial - ajudar.

A Associação tem como fins a difusão e aplicação dos Direitos Humanos Fundamentais com implementação de atividades orientadas para atingir fins específicos em todo o território nacional e no estrangeiro.

A sua rápida divulgação levou a que se tornasse uma realidade em diversos países, dentro e fora da Europa. Portugal é um dos países onde a Organização está a ter uma projeção e representação significativas.

A Together International Portugal tem a sua sede em Viseu e chegou com uma missão: combater as desigualdades sociais e diminuir a crise humanitária internacional, agravada pela Covid-19.

A primeira ação desenvolvida pela Together International Portugal foi o projeto “Operação KILO”, em parceria com as Obras Sociais de Viseu, que consistiu na recolha de bens alimentares em algumas escolas do distrito de Viseu, nomeadamente a Escola Secundária Tomaz Ribeiro, em Tondela; Agrupamento de Escolas de Sátão, Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva, Conservatório Regional de Música Dr. José de Azeredo Perdigão e Escola Profissional Magestil, em Lisboa.

O projeto foi desenvolvido em vários países ao mesmo tempo, entre os quais, Espanha, Holanda, África do Sul e Portugal.

Os alimentos arrecadados, cerca de 570kg, foram entregues, no final da campanha, a várias entidades colaboradoras - Obras Sociais de Viseu, *ComDignitatis*, Centro Social e Paroquial de Campeã e Associação Comunidade Vida e Paz, que asseguraram a sua distribuição aos beneficiários finais.

Para além de ajudar a combater a fome e a erradicação da pobreza, os dois primeiros objetivos dos 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, o projeto “Operação KILO” teve, na sua essência, uma componente educativa e de consciencialização das crianças e jovens, mostrando que um pequeno gesto pode ajudar a mudar vidas.

A Associação continua a trabalhar para desenvolver atividades em diversas matérias e áreas, como a formação em todas as suas vertentes, saúde e bem-estar, assistência aos refugiados e combate ao tráfico de seres humanos; Infância, igualdade de género, ajuda humanitária e de emergência, entre outras.



# As nossas sugestões



## Jardim de Granito Touriga Nacional

Cor rubi atrativa. Aromas frescos com sugestões de flor de giesta, pinhão e notas de eucalipto.

Bom volume de boca em perfeito equilíbrio com uma acidez viva que lhe confere um final longo e gastronómico.

Castas: 100% Touriga Nacional



## Quinta do Paúl Reserva 2015

Vinho de cor vermelho rubi onde se destacam os aromas frutados e algum BOISÉ dado pela permanência, de forma controlada, em barricas de carvalho francês e americano. Encorpado, de taninos macios e redondos com final elegante, longo e persistente.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen



## Quinta de Lemos Dona Santana 2010

Lote composto pelas quatro castas tintas do Dão, com notas de compota e cacau, fruta preta madura, cremoso e elegante, final doce e atractivo.

Castas: 60% Touriga Nacional, 20% Tinta Roriz, 10% Jaen e 10% Alfrocheiro



## Terra Chama Tinto 2019

Cor rubi intenso. Aroma fruta negra de bosque, evidenciando subtis notas de rosmaninho. Na boca é redondo e com taninos maduros. Final longo e refrescante.

Castas: Touriga Nacional, Jaen e Tinta Roriz



## Adega da Corga Reserva 2015

Aspecto: Rubi Intenso.

Aroma: Notas de ameixa preta.

Sabor: Final fresco de mirtilo.

Apreciação final – Final de boca complexo e persistente.

Castas: Touriga Nacional



## Quinta do Medronheiro Tinto 2012

Floral com apontamentos de fruta vermelha e alguma mineralidade. Tosta bem equilibrada. Taninos finos, bom equilíbrio entre elegância e intensidade, com vocação gastronómica.

Castas: Touriga Nacional.



## Cabeça de Toiro Bull's Temptation

Cor: Granada intensa.

Aroma: Aroma intenso a compota de pequenos frutos do bosque.

Sabor: Complexo e encorpado na boca, salienta-se a fruta bem madura e integrada com o tostado forte

Castas: Syrah (50%), Alicante Bouschet (50%)



## Quinta do Boiçã Reserva 2018

Cor: Granada intensa.

Aroma: Predominante a frutos vermelhos bem maduros, frutos do bosque e nuances de especiarias e de tostados.

Sabor: Na boca, é frutado, macio, bem estruturado e termina harmonioso.

Castas: Syrah (50%) e Castelão (50%).



## Quinta de S. João Batista Reserva 2016

Cor: Granada

Aroma: Pujante, complexo, com aromas finos a flores silvestres e alguma esteva.

Sabor: Equilibrado, com grande concentração de taninos finos que proporcionam um corpo denso com estrutura firme.

Castas: Touriga-Franca (70%) e Alicante-Bouschet (30%)

wine  
box  
4 you

SELECÇÃO DE VINHOS  
DÃO | DOURO | BARRADA | MINHO



**PORTES GRÁTIS**  
PORTUGAL CONTINENTAL  
EM COMPRAS SUPERIORES A 50€



**ENTREGAS  
72HORAS**

[www.winebox4you.com](http://www.winebox4you.com)

✉ [info@winebox4you.com](mailto:info@winebox4you.com)

## 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, fígado, moelas, e muito mais!

Venha nos visitar na Rua Camilo Castelo Branco, na Quinta das Mesuras, **de Segunda a Sábado, entre as 8h00 e 23h00!**  
Para reservas contactar 232423013

## 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.**

**Horário: Segunda a Sábado das 7h00 às 2h00**  
facebook.com/amaralcafeviseu

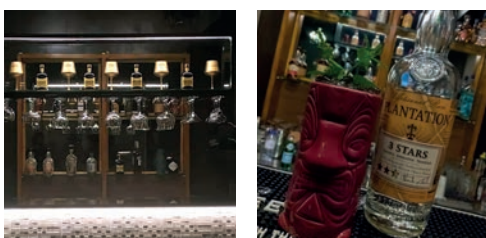
## O Cortiço



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: Terça a Sábado das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00**  
**Domingo das 12h00 às 15h00**  
Rua Augusto Hilário, nº45  
916 461 576  
facebook.com/cortico.tradicional

## 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.

**Horário: Segunda a Sábado das 12h00 às 02h00**  
Rua Nova de Jogueiros, lote 107, R/C Direito

## Gin & Cocktail



Contrate os nossos serviços de Bartending para os seus eventos.

gincocktailbarcatering@gmail.com  
967 506 198

## Vissaium



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

**Horário: Segunda a Sábado das 19h00 às 23h00**  
**Sábado e Domingo das 12h00 às 15h00**  
Largo Mouzinho de Albuquerque 81, 3500-160  
Viseu  
facebook.com/vissaiumm  
Instagram: @vissaium\_taberna



## 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/piazzadiromaviseurRistoranteltaliano

### 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/portadasehamburgeres

### 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

### Franguito Algarvio

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

### 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 Magarenga

Recta do Caçador 577, N.º 20  
A25, Viseu  
232 479 106  
www.magarenga.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 Gonçalves 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

**DeRaiz**

Rua da Capela nº 13  
Rebordinho, Viseu  
928 052 162  
facebook.com/deraizrestaurante

**O Cantinho do Tito**

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

**Lugre Restaurante**

R. Mendonça lote 3 loja A., Viseu  
232 441 484  
facebook.com/lugreresaurante

**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

**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



**CONTABILIDADE  
SEGUROS  
DOC. AUTOMÓVEL**

☎ 968 778 524

✉ geral@informexviseu.com

WWW.INFORMEXVISEU.COM

**FIDELIDADE**

SEGUROS DESDE 1808

**BRUNO SILVA LOPES**

**ADVOGADO**

Av. Infante D. Henrique, nº28, 2º  
3510-070 Viseu  
Tel./Fax 232 436 325  
Telm. 917 315 319  
bruno.silva.lopes@gmail.com



## Bares

### Obviamente Bar

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

### 4You Bar

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

### Syrah

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

### 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

### Vinyl Bar

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

### Utopia Bar

Rua Nova 107, Viseu  
facebook.com/Utopiabarviseu

### 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-dalma

### Galeria 22

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

### 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 Gonçalinho 84/86, Viseu  
965 879 510  
facebook.com/lugardocapitaobar

### The "T"

Parque de Santiago  
Viseu  
967 473 756

## 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/  
hotelprincepeperfeito

### 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

WWW.COPTICA.PT

COPTICA

Av. Dr. António José de Almeida, 14  
R/C, 3510-042 Viseu

+351 232 426 067



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 Quartzo

Monte de Santa Luzia, Viseu  
232 450 163  
museudoquartzo@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



## Bolo Caseiro 5 xícaras

### Ingredientes:

- 1 Caneca de ovos (5)
- 1 Caneca de açúcar
- 1 Caneca de óleo

Bater estes três ingredientes até obter uma mistura homogénea

- 1 Caneca de Leite
- 1 Caneca de Farinha Maizena
- 1 Caneca de Farinha de Trigo

Acrescentar estes três ingredientes à massa anterior e misturar bem.

Por fim, juntar 1 colher de sopa de fermento em pó.

Depois forrar uma forma com manteiga e alguma farinha. Deitar a massa na forma, levar ao forno pré-aquecido a 180° C. Demora perto de 45 minutos no forno.

"Avó Maria Alice"



WWW.STUDIOBOX.PT

(+351) 232 435 131



WEB  
DESIGN  
REVISTAS  
EDIÇÃO  
FOTOGRAFIA  
SOCIAIS  
CREATIVE  
STUDIO



# amoviseu<sup>®</sup> app



**já disponível**

Disponível em  
 Google play

Disponível em  
 App Store